



ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿಗೂ ರಕ್ಷಣಾಕವಚದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಎಂದರ್ಥ. ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇದು ಅಪಾಯಕರ. ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣಾಕವಚವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಕೇವಲ
4
ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ



5 ನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ
ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ
ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು
ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು
ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು
ಸೇರಿಸುವುದು



ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ಮೂರು
ತಿಂಗಳು + 10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್
ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಹರಿಗೆಯಾದ ಮೊದಲ
ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು
ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ
ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.