

एनीमिया

एनीमिया गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं, बढ़ते बच्चों और किशोरों के लिए एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है। एनीमिया को रोकने के लिए उचित आहार, आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ और सप्लीमेंट महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इसके लक्षण हैं

- ✓ आँखों, जीभ और हाथों का पीलापन
- ✓ सांस की तकलीफ
- ✓ थकान
- ✓ कमजोरी

एनीमिया के परिणाम

- ✓ बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास में कमी
- ✓ किसी भी काम पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता
- ✓ काम करने की क्षमता में कमी
- ✓ संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है
- ✓ मासिक धर्म के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव
- ✓ विशेष रूप से प्रसव के दौरान मातृ मृत्यु की संभावना बढ़ जाती है
- ✓ नवजात शिशु का जन्म के समय कम वजन

कारण



शीघ्र गर्भाधान और 2 बच्चों के बीच कम अंतर



आहार में आयरन और विटामिन सी की कमी



पेट में कीड़े



अस्वच्छ वातावरण और स्वच्छता की कमी

एनीमिया प्रबंधन



सप्लीमेंट्स
IFA सिरप 1 मिली
सप्ताह में 2 बार

बच्चे 6 महीने - 5 साल



सप्लीमेंट्स
IFA एक गुलाबी गोली
हर हफ्ते

बच्चे 5-9 साल



सप्लीमेंट्स
IFA एक नीली गोली
हर हफ्ते

किशोर 10-19 वर्ष



सप्लीमेंट्स
IFA एक लाल रंग की गोली
प्रति सप्ताह

प्रजनन आयु की महिलाएं



सप्लीमेंट्स
IFA एक लाल रंग की गोली
हर दिन

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं

आयरन अनुपूरण

आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करें और कृमि मुक्ति सुनिश्चित करें



आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करें



एचजेआनोल डीवर्म एक साल में दो बार

शराब, तंबाकू, कैफीन, सोडा और तले/जंक खाद्य पदार्थों से बचें



अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।