

फाइनेंस/डे औफ लव

फरवरी (प्रथम), 2015 | ₹ 35

गृहशोभा



StarPlus

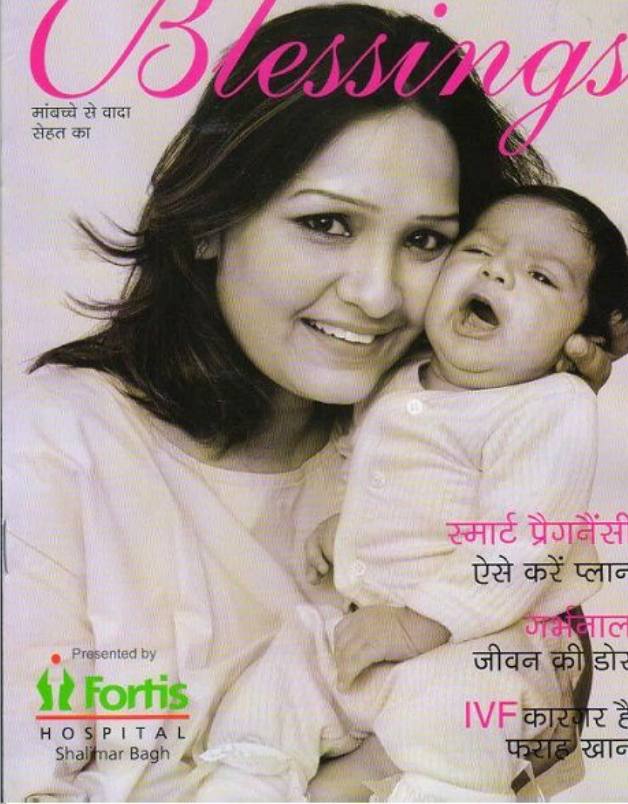
रिश्ता वही, सोच नई

(Saroj Super Speciality Hospital)

गृहशोभा
हस्तलिखित

Blessings

मां वच्चे से वादा
सेहत का



Presented by
Fortis
HOSPITAL
Shalimar Bagh

स्मार्ट प्रैगमेंसी
ऐसे करें प्लान

गर्भवती
जीवन की डोर

IVF कारगर है
फराह खान

(Saroj Super Speciality Hospital)

7 उपाय

डिलिवरी के बाद शेप में लाएं फिगर

मां बनने के बाद पहले जैसी
फिटनेस और फिगर पाना है तो इन
टिप्स पर गौर करना न भूलें...

अ कसर गर्भवती महिलाओं को यह फिक्र
साझी है कि पता नहीं वे गर्भवत्या के बाद
फिर से अपना पुराना रूप पा सकेंगी या
नहीं। अगर आप भी इन में शामिल हैं, तो फिटा न
करें। अगर आप संतुलित और पोषक भोजन व सही
एक्सरसाइज करेंगी और अपनी सोच संकारात्मक
रखेंगी तो जब आप का बच्चा पहली सालगिह
मनाएगा, तब तक आप फिर से अपनी वही छहरी
रूपा और आकर्षक लुक पा चुकेंगी होगी।
संतुलित और पोषक भोजन जरूरी:
संतुलित और पोषक भोजन करें ताकि आप का
शरीर बच्चे के विकास और खुद के शरीर में हो रहे
बदलावों के लिए तैयार हो सके। कहा जाता है कि
गर्भवती को अपनी खुराक दोगुनी कर देनी चाहिए,
लेकिन वास्तविकता यह है कि हरूक के 6 महीनों में
ऑटोरिक कैलोरी लेने की जरूरत नहीं होती
क्योंकि इस दौरान बच्चे के अंग विकसित होते हैं।
बच्चे का वजन 7वें, 8वें और 9वें महीने में बढ़ता
है। इन 3 महीनों में गर्भवती को अपनी खुराक बंद
गुनी कर देनी चाहिए, इस दौरान ताजा फल,



सब्जियां, साबुत अनाज, सूखा मेवा, गुड़, दूध, दूध
उत्पाद और अगर मौसमही हो तो मछली और
अंडों का सेवन जरूर करें।

गर्भवत्या के दौरान ऐक्टिव और प्रोबेक्टरी
हारमोन का स्तर बढ़ने से कई महिलाओं को कब्ज
की समस्या हो जाती है, जिस से बच्चे के लिए
3-4 लिटर घाती दिन में जरूर पीएं।

पूरी नींद लें: गर्भवती को पूरी नींद को जरूरत
होती है, इसलिए 8-10 घंटे की नींद जरूर लें।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें: लेकिन
गर्भवत्या के दौरान भी अपनी सामान्य दिनचर्या
जारी रखें, पर का काम करें। अगर नौकरी करती हैं
तो डॉक्टर जाएं।

प्रसव के बाद: गर्भवत्या में शरीर कई
बदलावों से गुजरता है, उसे फिर से पूरी तरह पहले
वाले रूप में आने में समय लगता है, इसलिए
पुराना आकार पाने में जल्दबाजी न करें।

बच्चे को स्तनपान जरूर कराएं: गर्भवत्या
के दौरान जो वसा जमा हो जाती है उस का उपयोग
दूध के निर्माण में होता है, जिस से शरीर पर वसा की
परत प्राकृतिक रूप से कम होने लगती है। बच्चे को
दूध पीने में प्रतिदिन औसतन 600 से 800 कैलोरी
इस्तेमाल होती है, जिस से डिलिवरी के बाद मां को
वजन कम करने में आसानी होती है।

धीमी शुरुआत करें: अगर सामान्य डिलिवरी
हुई हो तो 2 महीने तक कोई एक्सरसाइज न करें,
अगर सीसैस्वियन हुई हो तो इस अवधि को 3 महीनों
तक बढ़ा दें, जब एक्सरसाइज शुरू करें तो दुरु में
10-15 मिनट से ज्यादा देर न करें, कठिन
एक्सरसाइज करने से पैरलिक फ्लोर पर दबाव पड़ता
है, जिस से श्रोतिलियन शुरू हो सकती है।

डिप्रेशन से बचें: बच्चे के जन्म के बाद
ऐक्टिव और प्रोबेक्टरी हारमोन के स्तर में
गिरावट आती है, जो पोस्टपार्टम डिप्रेशन का कारण
बनता है। इस दौरान मूड रिवाय बहुत होता है,
मांग वह अस्थायी अवस्था है, जो 1 से 4 सप्ताह
में अपनेआप समाप्त हो जाती है। लेकिन लक्षण
अधिक गंभीर हो जाएं और 4 सप्ताह से अधिक
समय तक बने रहें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

इन बातों का भी रजिस्टर रखें

- दिन की शुरुआत 1 गिलास कुनकुने पानी में
1 चम्मच शहद डाल कर पीने के साथ करें।
- दिन में 3 बार भेगा मील खाने के बजाय 6 बार
मिनी मील खाएं।
- चना, नमक और चीनी का सेवन कम मात्रा में करें।
- चाय और कॉफी का सेवन कम करें।
- स्लाइट निर्बलित रूप से खाएं।
- जंक फूड, सोडा आदि से बचें।
- साबुत अनाज, मौसमी फल, सब्जियां, सूखा मेवा
और खसाराहित दूध व दूध से बने उत्पादों को
अपने भोजन में शामिल करें।

—**डा. निरुपा जैन**
एच.ओ.सी. गार्डन/कॉलोनी/काठ, गोरखपुर/उत्तरप्रदेश
हॉस्पिटल, चंडी दिल्ली. ●

(Saroj Super Speciality Hospital)