

बच्चा पेट में रहने पर
अपनी व बच्चे की सेहत के लिए
पहले से ज्यादा खाएँ।
विशेषकर हरी पत्तेदार सब्जियाँ
दाल, खट्टे फल आदि।



6 माह बाद बच्चे को चार-पाँच बार खाना खिलाएँ
और कम से कम
आधी कटोरी खाना खिलाएँ।
जैसे कि मसली हुई दाल, रोटी,
खिचड़ी, दलिया राबड़ी आदि।



बीमारी के बाद बच्चे को ज्यादा बार स्तनपान कराएँ
एवं भरपूर खाना दें।



बच्चे का जन्म होते ही उसे अपना पहला दूध जरूर पिलायें।
इससे बच्चे को रोगों से लड़ने की शक्ति मिलती है।



प्रारम्भिक बाल्यावस्था में देखरेख एवं विकास कार्यक्रम
ग्राम चेतना केन्द्र



मु.पो. : खेड़ी मिलक (जयपुर)