

# जागरूक माँ, स्वस्थ शिशु, सुदृढ़ प्रदेश

## सुरक्षित मातृत्व के लिए

- ॥ पंजीकरण कराये
- ॥ तीन बार जाँच (प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा) कराये
- ॥ दो टी0 टी0 के टीके लगवाए
- ॥ 900 दिन तक आयरन की गोलियाँ (आयरन फ़ैलिक एसिड) ले
- ॥ हरी पत्तेदार सबजियाँ, फल, माँस, दूध, अंडे, दालें अनाज इत्यादि पोषण के रूप में लें
- ॥ तैयारी रखें (पैसा, वाहन, व्यक्ति)
- ॥ प्रसव किट
- ॥ प्रसव उपरान्त तीन जांच कराये
- ॥ प्रसव उपरान्त कम से कम छः माह तक स्तनपान जरूर कराए

## सावधानियाँ

- ॥ स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें
- ॥ पोषक आहार ले
- ॥ गर्भअवस्था में नियमित वजन की जाँच कराये
- ॥ पर्याप्त मात्रा में विश्राम करें,
- ॥ खून की जाँच कराये
- ॥ भारी वजन न उठाये
- ॥ प्रसव केवल प्रशिक्षित दाई/डाक्टर द्वारा ही कराए

कम उम्र में माँ बनना घातक हो सकता है, अतएव शादी कम से कम 16 साल व बच्चा 20 साल पर होना चाहिए



किशोर-किशोरी पहल उत्तरांचल के अन्तर्गत प्रसारित, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट, पॉपुलेशन फाउण्डेशन ऑफ इण्डिया तथा सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट का संयुक्त प्रयास

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें या लिखें ! किशोर-किशोरी संसाधन केन्द्र

ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट स्वामी राम नगर (जौली ग्रान्ट) डोईवाला, देहरादून, 248140 उत्तरांचल।

दूरभाष: 0135-2412125, 2412095 website: [www.hihtaiu.org](http://www.hihtaiu.org)