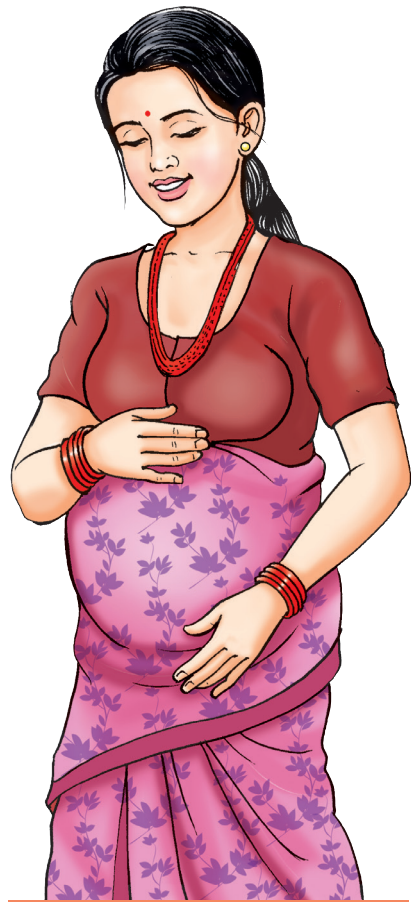


# स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि 'एमएमएस' चक्की वितरण सहयोगी सामग्री

## १. परिचय:

विगत डेढ दशकदेखि नेपाल सरकारले गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूलाई रक्तअल्पता हुने समस्याबाट बचाउनका साथै कम तौल भएका बच्चा जन्मने, समय नपुग्दै बच्चा जन्मने, गर्भमा नै शिशुको मृत्यु हुने तथा नवशिशु मृत्यु हुने जस्ता गर्भावस्थामा हुन सक्ने विभिन्न जोखिम कम गर्नको लागि गर्भवती महिलाहरूलाई गर्भ रहेको तेश्रो महिना पुरा भएदेखि सुत्केरी भएपछिको ४५ दिनसम्म दैनिक एक चक्की सेवन गर्ने गरि आइरन फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम संचालन गर्दै आएको छ। हाल विभिन्न अध्ययनहरू तथा विश्व स्वास्थ्य संगठनको सिफारिसअनुसार गर्भावस्थामा 'एमएमएस' (MMS) चक्की खानाले गर्भवती महिलाहरूमा गर्भावस्थामा हुन सक्ने जोखिमहरू घटाउनको साथै गर्भको बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि र विकासमा मद्दत पुग्ने तथ्यहरू देखिएको छ। त्यसैले, नेपाल सरकारले पनि यसको आवश्यकता र महत्वलाई अनुशरण गर्दै नेपालका केही जिल्लाहरूमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकमार्फत एक भरपर्दो 'एमएमएस' चक्कीको वितरणको साथै सेवाग्राही माझमा यसको स्वीकार्यता र अनुपालनको अध्ययन शुरु गरिएको छ।



## २. अध्ययनको लागि छनौट गरिएका जिल्लाहरू:

लुम्बिनी प्रदेशका १० जिल्लाहरू: कपिलवस्तु, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम), रुपन्देही, अर्घाखाँची, दाङ, प्युठान, रोल्पा, रुकुम (पूर्व), बाँके र बर्दिया लगायत अन्य ६ प्रदेशका एक-एक जिल्लाहरूमा गरिनेछ।

## ३. वितरण गर्ने स्थान:

'एमएमएस' चक्की स्वास्थ्यकर्मीमार्फत गर्भजाँचको समयमा तोकिएको सरकारी स्वास्थ्य संस्थाबाट वितरण गरिनेछ।

## ४. लक्षित समूह:

- १२ देखि १३ हप्ता ६ दिनको गर्भजाँच गर्न आएका महिला ।

## वितरण प्रणाली:

- लक्षित महिला समूहको (१२ देखि १३ हप्ता ६ दिनको गर्भ) गर्भजाँच गरिसकेपछि आइरन फोलिक एसिड चक्की र 'एमएमएस' चक्की खाँदा हुने फाइदाको बारेमा चक्कीको बट्टा/पत्ता देखाएर राम्रोसँग जानकारी दिनुहोस् । पोस्टर देखाएर जानकारी दिनुहोस् ।
- दुवै चक्कीको बारेमा जानकारी दिएपछि गर्भवती महिलाले आफैँ स्वेच्छाले 'एमएमएस' चक्की खान चाहेमा मात्रै 'एमएमएस' चक्की दिनुहोस् ।
- इच्छुक गर्भवती महिलालाई 'एमएमएस' लेखेको मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य कार्ड (HMIS 3.5) र रजिष्टरमा दर्ता (HMIS 3.6) गरेपछि मात्र दिनुहोस् ।
- 'एमएमएस' चक्की वितरण गर्दा यस चक्कीको बारेमा तल दिईएका मुख्य संदेशहरु राम्रोसँग बुझाउनुहोस् ।



### १. 'आइरन फोलिक एसिड' पत्ता समूह

- पहिलो गर्भजाँचको क्रममा ६० चक्कीहरु दिनुहोस् ।
- दोस्रो देखि पाँचौँ गर्भजाँचका क्रममा, क्रमशः प्रत्येक पटक ३० चक्कीहरु दिनुहोस् ।
- सुत्केरी पछि ४५ चक्कीहरु दिनुहोस् ।



### २. 'एमएमएस' चक्की पत्ता समूह

- पहिलो गर्भजाँचको क्रममा ६० चक्कीहरु दिनुहोस् ।
- दोस्रो देखि पाँचौँ गर्भजाँचका क्रममा, क्रमशः प्रत्येक पटक ३० चक्कीहरु दिनुहोस् ।
- सुत्केरी पछि ४५ चक्कीहरु दिनुहोस् ।



### ३. 'एमएमएस' चक्की बट्टा समूह

- पहिलो गर्भजाँचको क्रममा ९० चक्कीहरु दिनुहोस् ।
- तेस्रो गर्भजाँचको क्रममा ९० चक्कीहरु दिनुहोस् ।
- सुत्केरी पछि ४५ चक्कीहरु दिनुहोस् ।

## ‘एमएमएस’ चक्की वितरण गर्दा स्वास्थ्यकर्मीले गर्भवती र उनका स्याहारकर्तालाई दिनुपर्ने मुख्य संदेशहरु:

१. यो चक्कीमा १५ प्रकारका भिटामिन तथा खनिजहरु मिसाईएको छ, त्यसैले गर्भवती महिला र गर्भमा भएको बच्चा दुवैलाई धेरै फाइदा गर्छ ।
२. यो चक्की हरेक बेलुका खाना खाएपछि एक चक्की खानुपर्छ र खाईसकेपछि बाँकी चक्कीलाई सुरक्षित साथ राख्नुपर्दछ ।
३. यो चक्कीलाई आफुले सम्झने र बालबालिकाले नभेट्ने सुख्खा तथा घाम नपर्ने ठाँउमा राख्नुपर्दछ ।
४. यो चक्की सकिनु अगाडी नै स्वास्थ्य संस्थामा आएर पुनः थप चक्की लिनु पर्दछ ।



## रेकर्डिङ तथा रिपोर्टिङ

- ‘एमएमएस’ चक्की वितरण गर्दा स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (HMIS 3.5) को मातृ तथा नवाशिशु स्वास्थ्य कार्ड नै प्रयोग गरिनेछ ।
- गर्भ जाँच गर्न आएकी गर्भवती महिलाको रोजाई अनुसार उक्त मातृ तथा नवाशिशु स्वास्थ्य कार्डको माथि पट्टि सुन्तला रंगको ‘एमएमएस’ चक्की (पत्ता) वा प्याजी रङको ‘एमएमएस’ चक्की (बट्टा), वा निलो रंगको ‘आइरन फोलिक एसिड’ लेखेको स्टिकर टाँस्नु पर्दछ ।
- गर्भवती परीक्षण विवरणमा वितरण गरेको मिति र चक्की संख्या उल्लेख गर्नु पर्दछ । साथै स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली रजिष्टर (HMIS 3.6) मा पनि उल्लेख गर्नु पर्दछ ।
- ‘एमएमएस’ चक्की वितरणको अभिलेखको आधारमा मासिक रूपमा रिपोर्ट तयार गर्नु पर्दछ ।



## अनूसूची १. 'एमएमएस' (MMS) चक्कीको बारेमा बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू:

### ☛ 'एमएमएस' चक्की भनेको के हो ?

'एमएमएस' चक्की भनेको हाम्रो शरीरलाई दैनिक आवश्यक पर्ने विभिन्न प्रकारका भिटामिन तथा खनिजहरू जस्ता १५ सुक्ष्म पोषकतत्वहरूको मिश्रण भएको खाने चक्की हो ।

### ☛ 'एमएमएस' चक्कीमा के के सुक्ष्म पोषक छन् ?

'एमएमएस' चक्कीमा गर्भवती अवस्थामा बढ्दो पोषणको आवश्यकता र कमीलाई पुरा गर्न १५ किसिमका महत्वपूर्ण भिटामिन तथा खनिजहरू राखिएको छ । जस्तै भिटामिन "ए", "सी", "डी", "ई", "बी१ (थायमिन)", "बी२ (राईबोफ्लेविन)", "बी३ (नीयसीन)", "बी६", "बी१२" र फोलिक एसिड तथा आइरन, जिङ्क, कपर, आयोडिन र सेलनियम जस्ता थोरै मात्रामा तर दिन-दिनै नभई नहुने तत्वहरू हुन्छन् ।

### ☛ 'एमएमएस' चक्की गर्भवती महिलाले किन खानुपर्छ ?

गर्भावस्थामा भिटामिन र खनिज पदार्थहरूको धेरै आवश्यकता पर्दछ, जसलाई दैनिक खाने खानाबाट मात्रै साधारणतया पुरा भएको हुँदैन, त्यसैले गर्भावस्थामा 'एमएमएस' चक्कीमार्फत सो कमीलाई पुरा गर्न सकिन्छ ।

### ☛ 'एमएमएस' चक्कीको फाइदाहरू के के हुन् ?

- गर्भवतीमा रक्तअल्पता साथसाथै भिटामिन तथा खनिजतत्वहरूको कमिले हुन सक्ने अन्य जोखिमहरूलाई घटाउँछ ।
- गर्भमा रहेको बच्चाको वृद्धि र विकास गर्नुको साथै कम तौल भएको बच्चा जन्मने, समय अगावै बच्चा जन्मने, गर्भमा नै शिशुको मृत्यु हुने, नवशिशु मृत्यु हुने जस्ता खतरालाई कम गर्दछ ।
- गर्भवती महिलालाई स्वस्थ राख्नुको साथै प्रसव समयमा जोखिम कम गर्दछ ।

### ☛ 'एमएमएस' चक्की क-कसले खान सक्छन् ?

यो चक्की गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूको लागि मात्र हो र यस चक्कीलाई गर्भ रहेको तेश्रो महिना पुरा भएदेखि खान शुरु गरि सुत्केरी पछिको ४५ दिनसम्म खानुपर्दछ ।

● 'एमएमएस' चक्की कसले कहिले खानुपर्दछ ?

- गर्भवतीले 'एमएमएस' चक्की गर्भ रहेको तेश्रो महिना पुरा भएदेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म एक चक्कीका दरले हरेक दिन खानुपर्दछ ।

● 'एमएमएस' चक्कीमा आइरनको मात्रा ३० माइक्रोग्राम मात्रै हुन्छ जबकि 'आइरन फोलिक एसिड' चक्कीमा आइरनको मात्रा ६० माइक्रोग्राम किन हुन्छ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनले साधारणतया गर्भावस्थामा रक्तअल्पताबाट बचाउनको लागि दैनिक ३० देखि ६० माइक्रोग्राम आइरन आवश्यकता पर्ने जनाएको छ । तर, 'एमएमएस' चक्कीमा ३० माइक्रोग्राम आइरन राखेर दैनिक खाँदा पनि रक्तअल्पताबाट बचाउन सकिन्छ । किनभने यसमा शरीरले प्राप्त गर्ने आइरनलाई पुर्णरूपमा शरीरले लिन मद्दत गर्ने अन्य सुक्ष्मपोषकतत्वहरू पनि रहेका छन् ।

● गर्भवती महिलाले 'एमएमएस' चक्की र 'आइरन फोलिक एसिड' चक्की दुवै सँगसँगै खान मिल्छ ?

मिल्दैन, गर्भवतीलाई 'एमएमएस' चक्की र 'आइरन फोलिक एसिड' चक्की दुवै एकै पटक खान सल्लाह दिनुहुँदैन किनभने दुवै चक्कीमा आइरन हुनेहुँदा दुवै चक्कीको आइरन तत्व शरीरले प्राप्त गर्दा अपच हुने, बान्ता हुने, रिंगटा लाग्ने तथा पखाला लाग्ने जस्ता नकारात्मक असरहरू देखिन सक्दछ । यदि यस्ता नकारात्मक असरहरू लामो समयसम्म देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग आवश्यक परामर्श लिनुपर्दछ ।

● यस अध्ययनमा कस्तो अवस्थामा गर्भवती महिलालाई 'एमएमएस' चक्की खाना दिइदैन ?

यो चक्की मधुमेह, पोलिसिस्टिक ओभरी सिन्ड्रोम (PCOS), थाईरोइड रोग, मृगौला रोग, उच्च रक्तअल्पता र फाइब्रोइड जस्ता उच्च जोखिमयुक्त गर्भावस्था भएका महिलालाई भने दिनुहुँदैन ।

● 'एमएमएस' चक्की खाईरहेका महिलाले सो चक्की छोडी 'आइरन फोलिक एसिड' चक्की खान मिल्छ ?

मिल्छ, 'एमएमएस' चक्की खाईरहेकी गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले सो चक्की निरन्तर गर्न नचाहेमा स्वास्थ्य संस्थामा गई सो चक्कीको सट्टा 'आइरन फोलिक एसिड' चक्की लिई खान सकिन्छन् ।

● 'आइरन फोलिक एसिड' चक्की खाने महिलाले सो चक्की छोडी 'एमएमएस' चक्की खान मिल्छ ?  
मिल्दैन, 'आइरन फोलिक एसिड' चक्की लिइराखेको महिलाले, सो चक्की निरन्तर गर्न नचाहेमा त्यसको साटो 'एमएमएस' चक्की खान मिल्दैन ।

● 'एमएमएस' र 'आइरन फोलिक एसिड' चक्की खाने महिला समूह बीचको भिन्नता कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ ?

'एमएमएस' खाने महिला समूहको मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य कार्ड र रजिष्टरमा 'एमएमएस' लेखेको स्टिकर टाँसेको हुन्छ भने 'आइरन फोलिक एसिड' चक्की खाने महिला समूहको मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य कार्ड र रजिष्टरमा कुनै स्टिकर प्रयोग गरिएको हुँदैन ।

● 'एमएमएस' चक्कीलाई कसरी सुरक्षित भण्डारण गर्न सकिन्छ ?

'एमएमएस' चक्कीलाई सुख्खा, घाम नपर्ने ठाउँमा राख्नुपर्दछ साथै प्रयोग गरिसकेपछि सुरक्षित तथा बालबालिकाले नभेट्ने ठाउँमा राख्नुपर्दछ । यसको प्रयोगपछि हावा नछिँनेगरी राम्रोसँग राख्नुपर्दछ ।

● के गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरुले 'एमएमएस' चक्की केहि दिन खान बिसैमा पुनः खान शुरु गर्न सकिन्छ ?

सकिन्छ, तर एकै दिनमा २ वटा चक्की खानु हुँदैन । यो चक्की हरेक दिन एउटा मात्रै खानुपर्दछ ।

● 'एमएमएस' चक्की खाएकी गर्भवती महिला पनि गर्भजाँच गराउन जानु पर्छ ?

पर्छ, नियमित गर्भजाँच गराउनु एकदमै जरुरी छ । गर्भवतीले नेपाल सरकारको व्यवस्था अनुसार कम्तीमा ८ पटक गर्भजाँच गराउनुको साथै थप 'एमएमएस' चक्की लिनु पर्दछ ।

● के 'एमएमएस' चक्की प्रजनन् क्षमता बढाउने औषधी हो ?  
होईन ।

● के 'एमएमएस' चक्की परिवार नियोजनको चक्की हो ?  
होईन ।

के 'एमएमएस' चक्की खाए पछि, पोषणयुक्त भएको खानेकुरा कम खाए पनि हुन्छ ?

हुँदैन । 'एमएमएस' चक्कीको साथै गर्भवतीले साविक भन्दा एकपटक बढी र सुत्केरीले दुईपटक बढी पोषिलो कुरा खानुपर्दछ ।

## अनुसूची २. वितरण प्रणाली र प्रक्रियाहरू:

### पहिलो चरण: पहिचान र मन्जुरी

- १२ देखि १३ हप्ता ६ दिनको गर्भ अवधिको, गर्भ जाँच गरिसकेपछि, चक्कीको फाइदा र भिन्नता (भित्तामा टाँसेको पोस्टर देखाएर) बुझाउनुहोस् ।
- 'एमएमएस' चक्कीमा सूक्ष्मपोषक तत्वहरूको मिश्रण र यस सूक्ष्मपोषक तत्वहरूको कमीले हुने जोखिम कम गर्ने कारणहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।
- गर्भवती महिला तथा स्याहारकर्ताको कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासा भएमा सम्बोधन गर्नुहोस् ।
- गर्भवती महिलालाई 'आइरन फोलिक एसिड' वा 'एमएमएस' चक्की खाने निर्णय गर्नको लागि सहयोग गर्नुहोस् ।
- गर्भवती महिलाको मन्जुरी भएमा 'एमएमएस' चक्की दिनुहोस् ।
- छनौट गरेको चक्कीसँग सम्बन्धित कुनै पनि जिज्ञासा तथा प्रश्न भए सम्बोधन गर्नुहोस् ।

### दाश्रो चरण: अनुगमन, दर्ता तथा अभिलेख

- गर्भवती महिलाको विवरण, चक्की छनौटको चिन्ह र फलो अप जाँचहरूसहित, गर्भवती महिलाको विवरण मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य कार्ड र रजिष्टरमा रेकर्ड गर्नुहोस् ।
- गर्भवती महिलाको प्रगति अनुगमन तथा जाँच गर्न नियमित फलोअप जाँचहरूमा आउनका लागि आग्रह गर्नुहोस् ।
- आवश्यकता अनुसार गर्भवती महिलाको जाँचमा संलग्न आफ्नो स्वास्थ्य सेवा केन्द्रको प्रसुति तथा पोषण विशेषज्ञहरूसंगको निरन्तर परामर्श तथा सहकार्यमा रहनुहोस् ।
- 'एमएमएस' बारे थप सुचना तथा जानकारी चाहिएमा सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाको आधिकारीक स्वास्थ्यकर्मी तथा हेलन केलर इन्टरनेशनलको सो क्षेत्रका प्रतिनिधिहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

### अनूसुची ३. UNIMMAP MMS 'एमएमएस' चक्कीको मिश्रणः

<b>Vitamins</b>		
Vitamin A (as Retinyl Acetate)	USP	0.80 mg
Vitamin D <sub>3</sub> (as Cholecalciferol)	USP	0.005 mg
Vitamin C (Ascorbic Acid)	USP	70.00 mg
Vitamin B1 (as Thiamine Mononitrate)	USP	1.40 mg
Vitamin B2 (as Riboflavin)	USP	1.40 mg
Vitamin B3 (as Niacinamide)	USP	18.00 mg
Vitamin B6 (as Pyridoxine Hydrochloride)	USP	1.90 mg
Vitamin E (as Acetate)	USP	10.00 mg
Vitamin B12 (as Cyanocobalamin)	USP	0.0026 mg
Folic Acid	USP	0.40 mg
<b>Minerals</b>		
Iron (as Ferrous Fumarate)	USP	30.00 mg
Zinc (as Gluconate)	USP	15.00 mg
Copper (as Gluconate)	USP	2.00 mg
Iodine (as Potassium Iodide)	USP	0.150 mg
Selenium (as Sodium Selenite)	USP	0.065 mg

\*United Nations International Multiple Micronutrient Antenatal Preparation Multiple Micronutrient Supplementation.