

माँ बनना नहीं काम आसान, किशोरी और गर्भवती का रखें ध्यान।



- नवजात शिशु को जन्म के एक घंटे के अंदर माँ का पहला दूध पिलाना आवश्यक है।
- बच्चे को छः माह तक सिर्फ माँ का दूध दें।
- छः माह के बाद बच्चे को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार भी दें।
- छः माह से छः वर्ष तक निकटतम आंगनबाड़ी केन्द्र में पूरक पोषाहार एवं अन्य सुविधाएं प्राप्त करें।