

‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्की सन्देश कार्ड

✎ ‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्की भनेको के हो ?

‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्की भनेको गर्भवती महिलामा आइरनको कमीबाट हुने रक्तअल्पताको जोखिमलाई कम गर्ने र गर्भको बच्चाको विकासमा मद्दत गर्ने चक्की हो । ‘आइरन फोलिक एसिड’ को प्रत्येक चक्कीमा खनिज तत्व ‘आइरन’ र भिटामिन तत्व ‘फोलिक एसिड’ गरि दुई प्रकारका सुक्ष्म पोषकको मिश्रणबाट बनेको हुन्छ । गर्भावस्थाको समयमा ‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्कीले रक्तअल्पताको जोखिम कम गर्न र स्वस्थ बच्चा जन्माउन सघाउँछ ।

✎ ‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्कीको गर्भावस्थामा किन महत्व छ ?

- गर्भावस्थाको समयमा, पेटमा बढ्दो बच्चाको आवश्यकता पूर्ति गर्न गर्भवती महिलाको रगतको मात्रा बढ्नु पर्दछ, यसर्थ ‘आइरन फोलिक एसिड’ को आवश्यकता बढ्छ । यसको अपर्याप्त सेवनले रक्तअल्पता निम्त्याउने, थकान, कमजोरी, र संक्रमणको जोखिम बढ्छ ।
- यसले शरीरमा हेमोग्लोबिन वा रातो रक्तकोष बनाउने र शरीर भरिको कोषहरुमा अक्सिजन पुऱ्याउने काम गर्दछ । जसले गर्दा पेटमा बढ्दो बच्चाको शाररिक वृद्धि तथा विकास, मस्तिष्क विकासको साथै कोष विभाजन, तन्तुहरुको विकास भई शिशु कुपोषित भई जन्मने जोखिम कम गर्दछ ।

✎ ‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्की खाँदा के के फाईदा हुन्छ ?

- गर्भावस्थामा यस चक्कीले रक्तअल्पता हुने जोखिम कम गर्न र स्वस्थ बच्चा जन्माउन सघाउँछ ।
- बच्चा जन्माउदा हुने जोखिमहरु तथा जटिलताहरु कम गर्दछ । समय अगावै बच्चा जन्मने, कम तौलको बच्चा जन्मने, र जन्मजात विकृती तथा मृत्यु हुनुबाट जोगाउँछ ।
- पेटमा बढ्दो बच्चाको उत्कृष्ट विकास जस्तै मस्तिष्क र स्नायु प्रणाली तथा संज्ञानात्मक र शारीरिक विकास हुन मद्दत गर्दछ ।
- सुत्केरी पश्चात यसको आवश्यकता गर्भावस्थामा भन्दा घटे पनि पुनःपूर्ति गर्न र ऊर्जा स्तर कायम राखिराख्न मद्दत गर्दछ ।

✎ ‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्की दिनमा कति चक्की खानु पर्छ ?

यो चक्की हरेक साँझ खाना खाएपछि र सुत्नु भन्दा अघि १ चक्की खानुपर्छ र खाईसकेपछि यसलाई सुरक्षित राख्नुपर्दछ ।

✎ ‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्की कहिले, कति र कसरी खान शुरु गर्ने ?

आफु गर्भवती भएको ३ महिना पछि दिनको एउटा चक्की खान शुरु गर्नुपर्दछ । यो चक्कीलाई बेलुकाको खाना खाएपछि खाँदा अभि प्रभावकारी हुन्छ र सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म हरेक दिन खानुपर्दछ ।

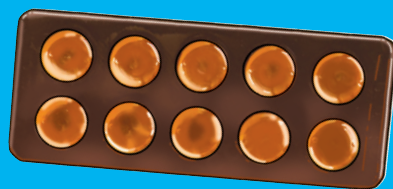


✎ ‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्की बट्टा वा प्याकेट प्रभावकारी राख्न मैले कसरी भण्डारण गर्नुपर्छ ?

- यसलाई आफुले सम्झने र सजिलै देख्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।
- बालबालिकाले नभेट्ने सुख्खा तथा घाम नपर्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।

कम्तीमा पनि ८ पटक स्वास्थ्य संस्थामा गएर गर्भ जाँच गर्नुपर्दछ ।

क्यालेन्डर २०८१



बैशाख

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
३०	३१					१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

जेठ

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
		१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९	३०	३१	३२	

असार

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
३०	३१					१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

श्रावण

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
		१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९	३०	३१	३२	

भाद्र

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
३०	३१					१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

असोज

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
		१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९	३०			

कार्तिक

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
				१	२	३
४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५	२६	२७	२८	२९	३०	

मंसिर

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
३०						१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

पुष

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
	१	२	३	४	५	६
७	८	९	१०	११	१२	१३
१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७
२८	२९					

माघ

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
		१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९	३०			

फागुन

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
				१	२	३
४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५	२६	२७	२८	२९		

चैत्र

आइत	सोम	मंगल	बुध	विहि	शुक्र	शनि
३१					१	२
३	४	५	६	७	८	९
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०

कृपया 'आइरन फोलिक एसिड' चक्की खानु भएको हरेक दिनलाई क्यालेन्डरमा गोलोले अंकित गर्नुहोला ।