



# ৪ বেলা খাবার খেলে গর্ভবতীর সুস্থতা মেলে



সূর্যের হাসি  
স্বাস্থ্যসেবায় আন্তরিক

গর্ভাবস্থায় কমপক্ষে ৪ বেলা সুস্বাদু খাবার খেলে  
নিরাপদ প্রসব ও সুস্থ শিশুর সম্ভাবনা বাড়ে

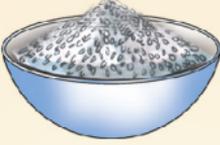
## গর্ভবতী মায়ের করণীয়

- ⇒ সামর্থ্য অনুযায়ী দিনে ৩-৪ বার সুস্বাদু খাবার খাবেন
- ⇒ প্রতিবার খাওয়ার আগে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নেবেন
- ⇒ প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করবেন
- ⇒ দিনের বেলায় কমপক্ষে ২ ঘণ্টা বিশ্রাম নেবেন
- ⇒ রাতে কমপক্ষে ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমাবেন
- ⇒ প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন বডি/ট্যাবলেট খাবেন।

## সুস্বাদু খাবারের তালিকা

- ⇒ ভাত বা রুটি
- ⇒ ডিম/কলিজা/মাথাসহ ছোট মাছ/মুরগির মাংস
- ⇒ দুধ বা দুধের তৈরি পুষ্টিকর খাবার
- ⇒ যেকোনো ধরনের ডাল যেমন: মসুর, মুগ, মটর, মাষকলাই, অড়হর
- ⇒ রঙিন ফল এবং শাক-সবজি যেমন: আম, কাঁঠাল, পাকা পেঁপে, কলা, পেয়ারা, পালং শাক, কচু শাক, মিষ্টি কুমড়া, শিমের বিচি
- ⇒ আয়োডিনযুক্ত লবণ ইত্যাদি।

## পুষ্টিকর খাবার



ভাত



রুটি



ডিম



কলিজা



ছোট মাছ



মুরগির মাংস



দুধ



দুধের তৈরি খাবার



ডাল



শাক-সব্জি



রঙিন ফলমূল

“গর্ভবতী মাকে বেশি খাওয়ালে পেটের বাচ্চা বড় হয় আর প্রসবে কষ্ট হয়”

— এ ধারণাটি সঠিক নয়।

সূর্যের হাসি ক্লিনিকে আসুন  
পরামর্শ ও সেবা নিন



**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

USAID-DFID NGO Health Service Delivery Project



UKaid  
From the better people