



## బిడ్డకే కాదు, తల్లికే కావాలి అమ్మ కొంగులోని ఆస్థాయిత, సురక్షణ!

మీకు రక్తహీనత కలిగే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ప్రమాదకరం. మీకు మీరే అందించుకోండి అమ్మ కొంగు లోని సురక్షణ. కొన్ని తేలికయిన విషయాలు గుర్తుంచుకోండి.



గుర్తుంటే చాలు  
4 విషయాలు



5 వ నెలలో రక్త పరీక్ష



ఆహారంలో ఆకుకూరలు మరియు పండ్లు



గర్భావస్థలో ఐరన్ మాత్రలు మొదటి 3 నెలలు తీసుకోవాలి



బాలింతగా ఉన్న సమయంలో 3 నెలలు ఐరన్ మాత్రలు తీసుకోవాలి

మరిన్ని వివరాలకు ఆరోగ్య కార్యకర్తను సంప్రదించండి.