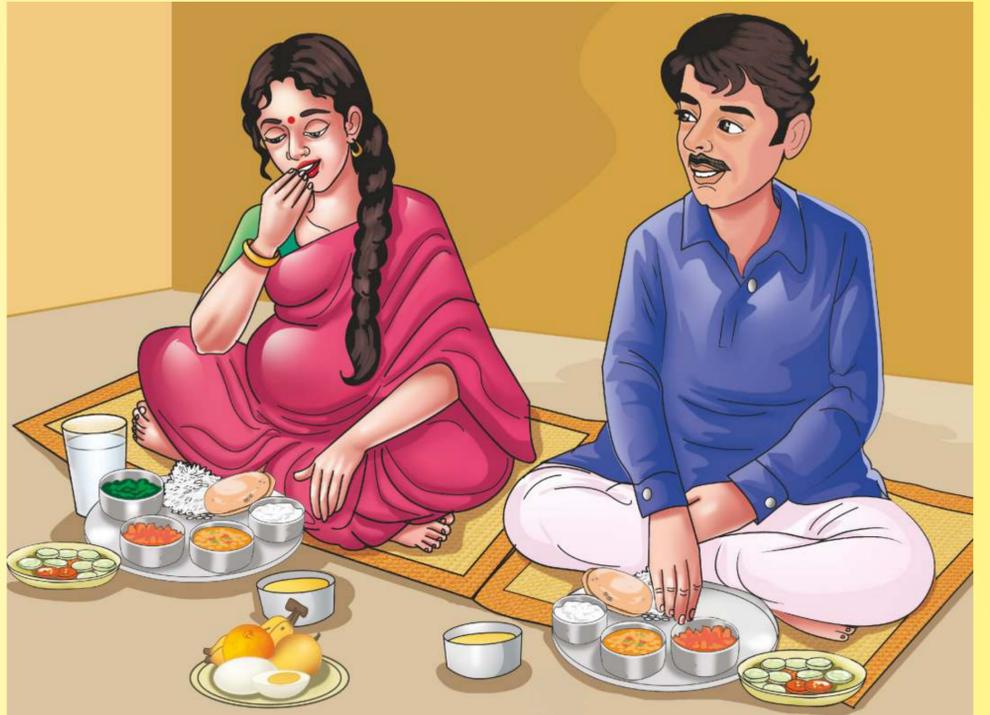


गर्भवती, धात्री का हो सम्पूर्ण पोषण तभी मिले शिशु को सही जीवन

गर्भवती एवं धात्री महिलाओं तथा बच्चों की सही देखभाल के लिए इन 5 सुनहरे नियमों का पालन करना चाहिए।

- ✓ विविधतापूर्ण भोजन करना (रोज के खाने में 10 में से कम से कम 5 खाद्य समूह शामिल करें।)
- ✓ पर्याप्त मात्रा में भोजन करना।
- ✓ आई.एफ.ए. की गोलियों का सेवन करना।
- ✓ कैल्शियम की गोलियों का सेवन करना।
- ✓ वजन लेना तथा वजन की निगरानी करना।



आयरन की गोली
(180 गर्भवस्था के
दौरान + 180 धात्री अवस्था
के दौरान)



कैल्शियम की गोली
(360 गर्भवस्था के
दौरान + 360 धात्री अवस्था
के दौरान)

आहार संबंधी सुझाव

- ✓ रोज 1-2 अतिरिक्त भोजन एवं नाश्ता करें।
- ✓ भोजन में प्रतिदिन अच्छी गुणवत्ता वाला प्रोटीन शामिल करें
- ✓ प्रतिदिन मौसमी फल एवं सब्जियां खाएं।
- ✓ दूध या दूध से बने पदार्थ अवश्य लें।

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।

