

## ਘੱਟ ਆਇਰਨ, ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ

### Low iron, iron deficiency, or iron deficiency anemia

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਅਨੀਮੀਆ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (ਲਾਲ ਖੂਨ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਆਇਰਨ (ਫੈਰੀਟਿਨ) ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਕਾਰਨ Causes

ਤੁਹਾਡੇ ਆਇਰਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਆਇਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧ ਰਹੇ ਭਰੂਣ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਲਈ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਲੱਛਣ Symptoms

ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਥਕਾਵਟ, ਚੱਕਰ, ਪੀਲਾਪਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ (ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#### ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ Why you need iron supplements

ਆਇਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਇਰਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਇਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

#### ਆਇਰਨ ਪੂਰਕ ਚੁਣਨਾ Choosing an iron supplement

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੇਲਾਫਰ ਜਾਂ ਫੇਰਾਮੈਕਸ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

| ਆਇਰਨ ਪੂਰਕ   | ਵਾਰਵਾਰਤਾ         | ਆਇਰਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਟੈਬਲੇਟ/ਕੈਪਸੂਲ                      | ਪ੍ਰਤੀ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ | ਜੀਆਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ |
|---|------------------|--|------------------------|----------------------------------|
| ਫੇਰਸ ਸਲਫੇਟ<br>(Ferrous sulphate)                                | ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1-2 ਵਾਰ | 60 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਆਇਰਨ ਪ੍ਰਤੀ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਟੈਬਲੇਟ  | \$5 ਤੋਂ ਘੱਟ            | ***                              |
| ਫੇਰਸ ਗਲੂਕੋਨੇਟ<br>(Ferrous gluconate)                            | ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ | 35 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਆਇਰਨ ਪ੍ਰਤੀ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਟੈਬਲੇਟ  | \$5 ਤੋਂ ਘੱਟ            | **                               |
| ਫੇਰਸ ਫਿਊਮਰੇਟ<br>(Ferrous fumarate)<br>(ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਲਾਫਰ Palafer) | ਦਿਨ ਚ ਇਕ ਵਾਰ     | 100 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਆਇਰਨ ਪ੍ਰਤੀ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਟੈਬਲੇਟ | \$5-25                 | **                               |
| ਪੋਲੀਸੈਕਰਾਈਡ-ਆਇਰਨ ਕੰਪਲੈਕਸ<br>(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਫੇਰਾਮੈਕਸ)                | ਦਿਨ ਚ ਇਕ ਵਾਰ     | 150 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਆਇਰਨ ਪ੍ਰਤੀ 150 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਪਸੂਲ | \$5-\$25               | *                                |

### ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੇ ਹਨ *How to take iron supplements*

ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲਓ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੋਵੇ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ TUMS ਐਂਟੀਸਾਈਡਸ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਤੱਕ ਵਧਾਓ। ਬਾਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ (ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ) ਲਈ ਆਇਰਨ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ *Side effects and what to do*

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਅਫ਼ਾਰਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਓਨੇ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ *Iron in food*

[www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/iron-foods](http://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/iron-foods) 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕਬਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ: How to manage constipation:

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਕਸਰ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ (ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਣਾ)।

### ਪਾਣੀ Water

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ (ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ 2 ਗਲਾਸ ਵੱਧ)।

### ਫਾਈਬਰ Fibre

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫਾਈਬਰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਹੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਔਰਤ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 25-30 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਈਬਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇੱਕ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਆਲ-ਬ੍ਰੈਨ ਬਡਸ' ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ 1/3 ਕੱਪ (ਲਗਭਗ 2 ਭਰੇ ਹੋਏ ਚਮਚ) ਤੋਂ 13 ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਧੂ ਫਾਈਬਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਦਹੀਂ ਉੱਤੇ ਛਿੜਕਿਆ ਇੱਕ ਕੁਰਕੁਰੀ ਟਾਪਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਅਨਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਠੰਡੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਬਦਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸੁੱਕੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਸੋਰਬਿਟੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ੂਗਰ ਅਲਕੋਹਲ, ਸੋਰਬਿਟੋਲ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਹਲਕਾ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ BC ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/fibre](http://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/fibre), [www.nlockfood.ca/en/Articles/Fibre/](http://www.nlockfood.ca/en/Articles/Fibre/)

| ਭੋਜਨ            | ਭਾਗ                 | ਪ੍ਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਫਾਈਬਰ |
|-----------------|---------------------|-------------------|
| ਭੂਰੀ ਬ੍ਰੈਡ      | 1 ਟੁਕੜਾ             | 2 ਗ੍ਰਾਮ           |
| ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ | 1 ਟੁਕੜਾ             | 3 ਗ੍ਰਾਮ           |
|                 | ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇ ਸੀਰੀਅਲ    | 1 ਕੱਪ             |
|                 | ਚਾਵਲ ਕ੍ਰਿਸਪੀ ਸੀਰੀਅਲ | 1.2 ਕੱਪ           |
|                 | ਸੀਰੀਅਲ ਸ਼ਰੇਡਿੰਗ     | 1 ਕੱਪ             |
|                 | ਆਲ ਬ੍ਰੈਨ ਬਡਸ ਸੀਰੀਅਲ | 1/3 ਕੱਪ           |
| ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੋਬ     | 1                   | 5 ਗ੍ਰਾਮ           |
| ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੋਲਾ    | 1                   | 4 ਗ੍ਰਾਮ           |
| ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ       | 5                   | 3 ਗ੍ਰਾਮ           |
| ਛੋਟਾ ਸੱਤਰਾ      | 1                   | 2.3 ਗ੍ਰਾਮ         |
| ਰੋਮੇਨ ਸਲਾਦ      | 1 ਕੱਪ               | 1 ਗ੍ਰਾਮ           |
| ਬਰੈਂਕਲੀ         | 1 ਕੱਪ               | 2.4 ਗ੍ਰਾਮ         |

### ਕਸਰਤ Exercise

ਕਸਰਤ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, 1 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ।

*ਕਬਜ਼ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ Medications for constipation*

ਕਬਜ਼ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਫਾਈਬਰ ਉਤਪਾਦ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੈਟਾਮੂਸਿਲ ਜਾਂ ਬੈਨੇਫਾਈਬਰ
- ਪੀਈਜੀ 3350 ਉਤਪਾਦ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੇਲੈਕਸ ਜਾਂ ਲੈਕਸ-ਏ-ਡੋ