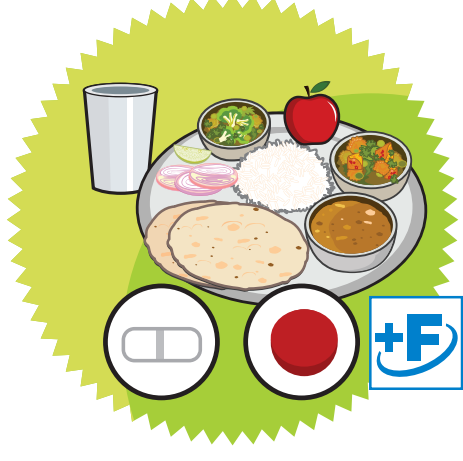


میری تغذیت کی داستان

کھاتی ہوں میں

- ✓ روزانا آئرن اور وٹامن والی مختلف اقسام کی تغذیت بخش غزا
- ✓ تغذیت بخش دودھ اور تیل اور آیوڈین نمک
- ✓ آئی ایف اے کی ایک لال گولی روزانا چوتھے مہینے سے ۱۸۰ دن تک
- ✓ کیلشیم کی تین خُراک
- ✓ ایک البینڈازول کی گولی دوسری تہائی میں



پیتی ہوں میں

- ✓ خالص اور ڈھکا ہوا پانی



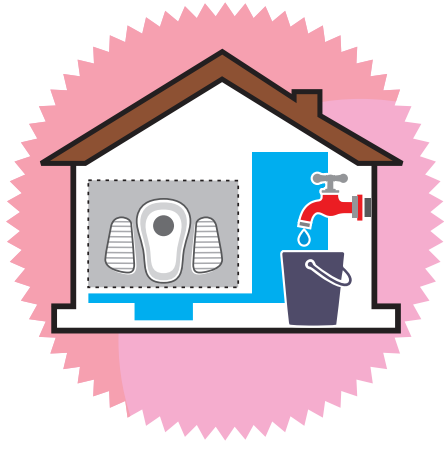
کراتی ہوں میں

- ✓ حمل سے پہلے کم از کم چار اے این سی جانچ
- ✓ نزدیکی اسپتال یا علاج سینٹر پر زچگی



اپناتی ہوں میں

- ✓ کھانا بنانے اور کھانے سے پہلے اور فراغت کے بعد سائین اور پانی سے ہاتھ دھونے کی اُدت۔
- ✓ ہمیشہ بعت الخلہ کا استعمال



اور آپکی ؟

سہی پوشن مُلک روشن

نہیں رہے تغذیت کی کمی



میری تغذیت کی داستان

کھاتی ہوں میں

- ✓ روزانا آئرن اور وٹامن والی مختلف اقسام کی تغذیت بخش غذا
- ✓ تغذیت بخش دودھ اور تیل اور آیوڈین نمک
- ✓ زچگی سے لے کر چھ مہینے تک یعنی ۱۸۰ دنوں تک روزانا آئی ایف اے کی ایک لال گولی
- ✓ کیلشیم کی مٹین خُراک



پیتی ہوں میں

- ✓ خالص اور ڈھکا ہوا پانی



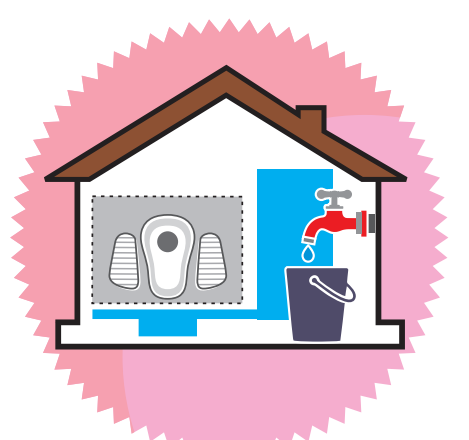
پلاتی ہوں میں

- ✓ اپنے نوزادا بچے کو پیدائش کے ایک گھنٹے کے اندر اپنا پہلا پیلا گاڑھا دودھ
- ✓ بچے کو شرواتی چھ مہینے صرف اپنا دودھ
- ✓ چھ مہینے کے بعد اپنے دودھ کے ساتھ اُپری غذا



اپناتی ہوں میں

- ✓ کھانا بنانے، کھانے اور کھلانے سے پہلے اور فراغت کے بعد سائین اور پانی سے ہاتھ دھونے کی آدت
- ✓ بچے کی غلازت کو نمٹانے اور اپنی فراغت کے لئے بعت الخله کا استعمال



اور آپکی ؟



سبھی پوشن مُلک روشن

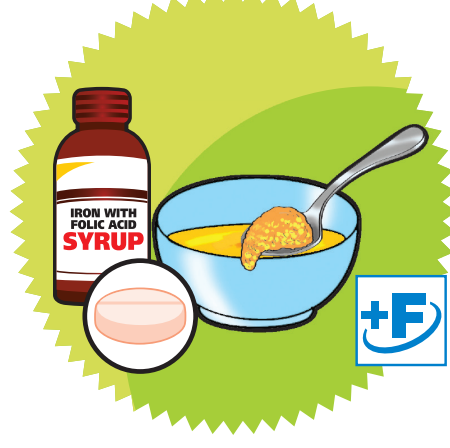
نہیں رہے تغذیت کی کمی



میری تغذیت کی داستان

کھلایا جاتا مجھے

- ✓ روزانا شیر نوشی کے ساتھ طرح طرح کی
مسلی اور گاڑھی آپری غذا
- ✓ تغذیت بخش دودھ اور تیل اور آیوڈین نمک
- ✓ آئی ایف اے سیرپ ہفتے میں دو بار
- ✓ پیٹ کے کیڑوں سے دفا کے لئے ایلینڈازول کی
مُتَعین خُراک سال میں دو بار



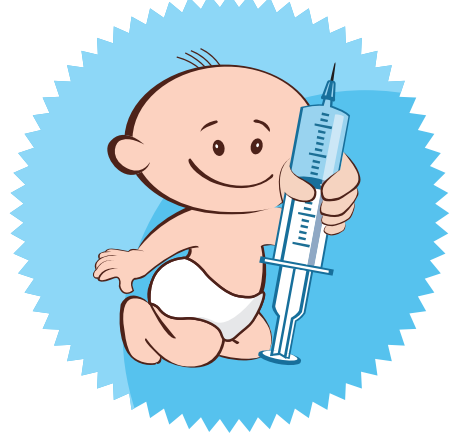
پلایا جاتا مجھے

- ✓ خالص اور ڈھکا ہوا پانی



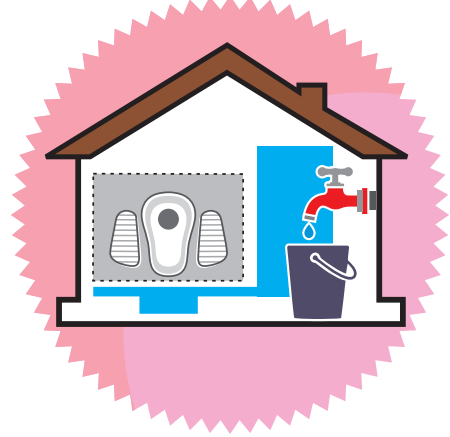
کروایا جاتا میرا

- ✓ فہرست کے مطابق مُسلّس ٹیکاکاری
- ✓ جسماتی بڑھت اور دماغی ترقی کی مُسلّس
نگرانی اور دیکھ بھال



اپنایا جاتا میرے لئے

- ✓ سائین اور پانی سے ہاتھ دھونے کی اُدت:
- کھانا بنانے اور کھلانے سے پہلے
- میری غلازت صاف کرنے کے بعد
- ✓ غلازت کا نمٹان ہمیشہ بعت الخلم میں



اور آپکی ؟



سبھی پوشن مُلک روشن

نہیں رہے تغذیت کی کمی



میری تغذیت کی داستان

کھاتی ہوں میں

- ✓ روزانا آئرن اور وٹامن والی طرح طرح کی تغذیت بخش غزا
- ✓ تغذیت بخش دودھ اور تیل اور آیوڈین نمک
- ✓ آئی ایف اے کی ایک نیلی گولی ہفتے میں ایک بار
- ✓ پیٹ کے کیڑوں سے دفا کے لئے ایلبینڈازول کی ایک گولی سال میں دو بار



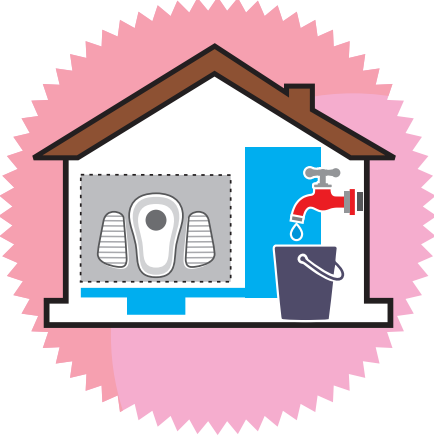
پیتی ہوں میں

- ✓ خالص اور ڈھکا ہوا پانی



اپناتی ہوں میں

- ✓ کھانا کھانے سے پہلے اور فراغت کے بعد سائین اور پانی سے ہاتھ دھونے کی آدت
- ✓ حیض کے بعد مسلسل صاف صفائی
- ✓ ہمیشہ بعت الخلع کا استعمال



اور آپکی ؟

سہی پوشن مُلک روشن

نہیں رہے تغذیت کی کمی

