

गरुदर मातेची काळजी

अशी काळजी घ्या

गरुदरपणात नियमित वजन करा.
वजनात 10 ते 12 किलो वाढ अपेक्षित आहे

आईने किमान 3 वेळा जेवण घ्यावे व त्यामध्ये
हिरव्या पालेभाज्या, डाळी, कडधान्य, अंडी, मासे
यांचा समावेश असावा

रक्तक्षयापासून बचाव करण्यासाठी तसेच बालक
योग्य वजनाचे होण्यासाठी गरुदरपणात जंतनाशक,
लोहयुक्त व कॅल्शियमच्या गोळ्या नियमित घ्याव्यात

प्रसूतीच्या वेळी संदर्भ सेवेसाठी नजीकचे
आरोग्य केंद्र, दवाखाना, गावापासून अंतर,
त्या ठिकाणी जाण्यासाठी वाहन व्यवस्था व
आवश्यक दूरध्वनी याची माहिती घ्या

सुरक्षित बाळंतपणासाठी टोल फ्री क्र.
102 वर संपर्क साधावा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे