



গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের পুষ্টি



গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের জন্য পুষ্টিকর সুস্বাদু খাবার অত্যন্ত প্রয়োজন। এ সময়ে যদি মা একটু বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করেন তবে গর্ভ, প্রসব ও প্রসূতি কালের অনেক জটিলতা হ্রাস পায়।

করণীয়

- গর্ভাবস্থায় পুষ্টিকর খাবার খান
- পরিমাণে একটু বেশি ও বারবার খান
- নিয়মিত আয়রন ও ফলিক এসিড ট্যাবলেট খান
- প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে একটি ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খান

পুষ্টি কেনো প্রয়োজন

- শরীর সুস্থ-সবল রাখে এবং গর্ভাবস্থায় ও প্রসবের সময়ে জটিলতার ঝুঁকি কমায়
- গর্ভের শিশু সঠিকভাবে বেড়ে ওঠে এবং সুস্থ শিশু জন্ম হবার সম্ভাবনা বাড়ে
- সন্তান জন্ম হবার পর মা তাড়াতাড়ি সুস্থ-সবল হয়ে ওঠেন
- গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের রক্তস্বল্পতা দূর করে
- শিশু ঠিকমত বুকের দুধ পায়



দ্বিতীয় আরবান প্রাইমারী হেলথ কেয়ার প্রকল্প, স্থানীয় সরকার বিভাগ
স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় মন্ত্রণালয়