



#PoshanMaah2020
#Local4Poshan





పోషణ
మాసం 2020

సురక్షితమైన గర్భం మరియు ప్రసవం



సూచించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం టిటి టీకా, ఐరన్ మాత్రలు (IFA) వినియోగం తో సహా అన్ని ANC సేవలను పొందండి. ANC పరిక్షల కోసం మీ ఆరోగ్య కార్యకర్త (AWW/ASHA/ANM) ని సంప్రదించండి. ఆసుపత్రిలో ప్రసవం కోసం ఏర్పాట్లు చేసుకోండి. ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలు పొందడానికి మీ అన్ని వైద్య లికార్డులు, మాతా శిశు సంరక్షణ కార్డు మరియు ఆధార్ కార్డును తీసుకెళ్లండి. మీకు ఏ విధమైన ఆరోగ్య సమస్య ఎదురైనా ఆరోగ్య కార్యకర్తకు చెప్పండి

కోవిడ్ 19 పరిస్థితి కారణంగా మీ ANC పరీక్షలను అశ్చద్ధ చేయకండి



#PoshanMaah2020
#Local4Poshan



పోషణ
మాసం 2020

నవజాత శిశువు సంరక్షణ



నవజాత శిశువును వెచ్చగా ఉంచడానికి శిశువుని తల్లికి దగ్గరగా పడుకో పెట్టండి. శిశువును తాకే ప్రతిసారి, మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో కడగాలి. ఒకవేళ తల్లి స్వాస్థ్యకొరత అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, శిశువుకు సంరక్షణ మరియు పాలు తాగించేటప్పుడు మాస్కు ధరించాలి.

కొవిడ్ 19 సమయంలో నవజాత శిశువు సంరక్షణ పై మరింత శ్రద్ధ వహించండి



#PoshanMaah2020
#Local4Poshan



పోషణ మాసం 2020

శిశు మరియు చిన్నపిల్లల ఆహారం, పోషణ



పుట్టిన ఒక గంటలోపు శిశువుకు తల్లిపాలను ఇవ్వటం ప్రారంభించండి.
ఆరునెలల వయస్సు వరకు పిల్లలకి తల్లి పాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి.
శిశువు కోరినప్పుడు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. ఒకవేళ మీరు శ్వాసకోశ
అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, తల్లి పాలిచ్చేటప్పుడు మాస్కు ధరించండి

కోవిడ్ 19 సమయంలో మే బిడ్డ సంరక్షణ పై మరింత శ్రద్ధ వహించండి



CRU
CHILDREN'S RESEARCH UNIT



#PoshanMaah2020
#Local4Poshan



పోషణ
మాసం 2020

రోగనిరోధకత



షెడ్యూల్ ప్రకారం మీ పిల్లలకి టీకాలు వేయించండి.

టీకాల షెడ్యూల్ కోసం మాతా శిశు సంరక్షణ కార్డు చూడండి.

టీకాల కోసం ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించినప్పుడల్లా మాస్కు ధరించండి.

ఇతరులకి కనీసం ఆరడుగుల దూరం ఉండండి. ఇంటికి తిరిగి రాగానే, మీ చేతులను, బిడ్డ చేతులను సబ్బు నీటితో శుభ్రంగా కడగండి.

టీకాలు మీ బిడ్డను వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి.

కోవిడ్ 19 పరిస్థితిల కారణంగా ఏ టీకా మోతాదును మిస్ కాకండి



#PoshanMaah2020
#Local4Poshan



పోషణ
మాసం 2020

కౌమార పోషణ మరియు రక్తహీనత



కౌమార దశలో ఉన్న బాలికలు ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆకుపచ్చని కూరలు, పండ్లు, చేపలు, గుడ్లు, లివర్ తృణధాన్యాలు తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఇచ్చే ఐరన్ మాత్రలు, సూచించిన విధంగా వేసుకోవాలి. ఈ సమయంలో కోవిడ్ 19 నివారణ పద్ధతులు, అంటే చేతి శుభ్రత, భౌతిక దూరం పాటించడం, మాస్క్ ధరించడం విధిగా చేయాలి

కౌమార సంరక్షణను ప్రభావితం చేయడానికి కోవిడ్-19 పరిస్థితి అనుమతించవద్దు



#PoshanMaah2020
#Local4Poshan



పోషణ
మాసం 2020

కోవిడ్ -19 జాగ్రత్తలు



Wash

సబ్బు మరియు నీటితో
మీ చేతులు తరచుగా కడుక్కోండి.



Wear

ఒకవేళ పుల్ల లక్షణాలు ఉంటే/
పుల్ల లక్షణాల ఉన్నవారిని మీరుచూసుకుంటే/
బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉంటే మీ మాస్క్ ధరించండి



Watch

మీరు బయటకు వెళ్ళినప్పుడు,
ఇతరులతో కనీసం ఆరడుగులు
దూరంగా ఉన్నారా లేదా అని గమనించండి.



#PoshanMaah2020
#Local4Poshan



పోషణ
మాసం 2020

నా బిడ్డ వయసుకు తగిన బరువు మరియు ఎత్తు ఉంది. ఎందుకంటే...

6 నుండి 24 నెలల వయస్సు మధ్య ఉన్న నా బిడ్డకు తల్లిపాలతో పాటు అవసరమైన మేరకు MCP కార్టో సూచించిన విధంగా ఆహారం కూడా ఇచ్చాను.

బిడ్డ కు షెడ్యూల్ ప్రకారం అన్ని టీకాలు వేయించాను

నా కుటుంబం మొత్తం చక్కటి పరిశుభ్రత పాటించాము

అంతే కాదు విరేచనాలు మరియు శ్వాశకోశ సంబంధించిన అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు సరైన సమయంలో సరైన సంరక్షణ అందించాము



CRU

unicef
for every child

#PoshanMaah2020
#Local4Poshan



పోషణ
మాసం 2020

ఇంటి పెరట్లో (కిచెన్ గార్డెన్) మొక్కలు ఎందుకు పెంచాలి?

తాజాగా పెరిగిన కూరగాయలను వాడడం ద్వారా పోషకాహార లోపం నివారించవచ్చు

పిల్లలకు ప్రకృతి మరియు తోటపనితో ప్రత్యక్ష అనుభవాన్ని ఇవ్వవచ్చు

కూరగాయలలోని పోషక విలువలు, అంశాలు మరియు జంక్ ఫుడ్ వల్ల కలిగే హాని గురించి పిల్లలలో జ్ఞానాన్ని పెంచవచ్చు



CRU



for every child

#PoshanMaah2020
#Local4Poshan



పోషణ
మాసం 2020

నా బిడ్డ ఎదుగుదలకు నేను అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తాను

- ✓ నేను అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను, నా బిడ్డకు అవసరమైన పోషకాహారాన్ని సకాలంలో ఇస్తాను
- ✓ నేను ప్రతినెలా నా బిడ్డను అంగన్వాడి కి తప్పకుండా తీసుకువెళతాను
- ✓ నా బిడ్డ బరువు మరియు ఎత్తు అంగన్వాడి వద్ద సరిచూసి, కార్డు మీద వ్రాశారో లేదో చూస్తాను
- ✓ నా బిడ్డకు అవసరమైన బరువు మరియు ఎత్తు వచ్చేవరకు నేను అంగన్వాడి లో ఇచ్చే ఆహారాన్ని తినిపిస్తాను
- ✓ నా బిడ్డ పెరుగుదలలో సమస్య ఉంటే నేను ఎన్.ఆర్.సి. కి వెళ్ళడానికి వెనుకాడను



#PoshanMaah2020
#Local4Poshan