"एनीमिया की बात गर्भवती माताओं की अपने परिवारों के साथ।"

आयरन की 100-200 गोली, अगर मुझे मिल जाये।
मेरे शरीर में खून की कमी, कभी न होने पाये।।

यदि ऐसा हो जाये तो...

मैं गर्भ के दौरान रोज एक आयरन की गोली खाँऊ।
अपनी जान बचाँऊ, और स्वस्थ शिशु भी पाँऊ।।

हम महिलायें परिवार का एक हिस्सा हैं और आप सभी हमारी जरूरतों का जैसे हमारी सेहत, खान–पान एवं देखभाल पर ध्यान देते है। इस तरह से हमें खुशी महसूस होती है। गर्भ के दौरान हमें अधिक देखभाल की जरूरत पड़ती है, यदि इस दौरान हमें अधिक से अधिक सहयोग मिले तो हम और हमारा बच्चा दोनों स्वस्थ होगें।

परिवार क्या करे :–

- हमें गर्भ के दौरान 100–200 आयरन गोलियों को दिलाने में परिवार के सदस्य मदद करें
- रोज गोलियों को खाने के लिए परिवार के सदस्य याद दिलाये।
- हरे पत्तेदार सब्जियाँ जैसे– चौलाई, बथुआ, पालक, मेथी, गुड़, नीबू और खान–पान के अन्य सामान इत्यादि लाकर दें।
- दिन में 2 घंटे एवं रात में 8 घंटे का आराम करने एवं पहले से भोजन की एक खुराक ज्यादा खाने पर परिवार के सदस्य ध्यान दें।

ऐसा होता है तो मैं:–

- आयरन की गोलियाँ खाना किसी भी हालत में बन्द नहीं करूँगी क्योंकि मैं जानती हूँ कि गोली खाने से मेरे शरीर में खून बनेगा और मेरे बच्चे को भी खून मिलेगा, फिर मैं स्वस्थ शिशु को जन्म दूंगी और अपनी जान की रक्षा भी करूँगी।

हम है गर्भवती मातायें– मातृ एनीमिया नियन्त्रण की मुहिम में शामिल –

कमला, मंजू, राजवती, राजो, रजिया, रंजना

सहयोग

USAID A2Z Micronutrients Sight Innovation

ए टू जेड (USAID), दिल्ली

मातृ एनीमिया नियन्त्रण कार्यक्रम

संकल्पना

वात्सल्य, लखनऊ

सी–377, चर्च रोड, इन्दिरा नगर लखनऊ, फोन : 0522–2351130