

ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਆਇਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਾਣੇ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਇਹ ਹਨ:

ਖਾਣੇ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਉਦਾਹਰਣਾਂ
ਮੀਟ	ਬੀਫ, ਲੈਮ, ਪੋਰਕ, ਵੀਲ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ
ਸੀਅਰੂਡ	ਮੱਛੀ, ਕਲੈਮ, ਓਸਟਰ, ਮੱਸਲ
ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ	ਸੀਰੀਅਲ, ਪਾਸਟਾ, ਬਰੈੱਡ, ਕਰੈਕਰ, ਮਫਿਨ
ਦਾਲਾਂ	ਬੀਨਜ਼, ਮਸਰ, ਮਟਰ, ਸੋਏਬੀਨਜ਼
ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਪਾਲਕ, ਕੇਲ, ਕੋਲਰਡ ਗਰੀਨਜ਼, ਐਸਪੇਰਾਗੱਸ
ਸੁੱਕੇ ਫਲ	ਐਪਰੀਕੋਟ, ਪਰੂਨ, ਸੇਗੀ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
tinyurl.com/v9yapd5
 ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਸੰਗਤਰਾ
- ਸੰਗਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ
- ਟਮਾਟਰ
- ਕਿਵੀਜ਼
- ਬਰੋਕਲੀ
- ਗੋਭੀ

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

Catalogue #266450 (April 2020) Punjabi
 To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਗਰਭ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ Iron Deficiency Anemia in Pregnancy



Photo by freestocks.org from Pexels



ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਬੇਬੀ ਆਇਰਨ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਡਿਫੀਸੈਂਸੀ ਅਨੀਮੀਆ (ਗਰਭ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਡਿਫੀਸੈਂਸੀ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੀਮੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦਾ ਘੋਲ ਸਿੱਧਾ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਦੇਣ (ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕੀ ਹੈ?

- ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁੱਲ 100 ਤੋਂ 200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਆਇਰਨ, ਆਇਰਨ ਦੀ ਉਹ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਤੋਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫੈਰਸ ਗਲੁਕੋਨੇਟ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਰਫ 34 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਫੈਰਸ ਗਲੁਕੋਨੇਟ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਰਫ 34 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫੈਰਸ ਗਲੁਕੋਨੇਟ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਰਫ 34 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫੈਰਸ ਗਲੁਕੋਨੇਟ
- ਫੈਰਸ ਸਲਫੇਟ
- ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ
- ਹੀਮੇ ਆਇਰਨ ਆਇਰਨ ਕੰਪਲੈਕਸ
- ਪੌਲੀਪੈਪਟਾਈਡ
- ਫੈਰਸ ਫਿਉਮਾਰੇਟ

ਕੁਝ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਕਬਜ਼
- ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਤਕੜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਵੱਖਰਾ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਆਪਣਾ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲਉ। ਇਹ ਪੇਟ ਅਪਸੈੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਬਜ਼ (ਪਖਾਨਾ ਔਖਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪਖਾਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪੀ ਈ ਜੀ 3350 (ਲੈਕਸ ਏ ਡੇਅ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਣ ਲਈ:
 - ਪੀ ਈ ਜੀ 3350 ਦਾ 17 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਪੈਕਟ) ਪਾਊਡਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇਕ ਭਰੇ ਹੋਏ ਗਲਾਸ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਵਿਚ ਘੋਲੋ।
 - ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪੀਉ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀ।
 - ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ 2 ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਆਇਰਨ ਲੀਵੋਥਰੋਕਸੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਉ ਜਾਂ 4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਉ।

ਫੈਰਸ ਗਲੁਕੋਨੇਟ 300 ਐੱਮ ਜੀ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ:

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਫੈਰਸ ਗਲੁਕੋਨੇਟ ਦੀ 1 ਗੋਲੀ ਲਉ।			
	ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ
ਪਹਿਲੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨ			✓
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਗਲੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨ	✓		✓
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਗਲੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨ	✓	✓	✓
ਅਜੇ ਵੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?	ਆਪਣਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲਉ।		

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਜਾਉ। ਜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵਧ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹਟਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।