

गर्भवती महिला, २४ महिनासम्मका शिशु र आमालाई राम्रो स्याहार गरौं ।



- गर्भवती नहुन र ढिला गरी बच्चा जन्माउन परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरूको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- किशोरीहरूको विवाह २० वर्ष पुगेपछि मात्र गर्नु पर्दछ ।
- किशोरीहरूलाई नियमितरूपमा विद्यालय पठाउनु पर्दछ ।



- गर्भवती महिलाले पर्याप्तमात्रामा प्रोटीन, आइरन फोलिक एसिड र जुका नियन्त्रणका लागि समयसमयमा औषधि खानु पर्दछ ।
- पोषिलो खानेकुरा तथा दिनमा कम्तिमा एक पटक माछा/मासु/दुध/दही सहित नियमित रूपमा तीन-चार पटक खाना खानु पर्दछ ।
- गर्भवती महिलाहरूले मद्यपान तथा धुम्रपान गर्नु हुँदैन ।



- आमाको दूधमा बच्चाको लागि चाहिने सबै पौष्टिक तत्वहरू हुन्छन्, त्यसैले जन्मेको एक घण्टाभित्र आमाको बिगौती दूध खुवाउनु पर्दछ ।
- ६ महिनासम्म पटक पटक आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्दछ ।
- बच्चाको दूध खुवाउनुभन्दा पहिले सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्दछ ।
- बच्चाको उमेर अनुसार आवश्यक खोपको मात्रा दिनु पर्दछ ।
- बेला-बेलामा बच्चा र आमाको स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्दछ ।



- ६ महिना पूरा गरेका बच्चाहरूलाई पूरक आहार र प्रोटीनयुक्त थप खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ ।
- बालबालिकालाई हरेक दिन कम्तिमा अण्डा/मासु/माछा/दूध खुवाउनु पर्दछ ।
- भन्डोपखाला लागेका बालबालिकाहरूलाई तत्कालै उपचार गरी खाना खुवाउनु पर्दछ ।



- विद्यालय, घर र समुदायलाई खुला दिशामुक्त गरी सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्नु पर्दछ ।
- सुरक्षित खानेपानी तथा सामुदायिक सरसफाइमा सबैले सहयोग गर्नु पर्दछ ।



नेपाल सरकार
सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालय
सिंहदरबार, काठमाडौं



“पोषणको लागि समुदायको क्रियाशीलता”