

कुपोषण हमारे जीवन चक्र के ऊपर निर्भर हैं



कुपोषण की शुरुवात "जीवन चक्र" से जुड़ी हुई है। यदि किशोरावस्था में उचित पोषण न मिले तो शरीर कमजोर हो जाता है। यही कमजोरी आने वाले समय में जब महिला शादी के बाद गर्भधारण कराती है तो बढ़ सकती है जिसका असर होने वाले बच्चे के वज़न पर हो सकता है और बच्चे के कुपोषित होने की संभावना बढ़ती हैं।

अगर आपका बच्चा कुपोषित हैं, तो अपने नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र में जायें।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें: 022-35553824 / 7718975278

इन दो बच्चों में फ़र्क बतायें

राघव

लक्ष्मण



लक्ष्मण कुपोषित है।

रिलायंस फाउंडेशन प्राथमिक उपचार केंद्र

रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - लैमिंगटन

नवनीत कोऑपरेटिव हाउसिंग सोसायटी, नवयुग निवास, 167, मिनर्वा सिनेमा के सामने, लैमिंगटन रोड, मुंबई - 400007.

संपर्क नंबर: 022-35430877 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को छोड़कर)

रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - मंगल वाड़ी दवाखाना

धूतपापेश्वर बिल्डिंग, शिवसेना शाखा के सामने, मंगल वाड़ी, मुंबई 400002.

संपर्क: 022-62679300 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को बंद)

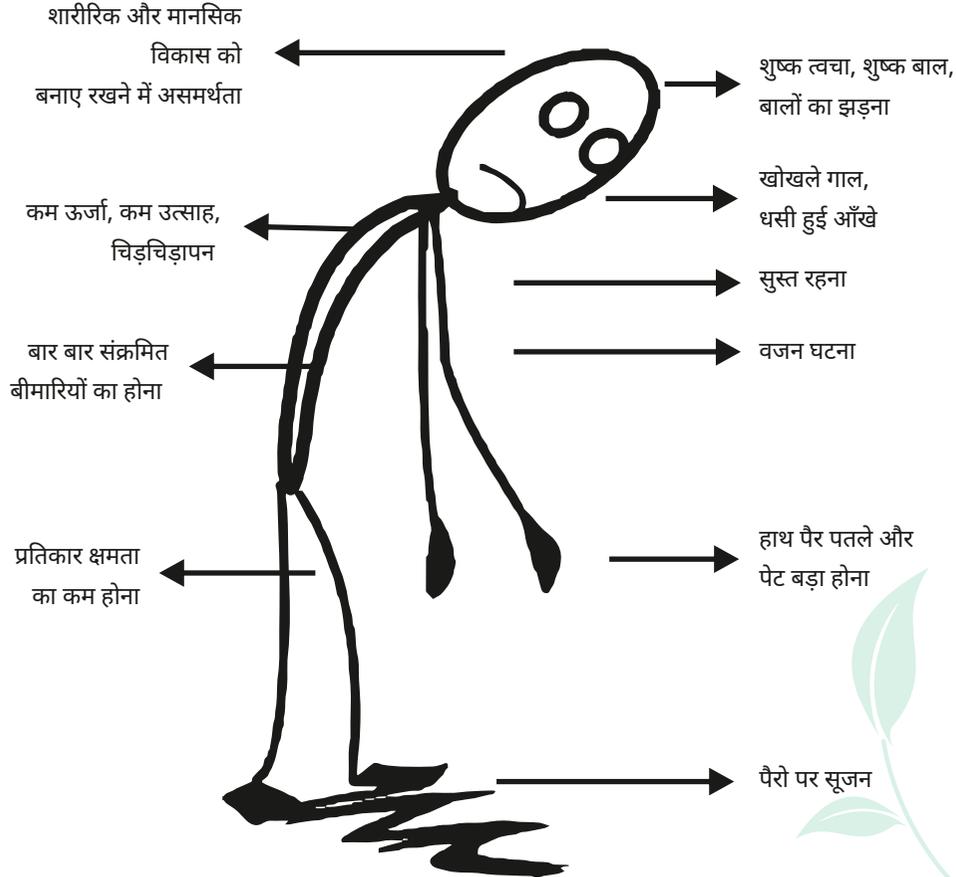
रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - सी पी टैंक दवाखाना

162, मूलजीभाई निवास, माधवबाग मंदिर के सामने, सी पी टैंक सर्किल के पास, सी पी टैंक, मुंबई - 400004.

संपर्क: 022-31467103 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को छोड़कर)

कुपोषण क्या है?

शरीर को उचित पोषण न मिलने की वजह से बच्चों में शारीरिक और मानसिक विकास की कमी होना को कुपोषण कहते हैं।



गर्भावस्था में पौष्टिक आहार जैसे हरी सब्जियाँ, गुड़, सोयाबीन आदि लें



दो बच्चों के बीच कम से कम 3 साल का अंतराल रखें



जन्म के तुरंत बाद स्तनपान शुरूआत और 6 महीने तक विशेष रूप से स्तनपान



6 - 23 महीने के बच्चों के लिए उम्र अनुसार माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार



खाना बनाने और खाने से पहले, शौच जाने के बाद हाथ धोना, साफ़, ताज़ा ढका हुआ खाना और पानी प्रयोग



बीमारी से बचने के लिए टीकाकरण



शेंगदाना आटा लड्डू



सभी प्रकार की सब्जियाँ, दूध, अंडा

स्वस्थ भोजन की थाली

