



unicef
for every child

POSHAN
Abhiyaan
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण - देश रोशन



श्री हेमंत सोरेन
माननीय मुख्यमंत्री

पहले 1000 दिनों (गर्भावस्था से जन्म के 2 साल तक) का ख्याल, बनाए माँ, बच्चे एवं प्रदेश को स्वस्थ और खुशहाल

गर्भावस्था में रखें ध्यान



कम से कम
चार बार प्रसव
पूर्व जाँच



हर महीने
ऑंगनवाड़ी केंद्र
में वजन



हर रोज 1 IFA
की लाल गोली और
कैल्शियम की 2 गोली
का सेवन (गर्भावस्था के
चौथे महीने से प्रसव के
6 माह बाद तक)



पहली तिमाही में कम
से कम 3 मुख्य भोजन
और 1 पौष्टिक नाश्ता।
दूसरी और तीसरी
तिमाही में 3 मुख्य भोजन
और 2 पौष्टिक नाश्ता



संस्थागत/
अस्पताल में
प्रसव



दिन में 2 घंटे
का विश्राम

बच्चे के सही विकास के लिए उसे मिले



जन्म के 1 घंटे
के अंदर माँ का
पीला-गाढ़ा दूध



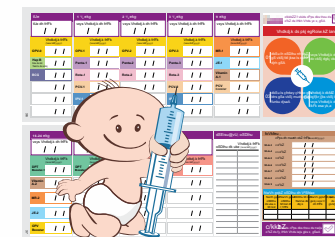
6 माह तक सिर्फ स्तनपान
(पानी भी नहीं)



6 माह पूरे होने पर माँ के दूध
के साथ-साथ घर का बना
मसला हुआ गाढ़ा ऊपरी
आहार दिन में 3 से 4 बार



6 माह से 5 साल तक
1ml IFA सिरप हफ्ते
में दो बार



सूची अनुसार
नियमित टीकाकरण



9 माह से 5 साल तक
हर साल में 2 बार
विटामिन-ए की खुराक



हर महीने ऑंगनवाड़ी
केंद्र में वजन और
लम्बाई का माप



अधिक जानकारी के लिए आंगनवाड़ी सेविका/सहिया/ ए.एन.एम. से सम्पर्क करें।

महिला, बाल विकास एवं सामाजिक सुरक्षा विभाग,
झारखण्ड सरकार द्वारा जनहित में जारी