

भानिष्ठन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात

घरमा घर्पि भए त...
समाजमा इज्जत र
सम्मान बढ्ने रहेछ



स्वास्थ्य, प्रतिष्ठा र विकासको लागि
सर-सफाई



USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार कलोसा कुलोसा



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सुवना तथा संघर केन्द्र
देखु, कान्चनाडी

भनिष्ठन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात



बच्चालाई भाडापखाला तथा टाईफाईड जस्ता
सरुवा रोगहरूबाट बचाउन हामीले बच्चाको
दिसापिसाब पनि सधैं चर्पी मै फाल्ने गरेकाछौं।



USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सर्वको परिवार फलोस, फलोस



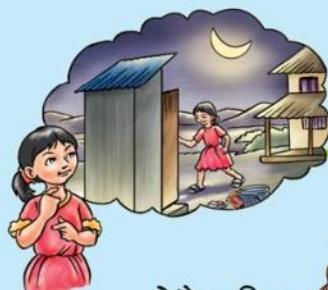
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसेवा मन्त्रालय
राष्ट्रिय त्वारक्य शिक्षा, सुविधा तथा संचार केन्द्र
देखु, कालागाडी

भूमिका

समयमै स्वस्थ शुरुवात

मेरो घरमा पनि चर्पी भएको भए...

तुलजै
जान पाउँथे



दात-विदात
उट हुँदैनथ्यो

धेरै सुविधा
हुन्थ्यो



समाजमा इज्जत बढ्नेथ्यो

स्वास्थ्य, प्रतिष्ठा र विकासको लागि सर-सफाई



USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सर्वेको परिवार कल्यास पुऱ्होस



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा संघात संचार केन्द्र
टेलु. काल्पनिक

भिन्धन आमा



समयमै स्वस्थ शुरुवात

हामी त बच्चालाई भाडापछाला तथा टाईफाईड
जस्ता सर्ववा रोगहरूबाट बचाउन उसलाई खुवाउनु
अगाडि साबुन पानीले मिचिमिची हात धुन्छौं ।





भित्तिहार्न आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात



भाडापखाला लाग्नबाट बच्न साबूनपानीले मिचिमिचि हात धोओ ।



चर्पी प्रयोग गरेपछि



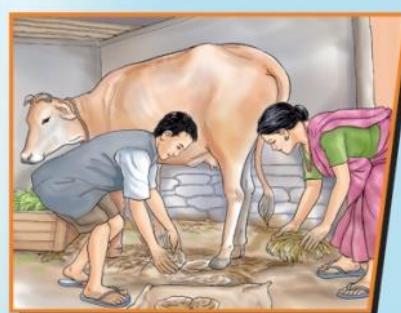
खाना खानु र खुवाउनु अधि



बच्चाको दिशा धोईसकेपछि



खाना पकाउनु अधि



फोहोर चलाई सकेपछि

भाटिछन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात



हामीले हाम्रो बच्चालाई पटक पटक विरामी हुनबाट
बचाउन कुखुराको सुली वा अन्य फोहरहस्तबाट टाढा
राख्ने र घर वरपर पनि सफा गर्ने गरेकाछौं ।



USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सर्वेको परिवार फलोस फुलोस



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुविधा तथा संचार कोषद्र
देहु, काठमाडौं



भनिष्ठन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात

बच्चा र आमाको स्वास्थ्यको लागि के-के व्यवहारहरू गर्ने पछि ?



स्वस्थ आमा तथा निरोगी र चलाख बच्चाको लागि हामीले गर्भवती महिलालाई हरेक दिन सधै खाईरहेको भन्दा एक पटक थप पोषिला खाना जसमा अण्डा, माछामासु, हरिया सागपात तथा पहेला जातका फलफूल खुवाईरहेकाछौं ।



हामीले बच्चालाई निरोगी र चलाख बनाउनका लागि ६ महिना पूरा भए पछि आमाको दूधको साथै उसको खानामा अण्डा, माछामासु, हरिया सागपात तथा पहेला जातका फलफूल पनि खुवाईरहेका छौं ।



हामी त बच्चालाई भाडापखाला तथा टाईफाईड जस्ता सरुवा रोगहरूबाट बचाउन उसलाई खुवाउनु अगाडि साबुन पानीले मिचिमिची हात धुन्छौं ।



हामीले हाम्रो बच्चालाई पटक पटक विरामी हुनबाट बचाउन कुखुराको सुली वा अन्य फोहरहरूबाट टाढा राख्ने र घर वरपर पनि सफा गर्ने गरेकाछौं ।



बच्चा विरामी भएको समयमा भन् बढी शक्ति चाहिने हुँदा हामीले हाम्रो ६ महिना पूरा नभएका बच्चालाई सधै खाईरहेको भन्दा बढी पटक आमाको दूध खुवाईरहेका छौं साथै उसलाई निको भए पछि पनि २ हप्तासम्म यसरी नै खुवाईरहन्छौं ।



हामीले हाम्रो बच्चाको स्वास्थ र परिवारको खुसियालिको लागि सुत्करी भएको ४५ दिन भित्रमा नै उपयुक्त परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरी गर्भान्तर गरेका छौं ।



बच्चालाई भाडापखाला लागेमा पुनर्जलीय फोलको साथै जिङ्क चक्की पनि खुवाउने ।