



सत्यमेव जयते



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

मातृ स्वास्थ्य माड्युल

3



गर्भावस्था एवं स्तनपान के दौरान कैल्शियम सम्पूरकता

Calcium Supplimentation
During Pregnancy & Lactation



चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
राजस्थान

तकनीकी सहयोग : युनिसेफ, जयपुर

मॉड्यूल हेतु क्रमिक (Cascade) सारणी :-

राज्य स्तर प्रशिक्षण कार्यक्रम: जिला स्तर संभागी प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे।

जिला स्तर प्रशिक्षण कार्यक्रम: ब्लॉक स्तर संभागी प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे।

ब्लॉक स्तर प्रशिक्षण कार्यक्रम: उपकेन्द्र स्तर से चयनित पीयर सुपरवाइजर (ए.एन.एम एवं आशा) प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे।

सेक्टर स्तर प्रशिक्षण कार्यक्रम: पीयर सुपरवाइजर द्वारा समुदाय स्तर पर कार्यरत समस्त फ्रन्ट लाइन कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण दिया जायेगा।

इस मॉड्यूल के लिये सम्भावित समय – 2 घण्टा

आवश्यक सामग्री :-

- मॉड्यूल की प्रति
 - हैण्डआउट 3.1 (कैल्शियम/आयरन पूरकता हेतु प्रोटोकॉल)
 - हैण्डआउट 3.2 (चिकित्साकर्मियों की भूमिका)
- कुर्सियाँ एवं दरी
- चॉक एवं बोर्ड

प्रस्तावना

गर्भावस्था एवं स्तनपान कराते समय महिला को भोजन में कई प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। भारतीय महिलाओं के खान-पान में इन पोषक तत्वों की कमी रहती है विशेषकर आयरन एवं कैल्शियम। आवश्यकतानुसार कैल्शियम एवं आयरन का उपयोग करने से गर्भवती महिला को एक्लेमशिया, समय-पूर्व प्रसव, नवजात की मृत्यु इत्यादि से बचाया जा सकता है। कैल्शियम एवं आयरन का प्रयोग गर्भवती एवं धात्री महिला की हड्डियों को मजबूत करता है एवं स्तनपान कराने हेतु अधिक मात्रा में दूध बनाता है।

देश/राज्य में कैल्शियम/आयरन पूरकता की स्थिति

अन्तराष्ट्रीय तथ्यों अनुसार यदि गर्भवती महिला गर्भावस्था के 14वें सप्ताह से 1 ग्राम/दिन कैल्शियम का उपयोग करती है तो उसमें 50% तक प्री-एक्लेमशिया तथा 24% समय पूर्व प्रसव का खतरा कम रहता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की 2013 की गाईडलाइन के अन्तर्गत वह क्षेत्र जहाँ प्रतिदिन के भोजन में कैल्शियम की कम मात्रा का उपयोग किया जाता है वहाँ गर्भवती महिला को 1 ग्राम/दिन से अधिक कैल्शियम लिये जाने की सलाह दी गयी है।

गर्भवती महिला को प्रतिदिन 1200 मिलीग्राम कैल्शियम खाने की सलाह दी जाती है। राष्ट्रीय पोषण ब्युरों –2012 की देश के 10 राज्यों पर आधारित रिपोर्ट के अनुसार गर्भवती एवं धात्री महिलाएँ अपने भोजन में मात्र 30% (अर्थात् प्रतिदिन मात्र 400 मिलीग्राम) कैल्शियम/आयरन का प्रयोग करती हैं जिसके अनुसार भारत में अधिकांश महिलाएँ भोजन में बहुत कम आयरन एवं कैल्शियम खाने वाली हैं।

प्रशिक्षण का उद्देश्य

1. गर्भवती महिला में गर्भावस्था के दौरान कैल्शियम की अल्पता का पता लगाना सीखना।

2. कैल्शियम/आयरन अल्पता हेतु नवाचार, कैल्शियम दवा के सामान्य दुष्प्रभाव एवं इस कार्यक्रम को किस प्रकार क्रियान्वित किया जाये के बारे में सीखना।
3. गर्भावस्था में कैल्शियम अल्पता में चिकित्साकर्मियों की प्रभावी भूमिका को समझाना एवं कैल्शियम के स्रोत एवं गर्भवती महिलाओं को दी जाने वाली सलाह के बारे में सीखना।
4. गर्भवती महिला में कैल्शियम के माध्यम से उच्च रक्त चाप (हाईपर टेन्शन) को कम करने के बारे में जानकारी प्राप्त करना।
5. मातृ रुग्णता एवं मातृ मृत्यु दर में कमी लाने के तरीको के बारे में जानना।

कैल्शियम/आयरन पूरकता हेतु लक्षित समुह

1. सभी गर्भवती महिलाएँ।
2. प्रसव उपरान्त 6 माह तक धात्री महिलाएँ।
3. प्रदेश के सभी स्वास्थ्य संस्थाएँ एवं दुर्गम स्थान इसमें सम्मिलित होने चाहिए।

कैल्शियम पूरकता के प्रबन्धन हेतु आवश्यक तैयारियाँ :-

1. आवश्यक सामग्री एवं प्रशिक्षित मानव संसाधन।
2. दवायें, इन्जेक्टेबल्स एवं कन्ज्यूमेबल्स।
3. 500 मिलीग्राम कैल्शियम एवं 250 आई.यु. डी-3 युक्त टेबलेट की उपलब्धता।
4. प्रथम रेफरल यूनिट/आकस्मिक प्रसूति देखभाल हेतु उचित रेफरल।

गर्भावस्था में कैल्शियम की अल्पता के प्रोटोकॉल

1. प्रत्येक गर्भवती महिला को गर्भावस्था के 14वें सप्ताह से प्रसव के 6 माह तक कैल्शियम सप्लीमेंटेशन दिया जाना।
2. सभी गर्भवती महिलाओं के भोजन में कैल्शियम युक्त भोजन के प्रयोग को बढ़ावा देना।

| स्रोत | मात्रा | कैल्शियम की मात्रा (मिलीग्राम) |
|------------|--------|--------------------------------|
| दूध | एक कप | 580 |
| मक्खन | एक कप | 232 |
| दही | एक कप | 452 |
| पनीर | एक कप | 129 |
| आईसक्रीम | एक कप | 272 |
| शकरकंद | एक कप | 50-100 |
| हरी फलियाँ | एक कप | 50-100 |

3. कैल्शियम अल्पता वाली गर्भवती महिला में प्री-एक्लेमूशिया एवं हाईपर टेन्शन के दुष्प्रभावों को कम करना।
4. सभी कैल्शियम की अल्पता वाली गर्भवती महिलाओं का संस्थागत प्रसव कराना। (प्रथम रेफरल युनिट एवं उच्च स्तरीय संस्थान)
5. कैल्शियम की कमी से गर्भवती माता से उसके शिशु में होने वाली जन्मजात विकृतियों को कम करना।
6. अब हम गर्भावस्था में कैल्शियम अल्पता के प्रोटोकॉल के बारे में विस्तार से जानेगे। पर्यवेक्षक को चाहिए की वह प्रतिभागियों में से किसी एक को उठा कर हैण्डआउट 3.1 पढ़ने को कहे।

चिकित्साकर्मियों की भूमिका

अब हम गर्भावस्था के दौरान कैल्शियम अल्पता को प्रबन्धन करने हेतु विभिन्न चिकित्साकर्मियों की भूमिका के बारे में विस्तार से जानकारी प्राप्त करेंगे। पर्यवेक्षक प्रतिभागियों में से किसी एक को उठा कर हैण्डआउट 3.2 पढ़ने को कहे।

रिपोर्टिंग

- चिकित्साकर्मी द्वारा ए.एन.सी/ममता कार्ड के अन्दर इसका इन्द्राज करना चाहिए।
- ए.एन.सी रजिस्टर में एक प्रथक से कॉलम बना कर इसका इन्द्राज किया जाना है।
- प्रत्येक माह ए.एन.सी रिपोर्टिंग के साथ इसे प्रत्येक स्तर से भिजवाया जाना है।
- आर.सी.एच.ओ के माध्यम से इसे पीसीटीएस/एचएमआईएस में इन्द्राज करवाया जाना चाहिए।

मोनिटरिंग

- प्रत्येक मोनिटर को अपनी चैक लिस्ट में सम्मिलित करना चाहिए।
- आशा द्वारा गृह भेट के समय दवा लिए जाने की पुष्टि की जानी चाहिए।
- ए.एन.एम के द्वारा ए.एन.सी एवं पी.एन.सी के समय इसकी जाँच की जानी चाहिए।

प्रशिक्षण माड्युल का सारांश

1. प्रत्येक गर्भवती महिला को गर्भावस्था के प्रथम तिमाही से प्रसव के 6 माह तक कैल्शियम सप्लीमेंटेशन दिया जाना आवश्यक है।
2. आवश्यकतानुसार कैल्शियम एवं आयरन का उपयोग करने से गर्भवती महिला को एक्लेमशिया, समय-पूर्व प्रसव, नवजात की मृत्यु इत्यादि से बचाया जा सकता है।
3. कैल्शियम की दवा को खाली पेट नहीं लेनी चाहिए।
4. गर्भवती एवं धात्री महिला को प्रतिदिन लगभग 1200 मिलीग्राम कैल्शियम एवं आयरन अपने भोजन में लेना चाहिए।
5. कैल्शियम टेबलेट एवं आयरन फोलिक एसिड टेबलेट कभी एक साथ नहीं लेनी चाहिए क्योंकि कैल्शियम आयरन के पाचन में बाधक होता है।
6. कैल्शियम की एक गोली दोपहर के भोजन के उपरान्त एवं दूसरी गोली रात के भोजन के पश्चात लेनी चाहिए।
7. गर्भवती एवं धात्री महिला को अपने भोजन में कैल्शियम एवं आयरन युक्त भोजन करना चाहिए।
8. सफाई एवं स्वच्छता को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।



हैण्डआउट 3.1

कैल्शियम/आयरन पूरकता हेतु प्रोटोकॉल


कैल्शियम/आयरन पूरकता हेतु नवाचार (प्रोटोकॉल)

1. सभी गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को कैल्शियम युक्त भोजन करने की सलाह दी जानी चाहिए।
2. गर्भवती महिला को गर्भावस्था के 14वें सप्ताह से प्रसव के 6 माह बाद तक दिन में दो बार कैल्शियम की मुँह से लेने वाली गोली लेनी चाहिए (कुल 1ग्राम/दिन)।
3. कैल्शियम की एक गोली दोपहर के भोजन के उपरान्त एवं दूसरी गोली रात के भोजन के पश्चात लेनी चाहिए।
4. दोनों कैल्शियम की गोलियों को एक साथ नहीं लेना चाहिए।
5. कैल्शियम की गोली कभी भी खाली पेट नहीं लेनी चाहिए इससे पेट में गैस की समस्या हो जाती है।
6. कैल्शियम टेबलेट एवं आयरन फोलिक एसिड टेबलेट कभी एक साथ नहीं लेनी चाहिए क्योंकि कैल्शियम आयरन के पाचन में बाधक होता है।
7. आदर्श रूप में आई.एफ.ए. टेबलेट भोजन के 2 घण्टे पश्चात लेनी चाहिए।

कैल्शियम दवा के सामान्य दुष्प्रभाव

1. कैल्शियम की दवा को सलाह अनुसार (कुल 1ग्राम/दिन) लेने पर सामान्यतः कोई दुष्प्रभाव नहीं होते हैं।
2. कुछ महिलाओं को इस दवा से उबकाई आती है इसलिये कैल्शियम की दवा हमेशा खाने के साथ लेनी चाहिए।

क्रियान्वयन की रूपरेखा

| कब | मात्रा | किसके द्वारा | कहाँ |
|--|--|--------------|--|
|  गर्भावस्था के 3-6 माह के मध्य |  12 स्ट्रिप (15 टेबलेट/स्ट्रिप) 180 गोलिया | प्रसाविका |  ANC Clinic /VHND |
| गर्भावस्था के 6 से 9 माह के मध्य |  12 स्ट्रिप (15 टेबलेट/स्ट्रिप) 180 गोलिया | प्रसाविका | ANC Clinic /VHND |
|  नवजात के शून्य पोलियो डोज के साथ |  12 स्ट्रिप (15 टेबलेट/स्ट्रिप) 180 गोलिया | प्रसाविका | ANC Clinic /VHND |
| नवजात के तृतीय डी.पी.टी. डोज के साथ |  12 स्ट्रिप (15 टेबलेट/स्ट्रिप) 180 गोलिया | प्रसाविका | ANC Clinic /VHND |

उपरोक्त सारणी अनुसार एक महिला को गर्भावस्था के दौरान कैल्शियम की 360 गोलिया एवं प्रसव उपरान्त 6 माह तक कुल 360 गोलियों का सेवन आवश्यक है।

माड्युल 3.2

(स्वास्थ्यकर्मियों की भूमिकाएँ)

स्वास्थ्यकर्मियों की भूमिकाएँ :-

1. राज्य/जिला शिशु एवं प्रजनन अधिकारी

- गर्भवती महिलाओं की कैल्शियम/रक्त अल्पता की जाँच का कार्य योजना अनुसार क्रियान्वयन करवाना।
- स्वास्थ्य केन्द्रों पर जाँच किटों एवं दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करवाना।
- अन्तर एवं अन्तरा विभागीय समन्वय स्थापित करना।
- संबधित चिकित्सा कर्मियों का प्रशिक्षण करवाना।
- रिपोर्ट एवं रेकार्ड का संधारण करवा प्रत्येक माह एचएमआईएस में रिपोर्ट करवाया जाना सुनिश्चित करवाना।

2. चिकित्सा अधिकारी

- सभी कैल्शियम की कमी वाली माताओं को उपचार उपलब्ध करवाना।
- सभी कैल्शियम की कमी वाली माताओं का प्रसव के 6 माह तक फोलोअप करना।
- रिपोर्ट एवं रेकार्ड की जाँच करना

3. ए.एन.एम/स्टॉफ नर्स

- गर्भवती महिलाओं में कैल्शियम युक्त भोजन करने हेतु जागरुकता पैदा करना।
- सभी गर्भवती महिलाओं का पंजीयन कर उनकी पहली ए.एन.सी विजिट में कैल्शियम की जाँच करना।
- एन.एन.सी रजिस्टर में जाँच का रेकार्ड रखना।
- गर्भवती महिला को दवा के साधारण दुष्प्रभावों की जानकारी देना।
- प्रसव के 6 माह तक कैल्शियम की दवा देते रहना।

4. आशा की भूमिका

- गर्भवती महिला की समय पर ए.एन.सी जाँच कराने हेतु उसे प्रेरित करना।
- सभी खाने की वस्तुओं को साफ पानी से धो कर प्रयोग में लेने, शौचालय का उपयोग, साबुन से हाथ धोने, चप्पल का प्रयोग, नाखुन की सफाई एवं घर के आस-पास स्वच्छता बनाये रखने हेतु गर्भवती एवं उसके परिजनों को प्रेरित करना।
- कैल्शियम दवा के सामान्य दुष्प्रभावों की जानकारी देना।
- नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र एवं प्रथम रैफरल युनिट के बारे में बताना।

गर्भावस्था और स्तनपान में कैल्शियम के लिए आहार परामर्श



एक गिलास दूध प्रतिदिन सेवन करें।



प्रतिदिन एक कटोरी दही का सेवन अवश्य करें।



प्रातः धूप का सेवन अवश्य करें।



हरी पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग करें।

कैल्शियम सम्पूरकता हेतु गर्भवती महिला को दी जाने वाली सलाह

1. प्रत्येक गर्भवती महिला को गर्भावस्था की प्रथम तिमाही के बाद कैल्शियम पूरकता लेना प्रारम्भ कर देना चाहिए।
2. कैल्शियम गर्भवती महिला एवं उसके होने वाले बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त आवश्यक है।
3. गर्भवती महिला को गर्भावस्था के 14वे सप्ताह से प्रसव के 6 माह उपरान्त तक प्रतिदिन 2 बार मुँह से लेनी वाली कैल्शियम की गोली लेनी चाहिए। (1 ग्राम/दिन)
4. कैल्शियम की एक गोली सुबह के नाश्ते अथवा दोपहर के भोजन के उपरान्त लेनी चाहिए एवं दूसरी गोली सायंकाल/रात के भोजन के पश्चात लेनी चाहिए।
5. दोनो कैल्शियम की गोलियों को एक साथ नहीं लेना चाहिए क्यो कि यह आयरन के पाचन में बाधक होती है।
6. कैल्शियम की गोलिया कभी खाली पेट नहीं लेनी चाहिए।
7. कैल्शियम एवं आयरन की गोलिया एक साथ नहीं लेनी चाहिए।
8. आयरन की गोली खाने के दो घण्टे पश्चात लेनी चाहिए।