

मुबारक हो! बहू के पाँव भारी है

गर्भवती, उसके पति और परिवार को कुछ खास बातों
का ध्यान रखना चाहिए

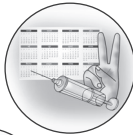
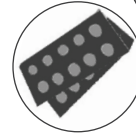
+ गर्भावस्था का पता चलते ही पंजीकरण करवाएं और मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड प्राप्त कर लें। पंजीकरण और कार्ड बनाने का कोई शुल्क नहीं लगता।



+ गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार बार ए.एन.एम. दीदी से जाँचें करवाएं। इन जाँचों से महिला और उसके गर्भ में स्थित बच्चे के स्वास्थ्य की स्थिति पता चलता रहता है और किसी संभावित खतरे की समय रहते पहचान हो जाती है।



+ ए.एन.एम. दीदी या आशा से मुफ्त मिलने वाली आयरन की सौ गोलियों का सेवन जरूर करें।



+ टिटनेस के दो टीके लगवाएं, पहला गर्भ का पता चलते ही और दूसरा इसके एक माह के अंतर पर।



+ गर्भवती महिला को पौष्टिक भोजन दें। उसे पहले की अपेक्षा एक खुराक ज्यादा देनी चाहिए।



+ गर्भवती को रात की 8 घंटे की पूरी नींद के साथ दिन में भी कम से कम दो घंटे लेट कर आराम करना चाहिए।



+ गर्भवती का प्रसव सरकारी अस्पताल में ही करवाना चाहिए और इसके लिए साथ में अस्पताल जाने वाले व्यक्ति की पहचान जरूरी फोन नम्बर आदि तैयारियां करके रख लेनी चाहिए।

सभी सेवा-सुविधाएं मुफ्त हैं।

अधिक जानकारी के लिए ए.एन.एम., आशा, आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री से या टोल फ्री नम्बर 1800-180-1900 पर संपर्क करें।



unicef
unite for children

