



सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवम्
परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

खतरे की घंटी को क्यों है बजाना अस्पताल में प्रसव के बाद 2 रात जरूर बिताना

- प्रसव के बाद 48 घंटे माँ-बच्चे के लिए महत्वपूर्ण होते हैं
- अस्पताल में सारी सुविधाएं होती हैं
- इसलिए प्रसव अस्पताल में ही कराएं और उसके बाद दो रात (48 घंटे) वहीं रुकें



जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (जे.एस.एस.के.)
के तहत प्रसव से सम्बन्धित सारी सुविधाएं जैसे कि दो रात (48 घंटे)
अस्पताल में रुकना, खाना, अस्पताल ले जाना, घर तक
पहुँचाना आदि सारी सेवाएँ बिल्कुल मुफ्त हैं



अधिक जानकारी के लिए अपनी ए. एन. एम. बहन जी/आशा दीदी या निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करें



सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवम्
परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

100 दिन तक रोज़ एक आयरन की गोली भूलिएगा मत माँ और बच्चा दोनों को ही मिलेगी ताक़त

आयरन की गोली लेने से खून की कमी नहीं
होती और बच्चे के विकास में मदद मिलती है



जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम
(जे.एस.एस.के.) के तहत आयरन की गोलियाँ
व सभी दवाईयाँ मुफ़्त उपलब्ध हैं



अधिक जानकारी के लिए अपनी ए. एन. एम. बहन जी/आशा दीदी या निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करें



सत्यमेव जयते
स्वास्थ्य एवम्
परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

प्रसव पूर्व चार जाँच कराना है ज़रूरी माँ-बच्चा स्वस्थ तो खुशियाँ पूरी

- गर्भवती होने का पता चलते ही ए. एन. सी. के लिए पंजीकरण करायें
- गर्भावस्था के दौरान चार जाँच अवश्य करायें, इससे माँ-बच्चा संभावित खतरों से बच सकते हैं



जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम
(जे.एस.एस.के.) के तहत प्रसव से
सम्बन्धित सभी जाँचें मुफ्त हैं



अधिक जानकारी के लिए अपनी ए. एन. एम. बहन जी/आशा दीदी या निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करें

एक शरीर में दो जान इनका सर्वे दुगुना ध्यान



सत्यमेव जयते
स्वास्थ्य एवम्
परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



- दिन में कम से कम 3 बार भोजन करें
- दो भोजन के बीच में कुछ-कुछ खाते रहें
- रात में 8 घंटे की नींद लें और दिन में भी कम से कम 1 बार आराम करें



जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (जे.एस.एस.के.)
के तहत प्रसव से सम्बन्धित जाँच-इलाज की
सारी सुविधाएं मुफ्त पाना आपका अधिकार है



अधिक जानकारी के लिए अपनी ए. एन. एम. बहन जी/आशा दीदी या निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करें