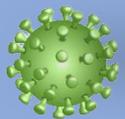
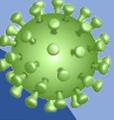


# कोरोना भाइरस रोग भएको वा शंका लागेका गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले अपनाउनु पर्ने पोषण सम्बन्धि व्यवहारहरु



- गर्भवती महिलाले कोरोना भाइरससँग बचन बेलाबेलामा २० सेकेण्डसम्म साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने, खोकदा हाँछ्यु गर्दा कुहिनाले छोप्ने, अनावश्यक हातले नाक, मुख, आँखा नछुने र बेलाबेलामा घरका विभिन्न ठाँउलाई (सर्फ वा साबुन पानीले निःसंक्रमण) सफा गर्ने । अत्यावश्यक सामान किन्न, औषधी उपचार वा गर्भवती जाँच गर्न जाँदा कम्तिमा १ मिटरको दुरी कायम गर्ने र मास्क लगाउने ।
- गर्भावस्थामा आफ्नो र बच्चाको स्वास्थ्यका लागि हरेक दिन अन्न, दाल गेडागुडी, हरियो सागपात, हरियो तथा पहेलो तरकारी तथा फलफूल, दूधबाट बनेका परिकार, अण्डा तथा माछामासु खाने ।
- गर्भवती महिलाले साविकको भन्दा थप एक पटक र सुत्केरी तथा स्तनपान गराईरहेकी आमाले थप दुई पटक खाना खाने ।
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार कम्तिमा पनि ४ पटक (४, ६, ८ र ९ महिनामा) गर्भवती जाँच गर्ने ।
- गर्भवती महिलाले गर्भ रहेको चौथो महिनादेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म हरेक दिन एक चक्की आइरन फोलिक एसि खाने ।
- यदि तपाईंलाई कोरोना भाइरस भएको शंका छ वा भएको छ भने, आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग प्रसव तथा सुत्केरी अवस्थामा, जन्मने बित्तिकै आमाले शिशुलाई छातीमा राख्ने बेलामा र दूध खुवाउने बेलामा कसरी रोग सर्नबाट बचाउन सकिन्छ भन्ने वारेमा छलफल गर्ने ।



प्रदेश सरकार  
प्रदेश नं. ५  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
बुटवल, रुपन्देही



पोषण तथा स्वास्थ्य सुरक्षा  
नेपाल



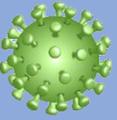
unicef



हरेक बालबालिकाका लागि

# कोरोना भाइरस (कोभिड १९) को बेला स्तनपान र पुरक खाना सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु

“आमाको दूधबाट कोरोना भाइरस सरेको अहिले सम्म प्रमाणित भएको छैन” ।



बालबालिकालाई छुनु अगाडि, स्तनपान वा खाना खुवाउनु अगाडी साबुनपानीले २० सेकेन्ड सम्म मिचिमिचि हात धुने ।



बच्चा जन्मिए देखि ६ महिना सम्म पानी पनि नखुवाई पूर्ण स्तनपान गराउने र स्तनपान गराउदाँ मास्कको प्रयोग गर्ने ।



बच्चा ६ महिना पुरा भइसके पछि उसलाई कम्तिमा ४ प्रकारका थप खाने कुरा खुवाउने र खाना खुवाउँदा पनि मास्कको प्रयोग गर्ने ।



आफु बस्ने ठाँउ तथा प्रयोग गरेका सामानहरु नियमित रुपमा सफा गर्ने र संक्रमण रहित बनाउने



प्रदेश सरकार  
प्रदेश नं. ५  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
बुटवल, रुपन्देही



पोषण तथा खाद्य सुरक्षा  
नेपाल



unicef

हरेक बालबालिकाका लागि