

# गर्भावस्था में माँ की देखभाल



## गर्भ धारण करते ही - आवश्यक है :

1. शीघ्र पंजीकरण-समीपतम स्वास्थ्य केन्द्र पर।
2. टी.टी. के दो टीके - एक माह के अन्तर पर।
3. आयरन फोलिक एसिड की गोलियाँ- कम से कम 100 दिन (एक गोली रोज)
4. प्रसव पूर्व जांचें - पूरी गर्भावस्था में कम से कम तीन बार।
5. भोजन में पत्तेदार हरी सब्जियां, दालें, फल, दूध अधिक मात्रा में।
6. पर्याप्त आराम - रोजमर्रा के काम करें। भारी काम न करें।

सिफसा लखनऊ के सौजन्य से पुनर्मुद्रित