

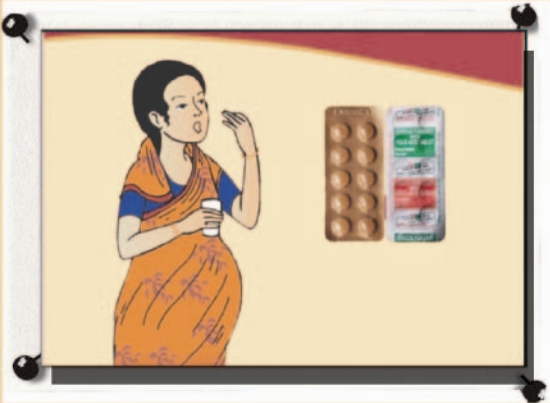


# গর্ভবতী মায়ের প্রধান ৩টি পুষ্টিসেবা ও যত্ন



দিনে মূল খাবার ৩ বার এবং ২ বার  
নাস্তায় স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশী  
পুষ্টিকর খাবার খেতে দিন।

রাতে ৬-৮ ঘন্টা ঘুম, দিনে কমপক্ষে  
২ ঘন্টা বিশ্রাম নিতে হবে এবং ভারী  
কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে।



গর্ভাবস্থায় রক্তস্বল্পতা দূর করার জন্য  
প্রতিদিন একটি আয়রন বডি খেতে হবে।

