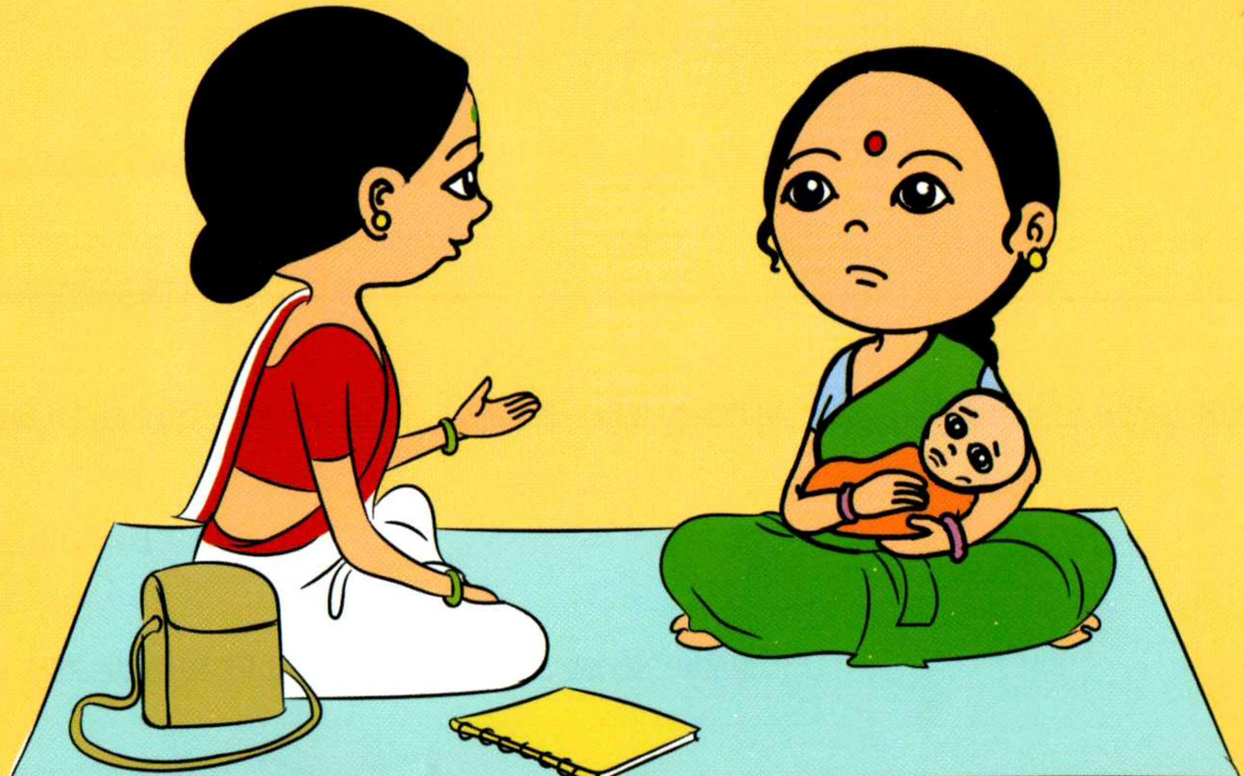
महिलांमधील रक्तक्षय रोखणे

विषय MN1

Module No - 12



आपल्यामध्ये रक्तक्षयाबद्दल काय समज आहे ?

कार्ड दाखवा.

कार्यकर्त्यांना सांगा की, आजच्या सभेत आपण रक्तक्षयाबद्दल चर्चा करणार आहोत.

कार्यकर्त्यांचे बैठकित स्वागत करा.

कार्यकर्त्यांना कार्डवर दिलेले प्रश्न एक-एक करून वाचायला सांगा. त्यांना विचारा कि तुम्हाला याविषयी काय माहिती आहे.

कार्यकर्त्यांच्या गोष्टी लक्ष देवून ऐका व चर्चेला सुरुवात करा.

कार्यकर्त्यांनकडून सांगितलेल्या मुख्य मुद्दयाला गोल करा.

आपल्यामध्ये रक्तक्षयाबद्दल काय समज आहे ?

- आपण कोणत्या रक्तक्षय झालेल्या महिलेला अथवा पुरुषाला ओळखता का ?
- रक्तक्षय अथवा रक्ताची कमतरता असल्याने काय होते ?
- कसे जाणून घ्याल कि एखादया व्यक्तिच्या शरीरात रक्ताची कमतरता आहे ?

रक्तक्षय झालेला आहे ते तुम्ही कसे ओळखाल ?

कार्ड दाखवा.

कार्यकर्त्यांना सांगा :

आता आपण जाणून घेणार आहोत कि, डॉक्टरांचे रक्तक्षयाबद्दल काय मत आहे.

डाव्या बाजुला दिलेल्या माहितीचा उपयोग करुन प्रत्येक उदाहरण समजून घ्या.

कार्यकर्त्यांना विचारा :

हि लक्षणे सामान्यत: दिसून येतात का ?

आपल्यापैकी कोणीही याचा अनुभव घेतला आहे का ?

हे समजवून सांगा :

बऱ्याच महिला, बालके व पुरूषांना रक्तक्षय हा आजार असतोच - हा आपल्या समाजातिल एक सामान्य आजार आहे.

आपल्या रक्तातील एक महत्वाचा अंश म्हणजे हिमोग्लोबीन, जेव्हा रक्तातील हिमोग्लोबीनची मात्रा कमी होते तेव्हा व्यक्तिला रक्तक्षय अथवा शरीरात रक्ताची कमतरता असे संबोधतात.

ज्यांच्या शरीरात हिमोग्लोबीनची कमतरता असते ते लवकर थकतात. एखादी सामान्य व्यक्ति जिच्या शरीरात हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी असते त्याच्या मानाने तो कमी मेहनत अथवा काम करु शकतो. अश्या व्यक्तिंना खालील समस्यांना तोंड दयावे लागते.

- अशक्तपणा जाणवणे व लवकर दमणे.
- कोणतेही काम करताना लवकर दम लागणे (जसे कि उंचावर चढणे अथवा जिने चढणे.)
- हात-पाय यामध्ये वेदना होणे.
- मानसिक थकवा येणे.
- चिडचिडेपणा निर्माण होणे.

अशा व्यक्तिची तपासणी केल्यानंतर खालील लक्षणे आढळून येतात.

- हाताच्या व पायाच्या तळव्यांवर पिवळेपणा येणे.
- नखांवर पिवळेपणा.
- जिभ व ओठ यांवर पिवळेपणा आणि काळे डाग पडणे.
- नाडी व नसांचा प्रवाह वाढणे व हृदयाची हालचाल वाढते.

आपल्याला हिमोग्लोबीन विषयी काय माहिती हवी आहे.

हिमोग्लोबीन असा पदार्थ आहे जो आपल्या शरीरातील रक्ताला तांबडा रंग आणतो व ऑक्सिजन आपल्या शरीरात पोहचविण्याचे कार्य करते. ऑक्सिजन हे आपल्या जिवाचे रक्षण करते त्यामुळे आपण श्वास घेवू शकतो.

जर का आपल्या शरीरात हिमोग्लोबीन योग्य प्रमाणात नसेल तर आपल्या शरीरात ऑक्सिजन पोहचू शकत नाही. यावर आपल्या शरीरातील अवयवांचे कार्य अवलंबून असते. आपले शरीर लवकर दमते व आपण जास्त कामे करु शकत नाही. आपला मेंदू हि लवकर दमतो व आपल्याला मानसिक थकवा निर्माण होतो. आपले हृदय आपल्या शरीराला जास्त ऑक्सिजन देण्याकरिता रक्ताला जास्त प्रमाणात दाब देतो, ज्यामुळे आपली नाडी अथवा नसांच्या गतीच्या प्रमाणात वाढ होते.

रक्तक्षय झालेला आहे ते तुम्ही कसे ओळखाल ?

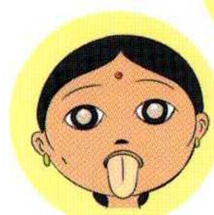
- चढण अथवा जिणे चढताना दम लागणे.

- शारीरिक बळामध्ये कमतरता.

- मानसिक त्रास.

- चिडचिडेपणा.

- जिभेवर पिवळेपणा.



- हाताच्या व पायाच्या तळव्यांवर पिवळेपणा.

रक्तक्षय होण्याची कोणकोणती कारणे आहेत?

कार्ड दाखवा.

कार्यकर्त्यांना कार्डवर दिलेल्या प्रश्नांचे वाचन करण्यास सांगून उत्तरे दयायला सांगावित व चर्चा पुढे चालू करावी.

डावीकडे दिलेल्या माहितीचा उपयोग करुन रक्तक्षयाची कारणे सांगा.

चर्चेच्या शेवटी सांगा कि, रक्तक्षय होण्याकरिता किती कालावधी लागतो.

आपण आत्ताच ऐकले आहे कि हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होण्यासच "**रक्तक्षय**" असे म्हणतात.

हिमोग्लोबीनचे मुख्य घटक लोह आहे आणि त्याच्या कमतरतेमुळे रक्तक्षय होतो.

लोह शरीराच्या विविध भागात जास्त करुन यकृता मध्ये असतो.

एका पोष्टीक आहार घेणाऱ्या मानवाच्या शरीरात ६ महिन्यापर्यंत लोह साठून राहते.

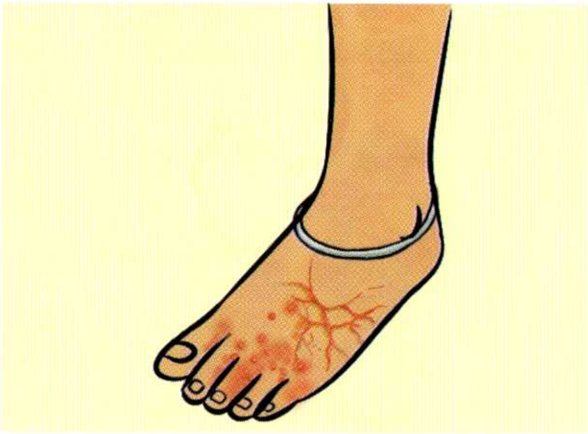
अशी व्यक्ति जर का लोहयुक्त आहार घेणे बंद करते, तरी ती पुढील सहा महिने रक्तक्षयाच्या आजरापासून बचावते. परंतु आपल्याकडील समाजातील लोकांकडे काहीच दिवस पुरेल इतके लोहाचे प्रमाण शरीरात असते. त्यामुळे लवकरच त्याच्या शरीरात रक्ताचे प्रमाण कमी होवू लागते.

आपल्या रक्तात हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होणेसाठी इतर कोणकोणती कारणे असू शकतात.

- जेव्हा हिमोग्लोबीन तयार होण्यासाठी आवश्यक अन्नपदार्थ खाल्ले जात नाहीत. ते अन्नपदार्थ : लोह, फॉलिक ॲसिड, विटामिन बी १२, प्रोटीन जे कि हिरव्या पालेभाज्या, सोयाबीन, डाळी, दूध, दही, अंडी, मासं, मासे इत्यादी खाद्य पदार्थातून मिळतात.
- योग्य लोहयुक्त पदार्थ खाल्ले तरी लोह तयार न होणे. असे बरेचसे पदार्थ आहे कि ज्यांचे सेवन केल्याने लोहाची मात्रा कमी होते, जसे कि चहा, कॉफी. मात्र जेवनातील विटामिन सी जे कि आंबट पदार्थामध्ये असते, जे कि लोह तयार करण्यास मदत करतात.
- बरेच दिवसाचा आजार असल्याने आपल्या शरीरातील हिमोग्लोबीनमध्ये प्रोटीन निर्माण करण्यास अडथळा येतो. जसे कि - टि.बी., किडनीचे आजार, रक्तातील आजार जसे कि, "सिकल सैल " आजार.
- काही प्रकारचे जंतू आतड्यांवर मारा करुन रक्त शोषून घेतात.
- मुळव्याधासारख्या आजारामुळे शरीरात रक्ताची कमतरता भासते.
- मलेरियाच्या आजारात ही शरीरातील रक्ताचे प्रमाण कमी होते, मलेरियामध्ये लोहाची कमतरता झाल्याने अधिकच अशक्तपणा येतो.
- याशिवाय मासिक पाळीत महिलावर्ग आपल्या शरीरातील रक्त गमावतात परंतु त्याची पूर्ती पुन्हा होते.

रक्तक्षय होण्याची कोणकोणती कारणे आहेत ?

- आपल्यापैकी बहुतांश लोकांना रक्तक्षय असतो, असे का ?
- हयाचे खरे कारण, आपला आहार योग्य नाही आहे का ?
- कि, यामुळे आपल्याला काही आजार आहे ?



रक्तक्षयाला कसे रोखले जावू शकते ?

कार्यकर्त्यांना सांगा कि आता आपल्याला माहित झाले आहे कि रक्तक्षय कोणकोणत्या कारणांमुळे होतो. आता आपण सांगू शकता का? आपण रक्तक्षयापासून कसे वाचू शकता.

कार्यकर्त्यांना प्रश्नांचे वाचन करावयास सांगावे व त्यांना उत्तरे देण्यास प्रेरित करावे. चर्चेला सुरूवात करावी.

आता उपायांची यादी तयार करावी.

डावीकडे दिलेल्या माहितीचा वापर करुन चर्चेला पुढे सुरूवात करावी. चर्चा संपल्यानंतर कार्यकर्त्यांना सांगावे.

चर्चेच्या शेवटी सांगा कि, रक्तक्षय होण्याकरिता किती कालावधी लागतो.

आपल्यापैकी बऱ्याचश्या लोकांना क्षमतेपेक्षा कमी लोह मिळते. जे कि आपल्या शरीरात रक्ताचे प्रमाण कमी करते. जोपर्यंत आपण आपल्या आहारात विविधता आणणार नाहीत, तोपर्यंत आपल्याला योग्य प्रमाणात लोह मिळणार नाही.

बहुतांश गरिब लोकांमध्ये रक्तक्षयाचे प्रमाण जास्त असते, कारण कि त्यांना विविध प्रकारे अन्नपदार्थ बनविणे तसेच विकत घेता येत नाही. त्यांना मलेरिया व आतड्यांत किडे अशा प्रकारचे रोग होण्याची जास्त शक्यता असते.

आपल्यापैकी जास्तकरुन लोकांच्या शरीरात लोहाची पूर्तता करण्यासाठी खाद्यपदार्थामध्ये विविधता आणण्यापेक्षा सरकारद्वारे लोह फॉलिक ॲसिडच्या गोळ्या घेणे कमी खर्चीक, सुरक्षित तसेच योग्य असते.

(क) आपण योग्य प्रकारच्या आहाराद्वारे हे सुनिश्चित करु शकतो कि, आपले शरीर योग्य प्रमाणात रक्त तयार करेल.

- फक्त असे काही ठराविक शाकाहारी पदार्थ आहेत कि ज्यातुन आपल्याला लोह व फॉलिक ॲसिड थोड्या प्रमाणात मिळते, जसे कि:
  - काही हिरव्या पालेभाज्या
  - बाजरी अथवा नाचणी सारखे धान्य
  - काही फळे आणि सुका मेवा
- मासांहारी लोहाचे स्रोत : विविध प्रकारच्या प्राण्यांपासून मिळणारे अन्न घटक जसे कि, मांस, मासे आणि कोंबडी.
- विटामिन बी १ २, जे कि शरीरात रक्त तयार करण्यासाठी आवश्यक घटक आहे, फक्त दूध, डाळी, मांस आणि मासे ह्यांमध्ये हे मुबलक प्रमाणात असते.

(ख) आपण खाली दिलेल्या आहाराच्या मदतीने रक्तातील लोहाचे प्रमाण योग्यत्या पातळीपर्यंत वाढवू शकतो.

- लिंबू, चिंच यांसारख्या पदार्थांचा आपल्या आहारात समावेश करावा.
- जेवणाच्या १ तास आधी किंवा नंतर चहा अथवा कॉफी न घेणे, कारण हे लोहाच्या प्रमाणाला कमी करते.

(ग) काही आजार आहेत कि ज्यांमध्ये रक्ताची कमतरता होते, त्यापासून खालील उपायांमुळे वाचू शकतो.

- पोटामधील जंतू संसर्गासाठी ऐलबेंडाजोल (Albendazole) हया गोळीचे सेवन करावे.
- मासिक पाळी मध्ये होणाऱ्या त्रासाचे निदान करावे.
- मलेरिया तसेच इतर कोणत्याही रोगाचे योग्य व लवकरात लवकर निदान करावे.

रक्तक्षयाला कसे रोखले जावू शकते ?

- आपल्या शरीरातील रक्ताचे प्रमाण कमी होत आहे त्याला कशाप्रकारे थांबवू शकतो ?
- पुरेसे रक्त तयार करण्याकरिता कोण-कोणत्या प्रकारचे अन्न पदार्थ आपली मदत करतात ?
- लोहाच्या चांगल्या सहभागासाठी आपल्याला काय केले पाहिजे ?
- शरीरात रक्ताचे प्रमाण कमी झाल्याने होणाऱ्या आजारांपासून बचावासाठी आपण काय केले पाहिजे ?

रक्तक्षयाचे भयंकर आणि वाईट परिणाम ?

कार्ड दाखवा.

कार्यकर्त्यांना बिंदूचे वाचन करावयास सांगावे व चर्चेला पुढे सुरूवात करावी.

समजवा:-
रक्तक्षयामुळे गर्भवती महिला तसेच बाळ या दोघांनाही भयंकर आणि वाईट परिणामांना सामोरे जावे लागते.

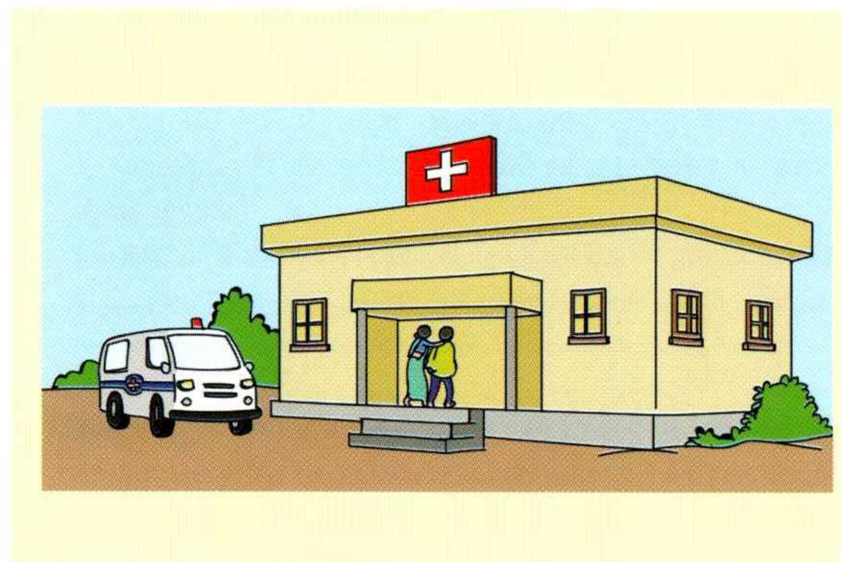
डावीकडे दिलेल्या माहितीचा चर्चेकरिता उपयोग करा.

- गर्भावस्थेत असताना पोटात वाढणाऱ्या बाळाला आपल्या रक्ताची पूर्तता ही मातेकडून मिळत असते. एक रक्तक्षय मातेच्या पोटात वाढणाऱ्या बाळाला पुरेश्या प्रमाणात रक्त पोहचू देत नाही, त्यामुळे अशी बालके जन्मत: कुपोषित अथवा त्यांचा जन्म वेळेच्या आधी होतो. अशा बालकांची शारीरिक तसेच मानसिक वाढ हळूहळू होत असते.

- रक्तक्षय झालेली महिला ही एका सामान्य महिलेच्या तुलनेत प्रसूतीच्या दरम्यान जास्त रक्त गेल्याने अशक्त होत जाते आणि काही वेळा अशा महिलेचा मृत्यु ही होतो.

रक्तक्षयाचे भयंकर आणि वाईट परिणाम ?

- रक्तक्षय झालेल्या मातेपासून जन्म झालेल्या बालकांची मानसिक व शारीरिक परिस्थिती ही दुबळी असते ?
- गर्भवती महिलेचे प्रसूती दरम्यान भरपूर प्रमाणात रक्त गेले असल्याने तिची मृत्यूची संभावना अधिक असते ?



महिलांमध्ये पुरूषांच्या मानाने अधिक प्रमाणात रक्तक्षय का असतो ?

कार्यकर्त्यांना प्रत्येक बिंदूचे एक-एक करून वाचन करावयास सांगावे व प्रत्येक बिदूंवर सविस्तर चर्चा करावी.

डावीकडे दिलेल्या माहितीचा चर्चेकरिता उपयोग करा.

महिलांमध्ये पुरुषांच्या तुलनेत अधिक प्रमाणात रक्ताची कमतरता किंवा रक्तक्षय का असतो ?

१. नियमित मासिक पाळी हे रक्तक्षयाचे एक कारण आहे. दर महिन्यात महिला त्याच्या शरीरातील ३० ते ४० मिली लिटर रक्त गमावतात. इतक्या प्रमाणातील रक्त पुन्हा तयार होण्याकरिता १२ एमसीजी (०.०१२) ते ६२ एमसीजी (०.०६२) रक्तात अधिक लोहाची आवश्यकता असते.

२. गर्भावस्थेमध्ये मातांना इतर दिवसांच्या तुलनेत अधिक प्रमाणात लोहाची आवश्यकता असते. हे बाळाच्या शरीरात रक्त तयार करण्यासाठी व बाळाचे शरीर तयार होण्यास अत्यावश्यक असते. तसे पाहिले तर या काळात सर्व मिळून एका गर्भवती महिलेला १५ मिलीग्रॅम (रोज) पेक्षा जास्त लोहाची गरज असते.

जर का तिच्या शरीरात योग्य प्रमाणात लोह नसेल तर गर्भावस्थेत असताना दररोज एक लोहयुक्त गोळी घेणे पुरेसे आहे. परंतु बहुतेक महिलांमध्ये लोहाची मात्रा ही खुप कमी असते, यामुळे गर्भावस्थेदरम्यान त्यांच्या शरीरात रक्ताची कमतरता निर्माण होते. यामुळे जन्माला आलेल्या बाळाला ही रक्तक्षय होतो व लवकरच रक्ताची कमतरता निर्माण होते. जर महिला सारखी सारखी गर्भवती राहिली तर तिच्या शरीरात लोहाची निर्मिती होण्यास वेळ मिळत नाही. यामुळे महिलांमध्ये अधिक प्रमाणात रक्ताची कमतरता निर्माण होते.

३. अधिकतर महिला घरामध्ये सर्वांच्या नंतर जेवतात व त्यांचा आहार ही कमी असतो. यामुळे त्यांना लोहयुक्त पोष्टीक जेवण जसे कि, मांस, हिरव्या भाज्या, सुका मेवा, दूध आणि दही हे सर्व खाण्यापासून वंचित राहतात.

त्या जास्त प्रमाणात भात, चपाती आणि उरलेल्या भाज्या खातात त्याचमुळे त्यांना थोडयाप्रमाणातच लोह भेटते. भारतातील महिलांना त्यांच्या रोजच्या जेवणातून ५ ते ८मिलीग्रॅम लोह भेटते व जेवणात विटमिन बी १२ ची कमतरता व तसेच नेहमी पोटातील जंत व इतर आजारामुळे त्यांचे शरीर मुबलक लोह पचवू शकत नाही.

ह्या कारणांमुळे पुरुषांच्या मानाने महिलांमध्ये अधिक प्रमाणात रक्ताची कमतरता निर्माण होते, यामुळे त्यांना गोळयांच्या मदतीने शरीरात लोह दिले जाते.

महिलांमध्ये पुरूषांच्या मानाने अधिक प्रमाणात रक्तक्षय का असतो ?

- मासिक पाळी मुळे दर महिन्याला महिलांच्या शरीरातील रक्त कमी होत असते.
- प्रसूतीच्या काळात मातेला व बाळाला अधिक प्रमाणात रक्ताची आवश्यकता असते.
- एकत्र कुटूंब पद्धतीमध्ये महिलांचे जेवण सगळयांच्या नंतर असल्याने त्यांना कमी जेवण राहत असल्याने त्यांना सकस व पुरेसा आहार मिळत नाही.

रक्तक्षय थांबविण्याकरिता आपण आपल्या कार्यक्रमाद्वारे काय करु शकता.

कार्यकर्त्यांना प्रत्येक बिंदूचे एक-एक करून वाचन करावयास सांगावे व प्रत्येक बिदूंवर सविस्तर चर्चा करावी.

डावीकडे दिलेल्या माहितीचा चर्चेकरिता उपयोग करा.

भारत सरकारद्वारे आपल्या जीवनातील सर्व महत्वपूर्ण घडामोडीतून रक्तक्षय या आजारापासून आपले रक्षण व आपले रक्तक्षयापासून संरक्षण करण्याकरिता अनेक कार्यक्रम राबविण्यात येतात. जसे कि:-

१. **जीवनात प्रत्येक वेळेस कामात येण्यासाठी लोहाची गोळी :**

- ६ महिन्यापासून ते ५ वर्षापर्यंतच्या सर्व बाळांना अंगणवाडी केंद्रात औषध दिले जाते. प्रत्येक बाळाला आठवडयातून दोन वेळा १ एम.एल. दिले जाते.
- ५ ते १० वर्षाची मुले व मुली यांना गावातील शाळेत शाळेद्वारे बालकांसाठी असलेली लोहयुक्त गोळी आठवडयातून दोन वेळी दिली जाते.
- कुमारिकांना त्यांच्या शाळेतून अथवा अंगणवाडी केंद्रातून आठवडयातून एक लोहयुक्त गोळी दिली जाते.
- प्रसूतीच्या काळात महिलांना ए.एन.एम. ताई अथवा अंगणवाडीच्या कार्यकर्त्यांकडून लोहयुक्त गोळया दिल्या जातात. हया गोळीचे सेवन दुसऱ्या महिन्यानंतर १ गोळी असे रोज १०० दिवस घ्यावी.
- प्रसूतीनंतर अथवा गर्भावस्थेत असताना ए.एन.एम. ताई अथवा अंगणवाडी कार्यकर्त्यांकडून लोहयुक्त गोळया दिल्या जातात. प्रसूतीनंतर दररोज १ गोळी किमान १०० दिवस घ्यावी.

२. **प्रत्येक ६ महिन्यांनंतर जंताचे औषध :-**

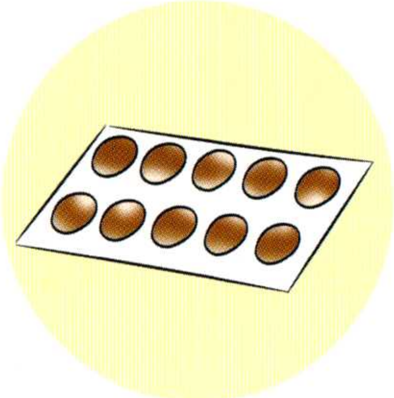
- १२ महिने ते ५ वर्षापर्यंतच्या बालकांना अंगणवाडी केंद्रामध्ये सहा महिन्यांत विटामिन "ए" च्या सोबतच जंताचे औषध दिले जाते.
- ५ ते १० वर्षाची मुले व मुली यांना गावातील शाळेत शाळेद्वारे प्रत्येक ६ महिन्यात पोटातील जंताचे किडे मारण्याची गोळी दिली जाते.
- कुमारिकांना त्यांच्या शाळेतून अथवा अंगणवाडी केंद्रात प्रत्येक ६ महिन्यात पोटातील जंताचे किडे मारण्याची गोळी दिली जाते.
- प्रसूतीच्या काळात दुसऱ्या महिन्यानंतर ए.एन.एम. ताई अथवा अंगणवाडीच्या कार्यकर्त्यांकडून पोटातील जंताचे किडे मारण्याची १ गोळी दिली जाते.

३. **दरवेळी लोह व विटामिन "सी" युक्त आहार घेण्याविषयी सल्ला दिला जातो.**

रक्तक्षय थांबविण्याकरिता आपण आपल्या कार्यक्रमाद्वारे काय करु शकता.

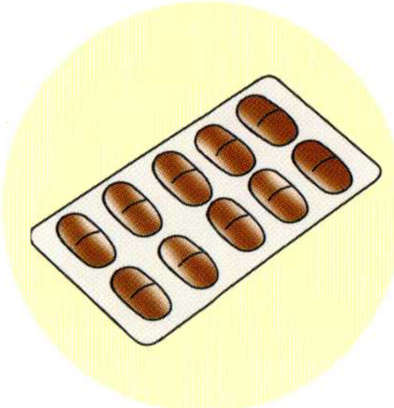
१. जीवनातील प्रत्येक वेळेस कामात येण्यासाठी लोहाची गोळी :-

- ६ महिन्यापासून ते ५ वर्षापर्यंतच्या सर्व बाळांना अंगणवाडी केंद्रात १ एम.एल. औषध आठवडयातून दोन वेळा
- ५ ते १० वर्षाची मुले व मुली यांना लोहयुक्त गोळी आठवडयातून दोन वेळा
- कुमारिकांना आठवडयातून १ लोहयुक्त गोळी
- प्रसूतीच्या काळात आणि प्रसूतीनंतर १ गोळी रोज १०० दिवस



२. प्रत्येक ६ महिन्यांनंतर जंताचे औषध :-

- १२ महिने ते ५ वर्षापर्यंतच्या बालकांना दर सहा महिन्यांत विटामिन "ए" च्या सोबतच पोटातील जंताचे किडे मारणारी गोळी
- ५ ते १० वर्षाची मुले व मुली यांना प्रत्येक ६ महिन्यात पोटातील जंताचे किडे मारण्याची गोळी
- कुमारिकांना त्यांच्या शाळेतून अथवा अंगणवाडी केंद्रातून प्रत्येक ६ महिन्यात पोटातील जंताचे किडे मारण्याची गोळी
- प्रसूतीच्या काळात दुसऱ्या महिन्यानंतर पोटातील जंताचे किडे मारण्याची १ गोळी



३. लोह व विटामिन "सी" युक्त आहार

रक्तक्षय थांबविण्याकरिता काय कराल व काय सल्ला द्याल ?

कार्यकर्त्यांना प्रत्येक बिंदूचे एक-एक करून वाचन करावयास सांगावे व उत्तर देण्यास सांगावे. चर्चेला सुरूवात करावी.

डावीकडे दिलेल्या माहितीचा चर्चेकरिता उपयोग करा.

चर्चा झाल्यानंतर सगळयांना सांगावे कि आता आपण एक छोटेसे नाटक करणार आहोत.

एका अंगणवाडीतील कार्यकर्तीला सहा महिन्याच्या गर्भवती महिलेचे व एका अंगणवाडीतील कार्यकर्तीला प्रसूतीनंतर एक महिना पूर्ण झालेल्या बाळाच्या आईचे नाटक करण्यासाठी निवडा आणि कोणाहि एकाला डावीकडे दिलेल्या माहितीचा (गर्भवती महिलांपर्यंत जा) उपयोग करुन चर्चा करण्यास सांगावे. नाटक संपल्यानंतर सर्वासोबत मिळून नाटकाची समिक्षा करावी.

कुमारिकांपर्यंत पोहचा :

कुमारिकांची यादी सर्वे रजिस्टर च्या मदतीने बनवा. हि यादी गावतील शाळांमध्ये हि दया. दर आठवडयाला अंगणवाडी केंद्रात कुमारिकांना एक लोहयुक्त गोळी भरवा आणि सहा महिन्यांत सर्व कुमारिकांना ज्यांना शाळेत गोळया मिळाल्या नाहीत अशाना बोलवा व पोटातील जंत मारण्याची गोळी दयावी. हिमोग्लोबीनची तपासणी करावी. जर अधिक प्रमाणात रक्तक्षय असेल तेव्हा फक्त गोळयांचा उपयोग होणार नाही तेव्हा रक्त चढविणे जरुरी आहे.

गर्भवती महिलांपर्यंत पोहचा :

- गर्भवस्था रजिस्टर च्या मदतीने प्रत्येक गर्भवती महिलेपर्यंत पोहचा.
- लवकरात लवकर गर्भवती महिलांची नोंद करावी.
- गोळयाची सुरूवात लवकरात लवकर करावी जेणेकरुन गोळयांचे सेवण करण्यास मुबलक वेळ मिळेल.
- डिवॉर्मिंग / पोटातील जंताचे किडे मारण्याचे औषध दुसऱ्या महिन्यापासून उपलब्ध करावे
- लोहयुक्त गोळीचे सेवन केल्याने महिलांना मळमळ झाली तर, पित्त अथवा पोट दुखत असेल तर त्यांना घाबरण्याची काही आवश्यकता नाही, असे सांगून जास्तीत जास्त पाणी पिणे तसेच रात्री जेवणानंतर गोळीचे सेवन करण्यास सांगावे. त्यांना गोळीचे सेवन केल्यानंतर १ तास आधी व नंतर चहा घेण्यास मनाई करावी तसेच आंबट पदार्थ जसे कि लिंबू, चिंच खाण्यास सांगणे.
- आहाराविषयी योग्य सल्ला दयावा.
- हिमोग्लोबीनची तपासणी करा. जर रक्तक्षय जास्त प्रमाणात असेल तेव्हा केवळ गोळयांनी काही होणार नाही. जर तिसऱ्या महिन्यांत जास्त प्रमाणात रक्तक्षय आढळून आल्यास रक्त चढवण्याची आवश्यकता आहे.

प्रसूती झालेल्या महिलांपर्यंत पोहचा :

- गर्भावस्था रजिस्टरच्या मदतीने प्रसूतीनंतर ची देखभाल गृहभेट (पी.एन.सी) करा.
- प्रसूतीनंतर एका आठवडयानंतर लोहयुक्त गोळयांची सुरूवात करावी.
- समिक्षा करतेवेळी गोळया घेण्यास उत्तेजित करावे.
- जर का रक्तक्षय आढळून आला तर दुप्पट गोळया दयाव्यात.
- दोन बाळांच्या जन्मामध्ये अंतर ठेवण्याचा सल्ला दयावा. जेणेकरुण मातेला आपल्या शरीरातील रक्ताच्या कमतरतेची पूर्तता करता येईल.
- आहाराविषयी सल्ला दया.

रक्तक्षय थांबविण्याकरिता काय कराल व काय सल्ला द्याल ?

- कुमारिका
- गर्भवती महिला
- प्रसूती नंतरच्या महिला

पुढील महिन्याच्या कामाची योजना :

गर्भावस्था आणि प्रसूतीनंतर महिलांची आई.एफ.ए. ची तपासणी करा.

कार्ड दाखवा.

कार्यकर्त्यांना बिंदूंचे वाचन करायला सांगा व चर्चा सुरू करा.

समजवा :

आम्ही सर्व गर्भवती महिलांना लोहयुक्त गोळ्यांचे वाटप करतो. हे महत्वपूर्ण आहे व ते आम्ही निरंतर करणार. परंतु हे पुरक नाही आहे. महिलांसाठी हे योग्य आहे, कि त्यांनी तेव्हाच गर्भधारणा करावी जेव्हा त्याच्या शरीरात हिमोग्लोबीनचे प्रमाण योग्य असेल.

कुमारिकांना लोहयुक्त गोळ्या देवून त्यांची प्रथम गर्भावस्थेआधीच हिमोग्लोबीनची मात्रा वाढविता येईल.

प्रसूतीनंतर महिलांना लोहयुक्त गोळया देवून आम्हांला त्यांच्या शरीरातील हिमोग्लोबीनची मात्रा त्यांच्या दुसऱ्या गर्भावस्थे आधी वाढवीता येईल.

शेवटी समजवा :

पुढील बैठकित आपण हे पाहणार आहोत कि, बालक आणि कुमारिकाच्या शरीरातील हिमोग्लोबीनच्या प्रमाणात कशा प्रकारे सुधारणा करता येईल. यासोबतच आम्ही हे ही पाहू कि महिला गोळ्यांचे सेवन करित आहेत का, ह्यासाठी आपण काय करु शकतो.

जर काही समजण्यास अडचण येत असेल तर मागील कार्डाच्या मदतीने प्रत्येक बिंदूवर चर्चा करू.

१. गर्भवती महिला व प्रसूती नंतरच्या महिलांना भेट देवू. आपल्या गावातील प्रत्येक गर्भवतीची व प्रसूतीची आपणांस माहिती हवी.

२. प्रसूतीनंतर बाळाच्या जन्माच्या पहिल्या आठवडयात व पहिल्या महिन्यांत आम्ही गृहभेट करण्यास जावू.

३. प्रसूतीनंतर आम्ही पहिल्या आठवड्यामध्ये गृहभेटी दरम्यान लोहयुक्त गोळयांची उपलब्धता असेच प्रत्येक दिवशी त्याचे सेवन याविषयी खात्री करुन घेवू. एकावेळी आम्ही ३० गोळया देवू. जेव्हा आम्ही गोळ्या देवू तेव्हा पटवून सांगू कि लोहयुक्त गोळ्यांचे काय महत्व आहे. आम्ही त्यांना गोळ्या घेण्यास उत्तेजित करु आणि सांगू कि ते आपल्या मानसिक तसेच शारीरिक स्थिती मध्ये सुधार आणा.

४. याच प्रकारे आम्ही गर्भवती महिलांच्या घरी देखिल जावू व लोहयुक्त गोळ्यांबाबत सल्ला देवून त्याची खात्री करुन घेवू.

५. प्रत्येक ७ दिवसांनंतर महिलांना भेट देवू आणि पडताळणी करु.

(क) महिलेला आता आराम वाटत आहे का ?

(ख) महिला लोहयुक्त गोळ्यांचे सेवन करित आहे का ?

पुढील महिन्याच्या कामाची योजना :

गर्भावस्था आणि प्रसूतीनंतर महिलांची आई.एफ.ए. ची तपासणी करा.

- गर्भवती तसेच प्रसूती नंतरच्या सर्व महिलांना भेट द्या.
- त्यांना १ ० ० गोळया दया तसेच त्याचे सेवन करण्यास त्यांना उत्तेजित करा.
- आम्ही दर महिन्यात वी.एच.एस.एन.डी / टि.एच.आर. आणि इतर दिवशी तपासणी करु आणि हे पडताळून पाहू कि महिला गोळयांचे सेवन करित आहेत का, तसेच त्यांना त्याचे फायदे कळत आहेत कि नाहीत.