

**ལྷན་པ་ལའི་གནས་སྐབས་སུ་འཕྲོད་བརྟེན་དང་བརྟེན་
དབྱེད་བྱ་སྒྲིག་པ།**

- ༡ འཕྲོད་བརྟེན་ཞིག་མང་པ་ཆགས་པ་ནས་ཟླ་བ་བརྒྱད་པ་བར་
ཟླ་རེ་ཐེངས་རེ་སྒྲུབ་ཁང་བརྟེན་དགོས།
- ༢ ཟླ་བ་བརྒྱད་པ་འགོ་ཚུགས་ནས་དབྱེད་བྱ་བར་བརྟེན་སྐབས་
གཉིས་ནང་ཐེངས་རེ།
- ༣ ཟླ་བ་དགུ་པ་འགོ་ཚུགས་ནས་སྐབས་ལྔ་པ་བཅོམ་བར་བརྟེན་
སྐབས་རེ་ཐེངས་རེ་ཆགས་མེད་སྒྲུབ་ཁང་བརྟེན་
དགོས།
- ༤ འོན་ཀྱང་ཟླ་དགུ་པ་ཟླ་བཅོད་ཁྲིམ་དང་ཚུ་ཚོན་པ་སོགས་
དམིགས་བསལ་ཚོར་བའམ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཆེ་སྒྲུབ་
ཁང་དུ་ལམ་སངས་འཕྲོད་དགོས།
- གཙོ་བོ་སྒྲུབ་པའི་ལམ་སྒྲོན་བཞེན་འཕྲོད་དགོས་པ་དང་གཞན་
ཡང་གཉན་ནད་རིག་དབྱེད་སོགས་ཡོད་མེད་བརྟེན་དབྱེད་རིམ་
པར་བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་ཨ་མའི་རུས་པ་དང་ལྷན་སྐྱེས་སྐབས་
ཡག་པོ་ཡོང་ཐབས་སུ་བཙུན་སྒྲུབ་ (Iron,FolicAcid and
Calcium tablets) མ་ཚད་པར་མཚོན་དགོས།

ལྷན་པ་ལའི་སྐབས་ཟས་སྲོད་སྤང་སྤང

སྐབས་ལྷན་པ་ལྟོད་སྐབས་ཨ་མ་རང་ཉིད་ཅམ་མིན་པར་
སྐབས་བསམ་ནས་ཟས་སྲོད་ཚུལ་བཞིན་བརྟེན་དགོས།
དེ་ཡང་སྒོ་ཚལ། ལྷན་ལྷན་ལོ་མ་དང་ཞོ། ལྷན་ལམ།
ག་དང་སྒོར་སོགས་བཙུན་སྒྲུབ་ཟས་རིགས་མཚོན་དགོས།
ལྷན་པོ་ལྷང་དུ་མི་བཙུག་པར་གནས་གཤིས་ཚུ་ལྷང་དང་ལྷན་
པའི་གོས་སྐབས་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་དགོས།
ལྷན་པ་ལམ་དང་། ཐལ་རིང་འཕྲུལ་བཞུད་རིགས་སྤང་དགོས།
སྒྲུབ་པར་བརྟེན་གཏུག་བྱས་པ་ལས་རང་འཚོམས་ཀྱི་སྒྲུབ་གང་
ལྷང་གཏོར་ཚུ་མེད།
བཟེ་སྒྲུབ་སྒོས་རྗེས་རིགས་དང་ཚང་རག ཐམ་ག
ཉལ་ཐག་རིགས་སྤང་དགོས།
སེམས་སྒྲོ་སྤང་དང་འཛིགས་དང་རས། སེམས་སྐྱེག་ཚོད་
མེད་སོགས་བྱེད་མི་རུང།

ལྷན་པ་ལའི་སྐབས་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ནད་རྟགས།

- ། ལྷན་རིང་མགོ་ན་ག།
- ། ཀྱང་ལག་དང་གཏོར་སྤྱང་ག།
- ། མིག་གསལ་པོ་མི་མཚོང་ག།
- ། གཏོར་སེར་པོ་ཆགས་པ་

། མིག་སེར་པོ་ཆགས་པ།

- ། མྱོ་རྒྱན་རིང་རྒྱབ་པ་དང་ཚོ་བ་འབར་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་
- ལྷང་སྐབས་སྒྲུབ་ཁང་དུ་རིམ་པར་འཕྲོད་དགོས།
- ལྷན་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་ཟས་སྲོད།**
- ། ལྷན་པ་སྒྲིག་པ་ནས་ལོ་གཉིས་ཅམ་མ་བསྐྱེབ་བར་དུ་མ་
- ཡི་འོ་མ་རིམ་པར་སྲོད་དགོས།
- ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཨ་མའི་གཟུགས་པོའི་ནད་ཚིལ་རིགས་
- བཞུར་ནས་གཟུགས་བབས་བདེ་བ་དང་བཟང་དུ་འཕྲོད་བྱ།
- ། ལྷན་པར་ཟླ་བ་དྲུག་བར་ཨ་མའི་འོ་མ་གཅིག་ལྷན་དགོས།
- ། དེ་རྗེས་ཨ་མའི་འོ་མའི་ཐོག་ཟས་རིགས་གཞན་འདྲུ་སྐྱ་
- བའི་རིགས། ལྷན་ལྷན་དང་དེའི་ལྷན་ལྷན་སྒོ་ཚལ།
- སྒོར་དང་གཞུ་ ཞོ་སོགས་ཆ་སྒྲུབ་པོ་སྲོད་དགོས།
- ། གཟུགས་པོ་འདྲུ་སྐབས་ན་བའི་ནད་ཚུ་མེད་པ་བྱེད་དགོས།
- ལ་སྐྱེ་བའང་གཙང་མ་ཉར་དགོས།
- ། ཉིན་ལྟར་ཞོ་གས་པ་ཚུ་ཚོར་བྱེད་ཀའི་རིང་ལྷན་པ་ཉི་འོད་
- ལ་བརྟེན་དགོས།
- ། ཉི་མས་ཚིགས་དྲགས་ན་མིག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་སྲིད།
- ། ཟླ་བ་དྲུག་ལོན་མཚོམས་ཀྱིས་བཙོག་བྱས་སྲོད་བྱུག།

སྐྱུ་གྱུ་འཚར་ཡོང་བཙུག་དབྱུང།

། ས་གནས་སྐྱུ་ལའང་དུ་སྐྱུ་གྱུ་མྱིད་ཚོད་ལྷ་མེད་ཐེངས་མེ་བཙུག་
དབྱུང་བྱ་དགོས།

། བརྒྱུད་སྐོ་དགྲ་གོག་ཅེས། གྱིས་པ་ལྷ་བ་བརྒྱུད་ཅམ་ནས་
སྐོ་སྐྱེས་པ་དང་ལྷ་བ་དགྲ་ཅམ་ལ་གོག་འགོ་བྱེད།

། གྱིས་པ་ལྷ་བ་བཅུ་ཅམ་སྐྱེ་བའ་དུས་ཤོས་པ་སྐོ་བྱུབ་པ་དང་
ཕོ་གཉིས་ཅམ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བའ་སྐྱེ་བ་ཚུ་ཕོད་བྱུབ་གྱི་ཡོད་པ་དེ་
ལྷ་མེད་གྱི་ཡོད་མེད་པ་མས་དོ་སྐྱེ་དེས་པར་གནང་དགོས།

། ལྷ་མེད་པར་སྐྱུ་གྱུ་ཡི་དབང་ཕོ་བཏེ་ཐང་ཡོད་མེད་བཙུག་དབྱུང་
བྱ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

། གལ་ཏེ་དབང་ཕོ་གང་ཞིག་ནས་རྒྱ་ནང་དང་མི་འདྲ་བའི་དྲོགས་
གཞི་བྱུང་ཆོ་ཡམ་སེང་སྐྱུ་ལའང་ཆོ་སར་བཙུག་དབྱུང་བྱེད་
དགོས།

། དེ་བཞིན་བོད་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལྷན་པུས་
པ་ཉེར་སྐོད་ཅེས་གྱིས་པ་བཙུག་ལྷན་སྐོ་གྲོས་རྒྱས་ཤིང་འབད་
ཚོལ་ཆེ་བ་དང་ཆོ་རིང་ཞིང་ལང་ཆོ་བཏེ་ཐང་ཡོད་རྒྱ་སོགས་
འབད་བཙོན་གང་བྱུབ་བྱ་དགོས།

ནད་རིགས་སྐོན་འགོག་སྐྱུ་ལའང་གྱི་དུས་ཚོད།

སྐོན་འགོག་མི་སྐྱུ་བཙུག་ལས་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་
པ་བཞིན། ནད་རིགས་འདྲ་མིན་སྐོན་འགོག་བྱ་རྒྱ་ཉི་ཉ་ཅང་
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་གྱིས་པའི་པ་མ་ནམས་ནས་འདི་ཐང་བྱུགས་

སྐྱེད་འགན་ཁུར་དེས་པར་གནང་དགོས། སྐོན་འགོག་སྐྱུ་
ལའང་ཚང་མ་དུས་ཐོག་དང་ཆད་ལུང་མེད་པར་རྒྱབ་རྒྱ་ཉི་ཉ་པ་མའི་
ལས་འགན་ཡིན་པས་དགོངས་པར་དེས་པར་འཇགས་དགོས།

དགའ་བའི་ཕོན་བོད་སྐྱེད་རྒྱུ་འཕྲིན་ལས་རིམ་ཁག་གཞུག་
གསལ་གྱི་དུས་ཚོད་ཐོག་གསལ་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།

དགོང་ཕྱོ།

རྒྱ་གར་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༥:༣༠ ནས་ ༦:༠༠ བར།
བལ་ཡུལ་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༥:༤༥ ནས་ ༦:༡༥ བར།
འབྲུག་ཡུལ་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༦:༠༠ ནས་ ༦:༣༠ བར།
རང་ཡུལ་བོད་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༧:༠༠ ནས་ ༧:༣༠ བར།
མི་ཤར་ ༡༧ ཐོག་དུང་ཚོའི་ལས་རིམ་ལྷན་ལྷན་ནས་གསལ་རྒྱུ་
མ་བསྐྱེལ་བ་གནང་རོགས།

E-MAIL - gaweylon@gmail.com
Website - www.gaweylon.com
YOU CAN CALL OR SMS US AT
+91-7417065068

ལྷོ་མ་མའི་སྐབས་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

Some Facts You Need To Know

PREGNANCY
AND
MOTHERHOOD



This pamphlet is produced in public interest by

GAWEYLON
TIBETAN RADIO PROGRAMME
POST BOX NO - 286
DEHRADUN GPO - 248001
UTTARAKHAND
INDIA

LISTEN TO GAWEYLON
RADIO PROGRAMME
ALSO ON YOUTUBE