



POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment

सही पोषण - देश रोशन

शुभ्रुन



त्रैमास

1

(माह 1-3)



क्या करें

- गर्भ का पता चलते ही आंगनवाड़ी केंद्र पर पंजीकरण करायेँ और हर माह स्वास्थ्य जाँच करायेँ
- टिटनेस डिथीरिया (Td) का पहला टीका लगवाएं
- फोलिक एसिड की एक गोली रोज खायेँ
- प्रतिदिन तीन बार पूरा भोजन करें (सभी खाद्य समूहों में से)
- खाना खाने से पहले हाथ जरूर धोयेँ
- फल एवं सब्जियों को प्रयोग करने से पूर्व अच्छी तरह से धोयेँ

क्या न करें

कच्चा दूध न पियेँ।
दूध को उबालकर पियेँ



- चाय एवं कॉफी कम पियेँ, धूम्रपान इत्यादि का सेवन नहीं करें
- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवाई न खायेँ

त्रैमास

2

(माह 4-6)



क्या करें

- हर माह अपनी स्वास्थ्य जाँच एवं वजन करायेँ
- टिटनेस डिथीरिया (Td) का दूसरा टीका लगवाएं
- प्रतिदिन एक आयरन फोलिक एसिड की गोली नीबू पानी के साथ सोते समय खायेँ
- कैल्शियम की 2 गोली प्रतिदिन खायेँ
- प्रतिदिन तीन बार पूरा भोजन और 2 बार पौष्टिक नाश्ता करें
- रात में 8 घंटे की पर्याप्त नींद ले और दिन में 2 घंटे आराम करें

क्या न करें



- आयरन फोलिक एसिड की गोली दूध, चाय/काफी के साथ न खायेँ
- आयरन फोलिक एसिड की गोली को कैल्शियम की गोली के साथ न खायेँ

त्रैमास

3

(माह 7-9)



क्या करें

- हर माह अपनी स्वास्थ्य जाँच एवं वजन करायेँ
- प्रतिदिन एक आयरन फोलिक एसिड की गोली नीबू पानी के साथ सोते समय खायेँ
- कैल्शियम की 2 गोली प्रतिदिन खायेँ
- रात में 8 घंटे की पर्याप्त नींद ले और दिन में 2 घंटे आराम करें
- प्रसव के लिए पूरी तैयारी करें
- अस्पताल ले जाने वाले बैग/थैले को सभी आवश्यक सामग्री के साथ तैयार करके रखें
- प्रसव के बाद 1 घंटे के अंदर शिशु को माँ का दूध अवश्य पिलायेँ

क्या न करें



- भारी वजन न उठायेँ एवं अधिक कार्य न करें
- जन्म के बाद शिशु को शहद, घुट्टी, पानी, डब्बे का दूध, गाय या बकरी का दूध न पिलायेँ

मेटा नाम:

माह	हर महीने लिखें	कितनी गोलियाँ खाईं		खतरों के लक्षण दिखने पर चिह्नित करें तथा आंगनवाड़ी/आशा/ए.एन.एम् को सूचित करें
		आयरन	कैल्शियम	
पहला	वजन			<input type="checkbox"/> पेट में दर्द
दूसरा				<input type="checkbox"/> कमजोरी लगना
तीसरा				<input type="checkbox"/> रक्तस्राव होना
चौथा				<input type="checkbox"/> पैरो में सूजन
पाँचवा				<input type="checkbox"/> चक्कर आना
छठा				<input type="checkbox"/> बुखार आना
सातवाँ				<input type="checkbox"/> गर्भस्थ शिशु का पेट में न घूमना (भ्रूमंत न होना)
आठवाँ				
नौवा				

मुख्य खाद्य समूह

दूध/दूध से बने पदार्थ
(कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन व वसा)

गहरी हरी पत्तेदार
सब्जियाँ व साग
(विटामिन व खनिज पदार्थ)

अण्डा/मांसाहार
(यदि परिवार में खाया जाता हो तो)
(प्रोटीन)



पीले/नारंगी गूदे वाले फल
व सब्जियाँ
(विटामिन ए)

दालें तथा अन्य अनाज
(प्रोटीन)

सेटी चावल एवं
अन्य अनाज

गर्भावस्था के दौरान कोई भी समस्या होने पर तुरंत अपने क्षेत्र की आंगनवाड़ी, आशा या ए.एन.एम्, दीदी से सम्पर्क करें