

## अपने आने वाले शिशु को बलवान बनाएं

### गर्भावस्था में खून की कमी से बचने के उपाय



गर्भधारण होते ही पंजीकरण कर गाँव की नर्स दीदी से प्रसव पूर्व जाँच तीन बार अवश्य करवाएँ।

चौथे महीने से 100 दिन तक आयरन की एक गोली हर रोज रात के खाने के बाद खाएं।



चौथे महीने के बाद गर्भावस्था में पेट के कीड़े (कृमि) मारने की दवाई अवश्य खाएं।

गर्भावस्था में सामान्य से अधिक आहार अवश्य खाएं व आंगनबाड़ी से मिलने वाला पूरक पौष्टिक आहार अवश्य प्राप्त करें।



मलेरिया से बचने के लिए रात में मच्छरदानी का प्रयोग करें व घर और आस-पास सफाई रखें।