प्रेषक,

मिशन निदेशक,
एस-01/एम-090/एन-01/एम-01,
उत्तर प्रदेश लखनऊ।

सेवा में,

महानिदेशक,
महानिदेशालय,
परिवार कल्याण, लखनऊ।

पत्र संख्या-एस-01/एम-090/मानव स्वास्थ्य/आउट रीवा/ 122/2017-18/1053
dिनांक: 05.2017

बिश्व-जनपदों को एनिमिया प्रबन्ध से समस्या दिशा-निर्देश प्रेषित किये जाने के सम्बन्ध में।

महोदय,

आप अवगत हैं कि प्रदेश में एनिमिया (रक्तअल्पता/कूट की कमी) एक अत्यधिक व्यापकता वाली जन स्वास्थ्य समस्या है। एनिमिया के परिणामस्वरूप मानुष मृत्यु का खतरा एवं कम बचन के बाद यात्रा की समस्या बढ़ जाती है। काफी समय से गर्भवती महिलाओं को आईएफएसए 100/200 गोलियाँ दी जाती रही है एवं अतिग्रामी एनिमिया वाली महिलाओं को क्लियां नेस्कोपन्यन्त्रण एवं आयोग सुनिक्ष दिया जा रहा है। विभिन्न संस्थाओं एवं बिश्वों द्वारा सम्बन्धित निर्देशित एवं उपयोग के मिशन-निदेश तरीकों का उपयोग के कारण कल्याण श्रम की स्थिति उल्लोचन हुई है। 

भारत सरकार से प्राप्त तिथियों के क्रम में गर्भवती/धातु महिलाओं को बढ़ी हुई संख्या में आयोग फॉलिक एसिड टेबलेट्स, कैल्शियम कार्बनाइट सल्फमेंटेशन एवं डी-वर्मिंग हेतु एलेंडा जोल की गोलियाँ दी जा रही है। अतिग्रामी एनिमिया वाली महिलाओं के लिए आयोग सुनिक्ष सल्फमेंटेशन अतिव आवश्यक है। प्रदेश में उपरोक्त के सम्बन्ध में एक कूट के लिए स्वास्थ्य (परिवार कल्याण मिशन निदेशालय, केकीजीएम-090, एनएफएसएम-00, राम मनोहर लोहिया एवं अवश्यक विकल्पण) व अन्य सहयोगी संस्थाओं (सुनील से, यूएनएसीएसएस-090, लावको- ट्राप्ट्रीजन इंस्टिट्यूट) के प्रतिनिधियों एवं बिश्वों द्वारा एक मत होकर दिशा-निदेश तैयार किये गये हैं।

दिनांक 08 मई 2017 को निदेशालय एस-00/एम-090, महानिदेशालय, परिवार कल्याण के अध्यक्षता में हुई बैठक में इसे समय के द्वारा सीमित उत्तराधिकारी की जा चुकी है। गर्भवती व धातु महिलाओं में एनिमिया व कैल्शियम की कमी से रोकथाम एवं निर्देशित दिशा-निदेश की जा रही है, जिसे आपके स्तर से जोखिम उपरान्त जनपदों को भेजने का काम करेंगे।

सलामतः-यशोदा।

भवदीय,

(डॉ. बाबुराम अस्सा)
परिवार सलाहकार
tadvinak

(डॉ. श्रीनाथ दास)
महाप्रबंधक मानव स्वास्थ्य
हिमोग्लोबिन का वर्गीकरण हिमोग्लोबिन की मात्रा के आधार पर होता है, जो निम्न रूप से है—

<table>
<thead>
<tr>
<th>हिमोग्लोबिन स्तर (gm/dl)</th>
<th>वर्गीकरण</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>11 एवं 11 से अधिक</td>
<td>एनिमिया नहीं</td>
</tr>
<tr>
<td>7-10.9</td>
<td>एनिमिया</td>
</tr>
<tr>
<td>7 से कम</td>
<td>गांभीर एनिमिया</td>
</tr>
</tbody>
</table>

2. हिमोग्लोबिन की जांच—
गर्म का खरपर उफ्ना या गर्भवती महिला को निकटतम स्वास्थ्य इकाई अथवा ए.एन.एम. के पास अपना पंजीकृत करना है। प्रति शत की प्रजनन या वृद्धि की स्तर पर ग्राम राज्य स्वास्थ्य अधिकारियों के इंतज़ार होता है। गर्मवास्तव के दौरान यह जांच कम से कम 4 बार होनी अंशित है। यदि महिला एनिमिया पाए जाता है तो निकटतम स्वास्थ्य इकाई पर एनिमिया की पुस्तिका कराई जाए। एनिमिक महिला की हर माह आवश्यक रूप से हिमोग्लोबिन की जाँच एवं विद्युतचालित उपचार (preferably under guidance of a Medical Officer) सुनिश्चित करें। जांच के पश्चात् ए.एन.एम. हिमोग्लोबिन स्तर का मात्र शिक्षा सुचुक के भी अंतर को सुनिश्चित करें। प्रत्येक गर्भवती महिला को एक बार अंतिमता दूसरी तीसरी तिमाही में विकसित इकाई जा कर हिमोग्लोबिन की जांच करने के लिए प्रोत्साहित करें। इसे हेतु प्रत्येक माह की 9 तारीख को ग्रामस्तरीय सुविधाओं में संभाला किया जाना आवश्यक है।

3. आयुर्वेद की गोली व भोजन सम्बन्धी परामर्श
गर्मवास्तव के दौरान गर्भवती महिला को गर्म में पतल बढ़ते हुए एनिमिया की आवश्यकता पूर्ति के लिए तीन आहार के साथ एक अतिरिक्त आहार लेना आवश्यक है। गर्मवास्तव के दौरान ज़रा तक समय हो आयुर्वेद एवं कैल्शियम सुचुक आहार लेना चाहिए।

आयुर्वेद की गोलियों का सेवन करने समयस्थी गर्भवती भाषी महिलाओं भिन्न बातें अवस्था व्याख्या में रहे—

आयुर्वेद की गोली का सेवन:

- सभी गर्भवती महिलाओं को गर्म के द्वितीय एवं तीसरी तृतीया के छ ि: माह हेतु आयुर्वेद की गोलियाँ खाने के लिए अवस्था दें। आयुर्वेदियों की एनिमिया होने पर ए.एन.एम. / डिक्टर के परामर्श के अनुसार रोजाना आयुर्वेद की एक अतिरिक्त गोली का सेवन भी करें।
- आयुर्वेद की गोली वितरित करने समय सभी महिलाओं को बताये कि कमी—कमी आयुर्वेद (आई.एफ.ए.) की गोली मात्र करानी दें, जो भिन्न बैन एवं बात की शिकायत हो तब से पर्यंत यह गोली का सेवन नहीं है। निर्मित पन्न के साथ आयुर्वेद की गोली खाने पर ये शिकायत स्वतंत्र समाप्त हो जाती है। ए.एन.एम. के द्वारा इस सम्बन्ध में गर्भवती महिलाओं को परामर्श दिया जाना आवश्यक है। आयुर्वेद की गोली खाने के लिए भिन्न चाहिए, यदि इससे कोई भी परेशानी हो, तो आयुर्वेद की गोली को
गर्भवती महिला का आयरन की गोली भोजन, दूध अथवा चाय के साथ न लेने का परम्परागत दे.

यदि खून में हीमोग्लोबिन 7 g/dl से कम है तो उपचार हेतु हुए नजदीकी वेधास्त केंद्र पर भेजें।

मांसपेक्षा के दौरान आहार परम्परागत बिनूँ–

- खाने में अनाज और दालों के साथ रोज हरे पस्ते-दारार सजियाँ–साग एवं स्थानीय रूप से उपलब्ध फलों को भी शामिल करें।
- हीमोग्लोबिन बनाने हेतु आयरन के साथ–साथ प्रोटीन भी आवश्यक है। उपलब्धता बढ़ाने हेतु अंकुरित दालों, बाने, फलियाँ खायें और आटे को गूँगने के साथ दूधी उदा कर रोटी बनायें।
- यदि आप शाकाहारी नहीं है तो आप अपने आहार में अंडा, गांंस, मछली को समभाग दें कर सकते हैं जिनमें आयरन और प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। हर दिन कम से कम एक अंडा, 50 ग्राम मछली, 40 ग्राम मांस खा लें।
- खाने में गोज्जल आयरन जल्दी से शरीर में अवशोषित हो जाये या पच पच जाये इसके लिए विटामीन–सी युक्त फल और सब्जियाँ खायें जैसे– नींबू, संतरा, अंजिला, पत्ता गोभी, सहजन इत्यादि। खाने के बाद चाय या फिर कॉफी का सेवन ना करे क्योंकि इससे आयरन के अवशोषण में बाधा पड़ती है।
- गर्भवती महिला को दौड़ते रहने तथा भोजन के अतिरिक्त दो अतिरिक्त आहार अवश्य लेना का परम्परागत दे। अतिरिक्त आहार कुहार/शाम नारँचे के रूप में किया जा सकता है।
- गर्भवती महिलाओं को दौरान केवल गुणा एवं स्वास्थ्य के साथ माता को दो गुणा आहार लेना चाहिये, जिससे विशेष रूप से पूर्ण आहार मिल सके।
- गर्भवती माता को दिन में कम से कम दो घंटे आराम करना आवश्यक है।

4. एनीमिया से बचाव व रोकथाम:
गर्भवत्स्था में कुल 1000 mg का आयरन की आवश्यकता होती है। थोड़ी गर्भवती महिलाओं में आयरन के भंडार भी कम होते हैं इसलिए गर्भवत्स्था में 100 mg आयरन प्रतिदिन की आवश्यकता होती है।
सभी गर्भवती महिलाओं को गर्भवत्स्था के बारे में महीने से नींवों महीने तक प्रतिदिन आयरन की 1 लाल बड़ी गोली (100 mg) कुल 180 गोलियों का सेवन करना है। प्रसव के पश्चात धात्री (स्वतंत्रता करने वाली) महिलाओं को भी छ. मह तक प्रतिदिन दिन आईएफकॉएफ (100 mg) की एक गोली कुल 180 गोलियों का सेवन करना होगा।

4.1 एनीमिया से बचाव (हीमोग्लोबिन 11 ग्राम या फिर उससे अधिक)
गर्भवत्स्था के दौरान–
- गर्भवत्स्था के प्रथम तीमास के पश्चात प्रत्येक गर्भवती महिला को आयरन पोलिक एथिड (100 मील्ड्रा एलिमेंटल्स आयरन लाल 500 ग्राम पोलिक एथिड युक्त लाल आईएफकॉएफ) गोली दिया जाना आवश्यक है।
• गर्भावस्था के द्वितीय एवं तृतीय त्रेमास के 4 महीनों में प्रत्येक दिन एक लाल आईएएफ०० गोली (कुल 180 गोलियाँ) दी जानी है।
• प्रत्येक माह गर्भवती महिला को इनपुट एचएनडी चेक उपर होने पर एक बार एनीमिया होने पर दो गोली प्रतिदिन के हिसाब से एक माह हेतु आईएएफ०० की गोली वितरित की जाएगी। अगले माह आयरन की गोलियाँ वितरित करने के लिए इतना समय लगना पड़ेगा कि गर्भवती महिला से गोलियों का पालन करने में कम लगा।
• जहां होस्पिटल पोषण योजना चल रही है उन गर्भवती महिलाओं को आयरन गोलियें दी जानी चाहिए।

5.15 और 25 को दिन एक बार गर्भवती महिलाओं के लिए इतना समय लगा कि कम लगा।

• आयरन की गोली खाने का समय—सुबह और शाम (शायर और नाकान एक घंटा पहले या बाद)

**नोट: आयरन और कैल्शियम के सेवन में कम से कम दो घंटे का अंतर होना चाहिए।**

4.2 एनीमिया का उपचार

4.2.1 आयरन की गोलियाँ (हेमोग्लोबिन 11 ग्राम से कम)

4.2.2 इन्ट्रानेसी आयरन सुकौज की आवश्यकता

• गर्भवती रक्ततापस्ता (अत्याधिक खून की कणी 7gm/dl से कम हीमोग्लोबिन स्तर) वाली गर्भवती महिलाओं के लिए इन्ट्रानेसी आयरन सुकौज विदेशी आवश्यक है, क्योंकि यह इंसिर आईएएफ०० की तुलना में अनुपालन और अवशोषण में कमी महत्वपूर्ण साबित होता है।
• दूसरी और तीसरी श्रेणी में गर्भवती महिलाओं के लिए इन्ट्रानेसी आयरन सुकौज का उपयोग करना चाहिए।
• जब तक आईएएफ०० गोली का सेवन समाप्त न हो (सुनहरी करती है) अथवा इन्ट्रानेसी आयरन सुकौज का तीन सेवन समाप्त न हो।
• मलाबस्प्रेशन विकारों (malabsorption syndrome) के कारण अपरामित माता में आयरन का अवशोषण हो।
- ओरल आयरन के बाद भी एनीमिया में पर्याप्त सुधार न हो।
- पोस्टपार्टम एनीमिया के केस में भी डिस्चार्ज के समय।

<table>
<thead>
<tr>
<th>Precautions for IV Iron Sucrose</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>अनुपलब्धि आयरन सुक्रोज की उपलब्धि—</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>इन्ट्रावेनस आयरन सुक्रोज 2.5 ml तथा 5 ml सुक्रोज के एपमुल में उपलब्ध होता है। सामान्यतः: 2.5 ml को 1 एपमुल में 50 mg और 5 ml को 1 एपमुल में 100 mg एल्कामेंटल आयरन होता है।</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>सुरक्षा प्रोफाइल—</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>
| - सामान्यतः: यह सुरक्षित है अल्प मात्रा में आयरन सुक्रोज (100 mg Fe/kg) की मात्रा बहुत कम या नहीं के बसाकर विपरीत प्रतिक्रिया दिखाता है।
- बहुत कम केसों में विपरीत प्रभाव देखा गया है।
- एतजीन रिपोर्ट—3.3 cases/million/year देखा गया है। |

- **खुशाल की गणना (Dose calculation)**
  - Administration of IV Iron sucrose is based on total iron deficit.
  - Total dose in mg = Body wt in kg. x (Target Hb – Actual Hb) x 2.4 + 1000 mg/store.
  - Dose is based on the following method:
    a. The body weight here is pre pregnancy body weight
    b. Target Hb is atleast 11gm%
    C. 0.24 is a correction factor that takes in to account the patient’s blood volume, estimated at 7% of body weight and Hb iron content; Since we are measuring Hb in gm/dl in routine measurements, the correction factor is adjusted to 0.24 x 10 = 2.4.

<table>
<thead>
<tr>
<th>स्थितिकर्ता केस—</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>गर्भ 3 से 4 सप्ताह के बाद भी हीमोग्लोबिन के सतह में वृद्धि न हो पड़ी हो तो एनीमिया के कारण का पता लगाना बाहिये। उदासीनकर्ता— शेल्फी, रिकॉर्ड इवेंट्स। स्थितिकर्ता केस— एनीमिया केस में बल्कः त्रांसस्फूलन चालाना व्यापार करने की आवश्यकता है।</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>दुःखमान—</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>आयरन सुक्रोज कब नही देना चाहिए—</td>
</tr>
</tbody>
</table>
  - आयरन ऑपरेटेड, नान—आयरन डिफिसिडियांग एनीमिया एवं हाइपर सेंसेटिविटी के केसों में आयरन सुक्रोज नही देना चाहिए।
  - जब कार्डियक क्लोरिद, जीवाणु संक्रमण अथवा हाइपरबिश्क निमीं नमीं के लक्षणियों हो। |

<table>
<thead>
<tr>
<th>विशेष साधन—</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>निम्न रक्तचाप, हेपेटोडिस्ट्स, पूर्व में बाल-बाल बल्कः त्रांसस्फूलन एवं आयरन ऑपरेटेड के केसों में साधनार्थी करते।</td>
</tr>
</tbody>
</table>
• सामान्यतः 100 mg/day की खुराक में दुधमाव कम देखा गया है। इन्जेक्शन को 15 मिनट के बीतर ही चलाने पर कम से कम दुधमाव देखा गया है।
• कमी कमाय छित्राओं, एना, एमजेस्ट्रेक्ट, रिश्वदन, जो मिलाकर, उल्टी, डायरी, एप दर्द, खुजली, लीपर एक्सिजन तरीके में बढ़ायी एवं इन्जेक्शन दिये जाने के रणमें पर दर्द / संक्रमण हो सकता है।

ध्यान रखें कि आई/आईएएल सुक्रोज को मांंगशियों में (1/M) कमी इन्जेक्ट न करें।

<table>
<thead>
<tr>
<th>रिकोई का रख-रखाव</th>
<th>आयरन सुक्रोज हेतु गर्भवती महिला का चयन-</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>जितने गर्भवती महिलाओं को आई/आईएएल आयरन सुक्रोज दिया जाये उनके द्रामपूर्वजन का तथा यदि कोई दुधमाव हो तो उसका रीकाउंट रखा जायें। सुलभ सतर्कता एवं प्रयोग हेतु आई/आईएल आयरन सुक्रोज के हाव शीत सलानक-2 पर रखें। प्रधानमंत्री सचिव भारत अभियन के तहत हर माह की 9 तारीख के उच्च जोखिम वाली महिला का जांच सामग्रीय / प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर की जानी है। इसमें गंगीर एंडीमिया से प्रभुत्व करती महिलाओं भी सम्मिलित हैं। गर्भवती महिला (हिंदी / उत्तराखंड) विशेषतः जितने तत्वे में इन्जेक्शन 9 ग्राम से कम है उन्हें प्राथमिकता पर लग्द द्रामपूर्वजन और यदि इन्जेक्शन आयरन सुक्रोज त्वरित एवं /या जाने के साथ स्वास्थ्य इकाई पर प्राथमिक की जायेंगी। गंगीर एनाइमिया से ग्रसित महिलाओं का पाली-अप प्रस्तुत तक राह-प्रशिक्षण करना है।</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>इन्जेक्शन आयरन सुक्रोज देने का स्थान-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- जिनका औपचार या फिर जनन की चयनित प्रथम संदर्भ इकाई। आयरन सुक्रोज देने समय विक्लिक के उपस्थिति अनिवार्य है।</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>इन्जेक्शन, आयरन सुक्रोज देने की विधि-</th>
<th>आयरन सुक्रोज इन्जेक्शन इन्जेक्शन द्वारा देना होगा।</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>आयरन सुक्रोज को 100 ml 0.9 % नौर्मल सलाना में (100 ml के वायल या एक 5 ml वायल) में मिलाकर होगा। यह भिजिशन इन्जेक्शन के समय ही तैयार करें एवं 100 ml प्रति 15 मिनट के बीतर इन्जेक्शन करें।</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>उदाहरण- 100 ml ऐल्सिमेंटल आयरन देने के लिए, दो वायल 25 ml के या एक वायल 5 ml को 100 ml नौर्मल सलाना में तैयार करें एवं 15 मिनट इन्जेक्शन दें। उपयोग न किये गये भिजिशन को कंफ दें।</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

आयरन सुक्रोज की अपव्रक्त दोहा-एक वार में आयरन सुक्रोज की अपव्रक्त तीमा 200 mg ऐल्सिमेंटल आयरन को 100 ml नौर्मल सलाना में दिया जा सकता है। प्रत्येक व्यवहार की आयरन की उच्च मात्रा से लेने की क्षमता अलग होती है अतः नौर्मल सलाना की
आयरन की खरपक से शुरुआत करें।
कुल 1000 mg आयरन, 4-10 बार में एक नहीं ने की अवधि में ते जा सकती है।
आयरन सुक्रोज देने के 48 घंटे तक आईएफएफ०३० की गोली नहीं देने चाहिए।

4.2.2 ब्लड ट्रांसफ्यूजन के दिशा-निर्देश--
ब्लड ट्रांसफ्यूजन गर्भवती में 36 सप्ताह तक निम्न परिस्थितियों में दिया जा सकता है:
- हीमोग्लोबिन का स्तर 5 gm% या उससे कम होने की रीति में।
- हीमोग्लोबिन 5-7 gm% हो, साथ में हृदय संक्रमण विघट (Cardiac failure) या हाइपोक्रिसिक निमोलिविया या किसी प्रकार के संक्रमण की रीति में।
- यदि 3 से 4 सप्ताह की घरेलू के बाद भी हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार 0 हो तो एनीमिया के कारण का पुनरावलोकन करें जैसे-当日ैसीतिमिया, फिक्सेस सैल, अनीमिया जैसी रीति के लिए। ऐसी रीति में ब्लड ट्रांसफ्यूजन किया जाना चाहिए।

5.हीमाइंग (पेट में कोडे मारने हेतु):
एनीमिया की रोकथाम हेतु गर्भवती में हीमाइंग अल्पक 2 एक वक्त है। गर्भवती में एक बार 14-16 व्लाक दौरे के दौरान एलबेनोदाइजोल (400 एमिग्रेटो) की किसी गोली देनी चाहिए। इस गोली का अनुभव एनएफएम अन्य उपचार की रीति में एनएडाइजोल जोड़ के समय सुनिश्चित करने, साथ ही साथ-साथ, जब में शीर्ष ना जाने, साफ पीने का पानी, चप्पल का प्रयोग आदि संदेश भी दें।

<table>
<thead>
<tr>
<th>Management of anaemia during pregnancy</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hb level (gm%)</td>
</tr>
<tr>
<td>any</td>
</tr>
<tr>
<td>&lt;5 gm%</td>
</tr>
<tr>
<td>5-7 gm%</td>
</tr>
<tr>
<td>7-8.9 gm%</td>
</tr>
<tr>
<td>9-10.9 gm%</td>
</tr>
<tr>
<td>11 gm% &amp; above</td>
</tr>
</tbody>
</table>
कॉल्सियम का अनुपूरक (Calcium Supplementation):--
गर्भवत्सल के दौरान कॉल्सियम का अनुपूरक प्री- इक्लेनैप्सिया (per eclanepisia) एवं प्री-र्म (per term) जन्म के खतरे को घटाने है। इससे लिए जरूरी है कि गर्भवत्सल के दौरान तिमाही से कॉल्सियम अनुपूरक 1 gM कॉल्सियम प्रतिदिन की दर से किया जाये।
कॉल्सियम की गोली खाने का समय एवं विधि:--
- कॉल्सियम की (निस्लाने वाली) गोलियां दिन में दो बार (कुल 1 ग्राम/प्रतिदिन) गर्भवत्सल के 14 हफ्ते से प्रसव के 6 माह तक सर्वान्तर खानी चाहिए।
- कॉल्सियम की गोली खाने पूर्व नहीं लेना चाहिए क्योंकि इससे गैस्ट्राइटिस (Gastritis) हो सकता है। कॉल्सियम एवं आयरन की गोली को एक साथ में नहीं लेना चाहिए, अन्यथा आयरन का अवशोषण (absorption) नहीं होगा।
कॉल्सियम की गोली का उपयोग:--
- प्रत्येक कॉल्सियम की गोली में 500 mg एलिमेंटल कॉल्सियम (Calcium Carbonate) एवं 250 IU विटामिन डी-3 होना चाहिए। विटामिन डी-3 कॉल्सियम के अवशोषण में मदद करता है। सुचना की पूर्व भी विटामिन डी का प्राथमिक स्तर है। अतः गर्भवत्सल में कॉल्सियम की गोली के साथ सुचना की पूर्व भी लेनी चाहिए।
कॉल्सियम के प्राकृतिक स्रोत:--
- दूध एवं दूध से निर्मित उत्पाद जैसे दही, पनीर, छोटे आदि, हरी पतलून सब्जियां जैसे पालक, मेमी, टिला, फलियां, सूज़ा नाइथियन, अर्द्धी एवं संतरा तथा रागी आदि कॉल्सियम के प्राकृतिक स्रोत है। कॉल्सियम की गोली के साथ अगर उपयोगकर्ता खाद्य पदार्थों का भी सेवन किया जाये क्योंकि कॉल्सियम अथवा माता में प्राप्त होना है।
- यदि रस्ते आयरन की गोली के साथ कॉल्सियम की गोली या कॉल्सियम रस्ते या खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं किया जाना है।
कॉल्सियम की गोली का उपयोग:--
- प्रत्येक गर्भवत्सल महिला को कॉल्सियम के 14 हफ्ते से प्रसव के बाद के 6 महीने तक दो गोली प्रतिदिन की हिसाब से सेवन करना है।
- कॉल्सियम के दौरान कुल 360 कॉल्सियम की गोली-- (उ: माह/180 दिन हेतु 2 गोली प्रतिदिन के हिसाब से )
- दूसरी तिमाही (Second trimester) से प्रत्येक दिन एक गोली सत्र पर एक दिन प्रति माह के हिसाब से 80 गोली प्रति माह गर्भवत्सल महिला को देगी।
- प्रसव के बाद कुल 360 कॉल्सियम की गोली-- (उ: माह/180 दिन हेतु 2 गोली प्रतिदिन के हिसाब से)
- प्रसव के तुरंत बाद दिक्किस्टा इक्साईल से डिस्चार्ज के समय 90 कॉल्सियम की गोली (पहले एक माह के लिए), ततपुष्पकार कुल 60 गोलीयां एक माह एवं बाईं माह पर, ए 150 गोलीयां तीन माह पर शिशु के टीकाकरण के समय वितरित करें।
- कॉल्सियम की गोली खाने का समय:--प्रथम और दूसरे बार के खाने के साथ।

आयरन व कॉल्सियम की गोलियां का वितरण सारणी

<table>
<thead>
<tr>
<th>वितरण का समय</th>
<th>कॉल्सियम</th>
<th>आयरन</th>
<th>किसके द्वारा</th>
<th>स्थान</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>दूसरी तिमाही</td>
<td>60 कॉल्सियम</td>
<td>सामान्य</td>
<td>हिमपूर्ण वातावरण-30</td>
<td>नीटेडकोर्नोलिया</td>
</tr>
<tr>
<td>एवं तृतीय तिमाही</td>
<td>प्रति माह</td>
<td>एएन-एमो</td>
<td>वीएन-एनोडोन</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>जन्म के तुरल वाद दिशावर्ति के समय</td>
<td>90 कीलोग्राम की गोली (ढंग माह हेतु)</td>
<td>45 गोलियाँ</td>
<td>प्रभारी लक्ष्यकर्मी / ए0एन0एम0</td>
<td>जिला अस्पताल / सांसू / प्राधिकृत स्वास्थ्य केंद्र / उप केंद्र</td>
</tr>
<tr>
<td>--------------------------</td>
<td>-------------------------------------</td>
<td>------------</td>
<td>-----------------------------</td>
<td>---------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>ढंग माह पर पेंटावेल्ड्ट की पहली खुराक के समय</td>
<td>60 कीलोग्राम की गोली (1 माह हेतु)</td>
<td>30 गोलियाँ</td>
<td>ए0एन0एम0</td>
<td>वी0एच0एन0डी0</td>
</tr>
<tr>
<td>दुई माह पर पेंटावेल्ड्ट की दूसरी खुराक के समय</td>
<td>60 कीलोग्राम की गोली (1 माह हेतु)</td>
<td>30 गोलियाँ</td>
<td>ए0एन0एम0</td>
<td>वी0एच0एन0डी0</td>
</tr>
<tr>
<td>सात लैन माह पर पेंटावेल्ड्ट की तीसरी खुराक के समय</td>
<td>150 कीलोग्राम की गोली (ढंग माह हेतु)</td>
<td>75 गोलियाँ</td>
<td>ए0एन0एम0</td>
<td>वी0एच0एन0डी0</td>
</tr>
</tbody>
</table>