

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
- ✓ थकान
- ✓ सांस की तकलीफ
- ✓ कमजोरी

कारण



शीघ्र गर्भधान 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

आयरन अनुपूरण



सप्लीमेंट्स
IFA सिरप 1 मिली
सप्ताह में 2 बार

बच्चे 6 महीने - 5 साल



IFA
सप्लीमेंट्स
एक गुलाबी गोली
हर हफ्ते

बच्चे 5-9 साल



IFA
सप्लीमेंट्स
एक नीली गोली
हर हफ्ते

किशोर 10-19 वर्ष



IFA
सप्लीमेंट्स
एक लाल रंग की गोली
प्रति सप्ताह

प्रजनन आयु की महिलाएं



IFA
सप्लीमेंट्स
एक लाल रंग की गोली
हर दिन

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं



आयरन युक्त आहार
सेवन कर

आयरन और विटामिन सी से युक्त आहार का सेवन करें
आयरन के बेहतर अवशोषण के लिए



एल्बेंडाजोल

डीवर्म
एक साल में दो बार



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

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

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