



સાવધાની સાથે,
જવાબદારી પણ...
આ દિવસોમાં જરૂરી છે

સગર્ભાવસ્થાની કાળજી...
તંદુરસ્ત બાળકની ખાતરી...
સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન
આટલું અવશ્ય કરો :



પોષણક્ષમ
આહાર



કૃમિનાશક
ગોળી



આઈ.એફ.એ.નું
નિયમિત સેવન



દિવસ
દરમિયાન આરામ



કેલ્શિયમની
ગોળીનું નિયમિત સેવન

વધુ માહિતી માટે આજે જ તમારા એ.એન.એમ/ આંગણવાડી કાર્યકર/ આશાનો સપર્ક કરો.



સાવધાની સાથે,
જવાબદારી પણ...
આ દિવસોમાં જરૂરી છે

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન
આહાર અને આરામનું
રાખીએ ધ્યાન ...



ભોજનમાં ઓછામાં ઓછા ૫ ખાદ્ય જૂથનો સમાવેશ કરો.

દિવસમાં ત્રણ વાર ભોજન અને બે વાર પૌષ્ટિક નાસ્તો કરો.

દિવસ દરમિયાન ૨ કલાક આરામ કરો.

રાત્રે ૮ કલાકની પુરતી ઊંઘ લો.

વધુ માહિતી માટે આજે જ તમારા એ.એન.એમ/ આંગણવાડી કાર્યકર/ આશાનો સપર્ક કરો.