



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार



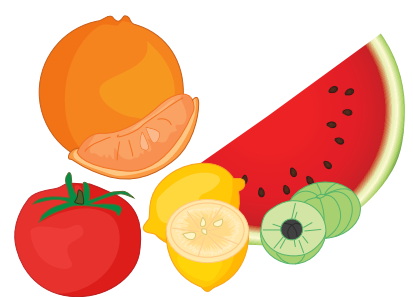
धात्री महिलाएं  
चाहिए  
स्वस्थ शरीर और  
तेज़ बच्चा?



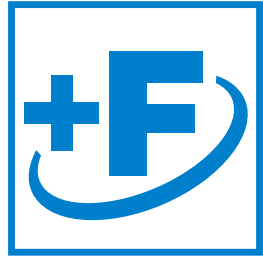
आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी  
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।



पोषाहार



आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली  
प्रसव के बाद 180 दिनों तक

आई.एफ.ए. व एल्बेण्डाज़ोल की गोली नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र और आँगनवाड़ी से निःशुल्क प्राप्त करें।