चैम्पियन री माँ थोड़ो और खा

गर्भावस्था के दौरान वज़न वृद्धि

नाम _____ पति का नाम _____

फोन नंबर (स्वयं) _____ अंतिम माहवारी की तिथि _____

PCTS ID _____ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का नाम/नंबर _____

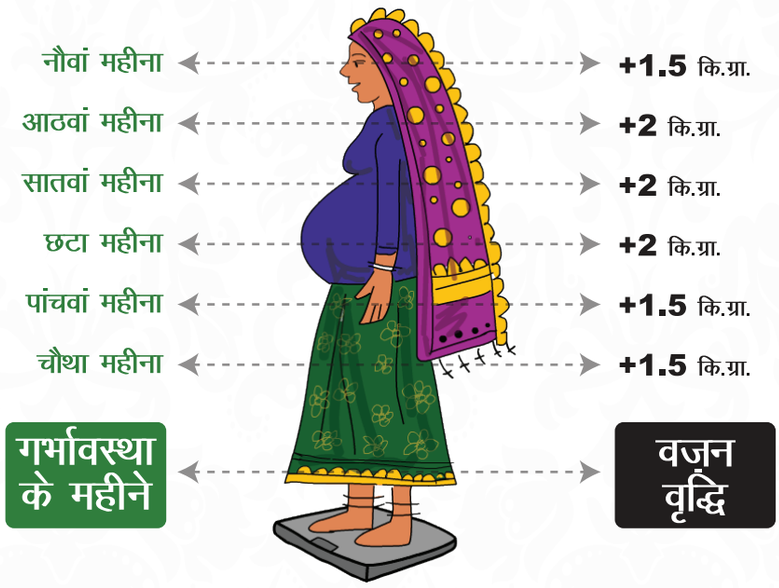
पंजीकरण के समय वज़न _____ कि.ग्रा.

चौथा महीना	_ _ _ _ _ _	
पांचवां महीना	_ _ _ _ _ _	
छठा महीना	_ _ _ _ _ _	
सातवां महीना	_ _ _ _ _ _	
आठवां महीना	_ _ _ _ _ _	
नौवां महीना	_ _ _ _ _ _	
दसवां महीना	_ _ _ _ _ _	

पूर्ण गर्भावस्था के दौरान कुल वज़न वृद्धि
10 से 12 कि.ग्रा.

गर्भावस्था के दौरान मासिक वज़न वृद्धि 2 कि.ग्रा. अवश्य हो

गर्भावस्था के दौरान कितना वज़न बढ़ना चाहिए?



गर्भावस्था के दौरान उचित वज़न बढ़ाने के लिए क्या खाना चाहिए ?

दिन में 3 बार सामान्य भोजन

+

सामान्य भोजन के अलावा बीच-बीच में ऊपरी आहार लें

एक मुट्ठी गुड़-चना

एक मुट्ठी मूंगफली

ऊपरी आहार

एक ताजा फल

*दूध/दूध से बने उत्पाद

चाय के साथ हल्का नाश्ता