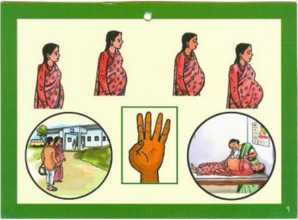

१. गर्भवती जाँच

आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि गर्भवती महिलाले कम्तीमा चार पटक गर्भको जाँच गराउनुपर्छः

पहिलो पटकः गर्भवती भएको थाहा पाउने बित्तिकै

दोश्रो पटकः गर्भवती भएको पाँच महिना देखि सात महिना सम्ममा

तेस्रो पटकः ८ महिना पुरा भएपछि

चौथो पटकः अन्तिम महिना अथवा बच्चा जन्मिने हप्तामा

चार पटक बाहेक कुनै पनि बेला समस्या देखापरेमा गर्भवती महिलाले नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच गराउनु पर्छ।