



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



गर्भवती महिलाएं
चाहिए
स्वस्थ शरीर और
तेज़ बच्चा?



आयरन युक्त आहार



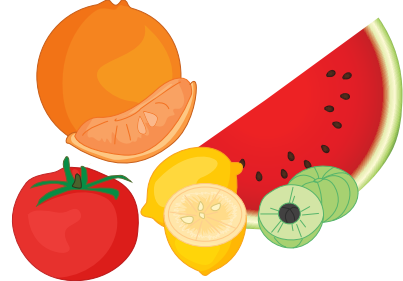
आई.एफ.ए.

साथ में

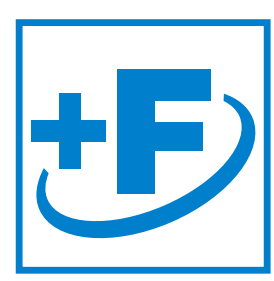
एक लाल गोली प्रतिदिन
चौथे महीने से 180 दिनों तक

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।



पोषाहार



एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएं

एक गोली गर्भधारण के
दूसरी तिमाही में एक बार

यदि थकान महसूस हो, काम में ध्यान न लगे, ज़रूरी बातें भूलने लगे या सांस फूलने लगे तो नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर अनीमिया की जाँच कराएँ एवं उपचार लें।

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