

सुरक्षित मातृत्व एवं शिशु का रक्षण प्रसव जाँच, IFA, टिटनस और पोषण

गर्भावस्था में

- तुरंत निकट के उपस्वास्थ्य केंद्र में अपना पंजीयन कराएं
- प्रसव पूर्व जांच (रक्तचाप, पेट, वजन, एच.आई.वी., पेशाब) कम से कम तीन बार नियमित रूप से कराएं
- एक माह के अंतराल में टिटनस का इंजेक्शन जरूर लगवायें
- अनीमिया से बचाव के लिए 100 दिन तक IFA की एक गोली (आयरन की गोलियाँ) प्रतिदिन खाएं

- गर्भावस्था के दौरान पोष्टिक एवं संतुलित भोजन एवं भरपूर विश्राम करें
- कठोर परिश्रम न करें एवं ज्यादा वजन न उठाएं
- अत्यधिक कार्यों में पारिवारिक सहयोग लें
- संस्थागत प्रसव को अपनाएं
- जननी सुरक्षा योजना के तहत सहायता राशि भी पाएं

