

# मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य को प्राथमिकता दे

## गर्भावस्था के दौरान सामंजस्य और संतुलन

### प्रसवपूर्व देखभाल

प्रत्येक गर्भवती महिला को एएनसी के लिए 4 बार आना चाहिए

### पोषण

दिन में कम से कम 3 पौष्टिक भोजन लें भोजन के बीच कुछ न कुछ खाते रहें कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन से भरपूर दूध और डेयरी उत्पाद लें

### प्रसवोत्तर देखभाल

प्रसव के बाद महिला और नवजात शिशु की 24 घंटे के भीतर स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा जांच की जानी चाहिए।

सभी महिलाओं को गर्भावस्था में प्रसव पूर्व देखभाल, प्रसव के दौरान कुशल देखभाल और प्रसव के बाद के कई सप्ताह तक देखभाल और सहायता तक पहुंच की आवश्यकता होती है। सभी प्रसवों में कुशल स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा सहायता मिलनी चाहिए।

