ख़तरे की घंटी को क्यों है बजाना
अस्पताल में प्रसव के बाद 2 रात ज़रुर बिताना

- प्रसव के बाद दो रातें (48 घंटें) माँ-बच्चे के लिए महत्वपूर्ण होते हैं
- अस्पताल में सारी सुविधाएं होती हैं
- इसलिए प्रसव अस्पताल में ही कराएं और उसके बाद दो रातें (30 घंटें) वहीं रुकें

मुफ़्त सेवाएँ
जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

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

USAID | INDIA
FROM THE AMERICAN PEOPLE

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
2005 - 2012

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

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

मुफ़्त सेवाएँ
जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

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

USAID | INDIA
FROM THE AMERICAN PEOPLE

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
2005 - 2012

प्रसव पूर्व चार जाँच कराना है ज़रुरी
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

मुफ़्त सेवाएँ
जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

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

USAID | INDIA
FROM THE AMERICAN PEOPLE

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
2005 - 2012

एक शरीर में दो जान
इनका रखें दुगुना ध्यान

- 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

मुफ्त सेवाएँ
जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

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

USAID | INDIA
FROM THE AMERICAN PEOPLE

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
2005 - 2012