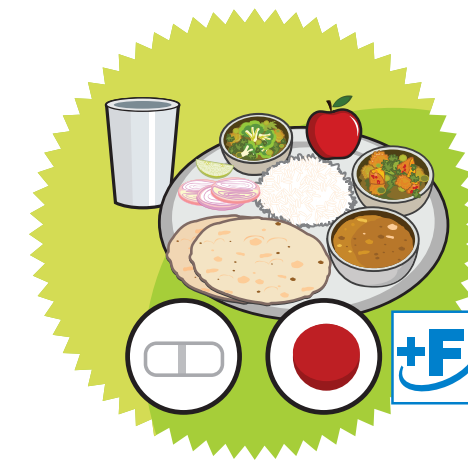


ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ



ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ

- ✓ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਾਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ
- ✓ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਆਯੋਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ
- ✓ ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 180 ਦਿਨ ਆਈ.ਏਫ.ਏ. ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਲ ਗੋਲੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ
- ✓ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਤੈਅ ਖੁਰਾਕ
- ✓ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ 'ਚ ਅਲਬੋਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ



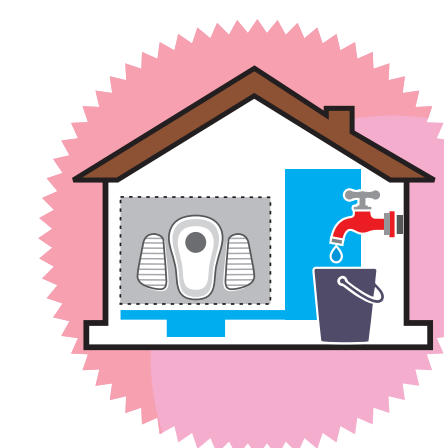
ਪੀਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ

- ✓ ਸੁੱਧ ਤੇ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ



ਕਰਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ

- ✓ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਏ.ਐਨ.ਸੀ. ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚਾਂ
- ✓ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ



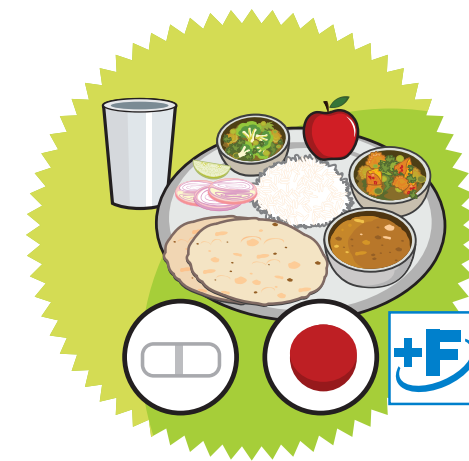
ਆਪਣਾ ਲਈ ਹੈ ਮੈਂ ਆਦਤ

- ✓ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ
- ✓ ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ

ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ?

ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਸ਼ ਰੌਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਕਹੀਂ ਕੁਪੋਸ਼ਣ

ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ



ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ

- ✓ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਾਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ
- ✓ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਆਯੋਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ
- ✓ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ (180 ਦਿਨ) ਆਈ.ਏਫ.ਏ. ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਲ ਗੋਲੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ
- ✓ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਤੈਅ ਖੁਰਾਕ



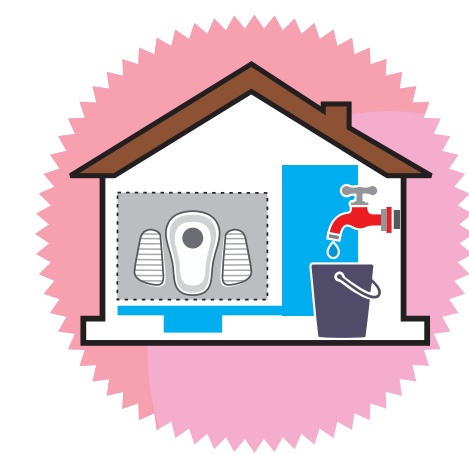
ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ

- ✓ ਸੁੱਧ ਤੇ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ



ਪਿਆਉਂਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ

- ✓ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਪੀਲਾ ਦੁੱਧ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ
- ✓ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਉਪਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ



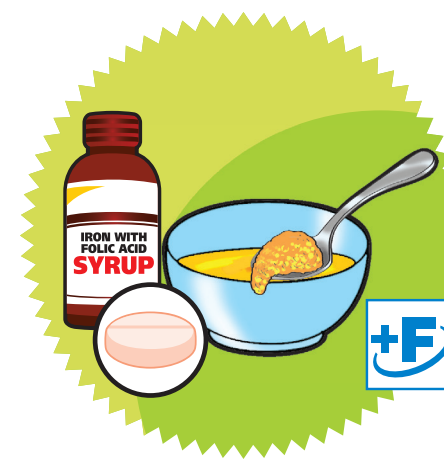
ਆਪਣਾ ਲਈ ਹੈ ਮੈਂ ਆਦਤ

- ✓ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਖਾਣ, ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ
- ✓ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਲ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ

ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ?

ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਸ਼ ਰੌਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਕਹੀਂ ਕੁਪੋਸ਼ਣ

ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ



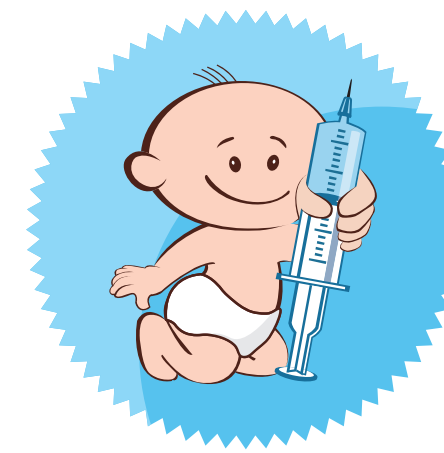
ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਮੈਨੂੰ

- ✓ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਸਲੀ ਹੋਈ ਤੇ ਗਾੜ੍ਹੀ ਉਪਰੀ ਖੁਰਾਕ
- ✓ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਆਯੋਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ
- ✓ ਆਈ.ਏਫ.ਏ ਸਿਰਪ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰੀ
- ✓ ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਲਬੇਂਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ ਤੈਅ ਖੁਰਾਕ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ



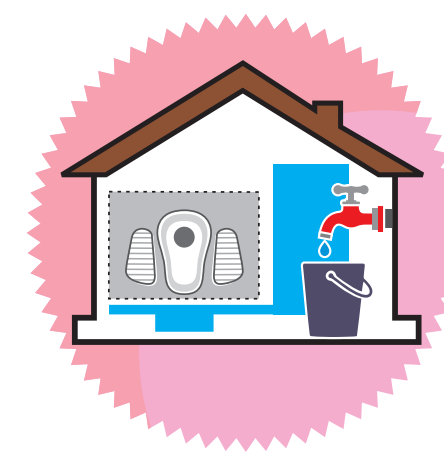
ਪਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ

- ✓ ਸੁੱਧ ਤੇ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ



ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੇਰਾ

- ✓ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਣ
- ✓ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਖਰੇਖ



ਆਪਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮੇਰੇ ਲਈ

- ✓ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ
 - ਖਾਣਾ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
 - ਮੇਰਾ ਮਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ✓ ਮੇਰੇ ਮਲ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖਾਨੇ ਵਿੱਚ

ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ?

ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਸ਼ ਰੌਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਕਹੀਂ ਕੁਪੋਸ਼ਣ

ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ



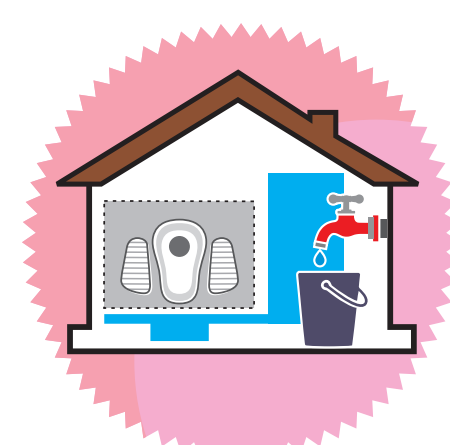
ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ

- ✓ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਆਇਰਨ ਵਾਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ
- ✓ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਆਯੋਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ
- ✓ ਆਈ.ਏਫ.ਏ. ਦੀ ਇੱਕ ਨੀਲੀ ਗੋਲੀ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ
- ✓ ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਲਬੇਂਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਸਾਲ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰੀ



ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ

- ✓ ਸੁੱਧ ਤੇ ਢੱਕਿਆਂ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ



ਆਪਣਾ ਲਈ ਹੈ ਮੈਂ ਆਦਤ

- ✓ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ
- ✓ ਮਹੀਨਾ ਆਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ
- ✓ ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ

ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ?

ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਸ਼ ਰੌਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਕਹੀਂ ਕੁਪੋਸ਼ਣ