**गर्भवतीस सूचना :-**

**१) कोणत्याही प्रकारचा उपवास करू नये.**

**२) कुठलेही ग्रहण पळू नये. ग्रहण पाळल्यास गर्भाला इजा होऊ शकते.**

**३) मोबाईल बिलकुल वापरू नये. गर्भास मोबाईलची किरणे धोकादायक असतात.**

**४) आहार :-**

**i ) सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या व फळभाज्यांचे सेवन करावे.**

**ii ) पपई व केळी यांच्यामुळे कोणतेही नुकसान होत नाही.**

**iii ) नारळाचे पाणी, ड्रायफ्रूट्स (खजूर, बदाम) याची आवश्यकता नाही.**

**iv ) शेंगदाणे आणि गुळ रोजच्या आहारात यांचा आवर्जून उपयोग करावा.**