

**Protocol for
Standard Operating Procedures
in Preconceptional and Prenatal Care
Through Ayurveda**



**Department of Prasuti Tantra and Stri Roga
All India Institute of Ayurveda
Mathura Road, Gautam Puri, Sarita Vihar, New Delhi - 110076**

गर्भिणी स्वास्थ्य पुस्तिका



स्त्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA (AIIA)

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)

(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)



गर्भिणी स्वास्थ्य पुस्तिका

समन्वयक

प्रो (डॉ.) तनुजा मनोज नेसरी
निदेशक,
अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान

प्रो (डॉ.) सुजाता कदम
अधिष्ठाता एवं विभागाध्यक्ष,
स्त्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग

डॉ. मीनाक्षी पाण्डेय
सहायक प्राध्यापिका,
स्त्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग

स्त्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA (AIIA)

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)

(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)

परिचय

मातृत्व हर महिला की महत्वपूर्ण और पोषित इच्छा है। एक महिला को सुखकर मातृत्व एवं प्रसव के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार होना पड़ता है।

आयुर्वेद वैदिक युग से ही गर्भाधान संस्कार के माध्यम से सुखी मातृत्व की ओर लक्षित / अग्रसर है। सुप्रजा की अद्वितीय अवधारणा आयुर्वेद का सम्पूर्ण मानव जाति को एक विशेष अनुदान है। इसमें गर्भाधान संस्कार एवं गर्भिणी परिचर्या (गर्भिणी का खान पान) दोनों का ही समावेश है।

“पूर्णमिव तैलपालमसंक्षोभयताऽन्तर्वतनी भवत्युपचर्या”

जैसे तेल से पूर्णतः भरे हुए पाल को हाथ में उठाने में हाथो को अकम्पित रखना होता है उसी तरह की सावधानी से गर्भिणी स्त्री का उपचार करना चाहिए जिससे किसी भी प्रकार का संक्षोभ न उत्पन्न होने पाए।

सूची

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ संख्या
1.	परिचय	1
2.	आहार सूची	2-5
3.	गर्भणी की मासानुमासिक परिचर्या	6-7
4.	गर्भावस्था में अपथ्य	8
5.	गर्भावस्था के चिंताजनक संकेत	8
6.	योग और प्राणायाम	9-10
7.	टीकाकरण	11
8.	सार्वजनिक स्वास्थ्य पहल - आयुष जननी परियोजना	12

परिचय

आज कल की तेज रफ़्तार वाली दुनिया में जहाँ नवीनतम पीढ़ी केवल एक या दो बच्चों को अपनी पारिवारिक विरासत के रूप में आगे बढ़ते हुए देखना चाहती है। वहीं बदलती हुई जीवनशैली, योग्य आहार विहार न करना, योग और प्राणायाम का आभाव इन सभी का गर्भ काल में गर्भिणी और गर्भ पर दुष्परिणाम हो सकते हैं।

आयुर्वेद में वर्णन किये गए नियोजित गर्भकालीन खान-पान (गर्भिणी परिचर्या) के माध्यम से स्वस्थ, सर्वोत्तम गुण एवं बौद्धिक रूप से विकासशील संतान प्राप्त करते हैं। इसमें विशिष्ट आहार-विहार, औषधि एवं परामर्श सम्मिलित हैं। गर्भावस्था की सामान्य एवं प्रमुख उपद्रवों से बचाव करने हेतु, मातृ शिशु व्याधि दर एवं मृत्यु दर को घटाने में आयुर्वेद सहायक है।

गर्भिणी निम्नानुसार कम से कम चार बार जांच हेतु मिले:

- प्रथम - गर्भावस्था के 12 हफ्तों के भीतर-गर्भावस्था की आशंका अथवा पता चलने पर पंजीकरण एवं प्रथम गर्भावस्था जाँच हेतु।
- द्वितीय - गर्भावस्था के 4 महीने से 6 महीने के भीतर (26 हफ्तों के भीतर)।
- तृतीय - गर्भावस्था के 28 से 34 हफ्तों के भीतर।
- चतुर्थ - गर्भावस्था के 36 हफ्ते और गर्भावस्थाकाल अवधि पूर्ण होने पर।

मासिक एवं सामान्य आहार सम्बन्धी सलाह:

गर्भ का पोषण माता के आहार से ही होता है। अतः माता के आहार का सीधा प्रभाव गर्भ के स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसलिए माता को अपनी आहारशैली पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। हर माह में गर्भ-शरीर के अवयव आकार लेते हैं, अतः विकास क्रम के अनुसार हर माह गर्भिणी को विशिष्ट आहार सेवन करना चाहिए। गर्भिणी को सामान्य आहार सेवन से १/४ आहार ज्यादा लेना चाहिए।



गर्भवती महिलाओं के लिए पहले तीन महीने की आहार सूची

कैलोरी: 2166kcal प्रोटीन: 78.5 gms फैट: 35gms

भोजन के समय	मेनू	सामग्री
सुबह - नाश्ता 7:00-8:00 am	अंजीर/काली किशमिश/खजूर/काजू/ बादाम/अखरोट (कम मात्रा में)।	ड्राई फ्रूट्स (भिगोए हुए) 20 ग्राम -1 मुट्ठी
	चावल की खीर/राजगिरा /रागी/ दलिया/लाजा मांड /मुद्ग यूष	दाल (मूंग) -30 ग्राम, दूध -200 ग्राम, चीनी- 5 ग्राम(1 चम्मच)
11:00 am	सलाद- (अधपका) - चुकंदर /गाजर,/ककड़ी / ताजे फल-१ आंवले का मुरब्बा खाये / सेब / अनार / मीठा अंगूर / चीकू / मोसम्बी	फल- अंगूर / अनार / चीकू / सेब / केला / संतरा / स्ट्राबेरी / आम / नारियल -150 ग्राम (3/4 कप)
दोपहर का भोजन 1:00 pm	हरी ताजा सब्जियों या दाल का सूप	सब्जी-पालक, लौकी, तोरई/ कट्टू /नेनुआ/कदली पुष्प शाक दाल - अरहर /मूंग - 150 मिली
	फुल्का / रोटी खिचड़ी या चावल	आटा(गेहूँ / ज्वार), चावल(षष्ठी /शाली) -60 ग्राम / 1 कप
	सब्जी (रसेदार) / मांस रस (सूप)	मूंग दाल -100 ग्राम 2 अंडा / पनीर -60 ग्राम
	सलाद (अधपका) – चुकंदर/गाजर/ ककड़ी	सब्जियां-पालक/ लौकी /तोरई/कट्टू/ नेनुआ/ कदली पुष्प शाक -50 ग्राम
	घी / तेल	घी – 5 gm (1 चम्मच)
	ताजा नींबू का रस या आंवला मुरब्बा	निम्बू -१, चीनी- 5gm (1 चम्मच)
	छाछ / लस्सी	150ml
	शाम 4:00 pm	मौसमी फल
(शाम का नाश्ता) 6:00 pm	चावल का पराठा/लड्डू -(राजगिरा ,रागी)मूंग दाल का डोसा, धनिया की चटनी के साथ /रागी डोसा धनिया चटनी के साथ	अनाज / दाल - 15 ग्राम तेल – 5gm(1 चम्मच)
	दूध	दूध- 200 ml, चीनी - 5 ग्राम (1 चम्मच)

रात का खाना 8:00 pm	रोटी (गेहूं / चावल / ज्वार) / खिचड़ी)	दाल/चावल -1 कप (60 ग्राम)
	रासेदार सब्जी	मूंग दाल -100 ग्राम(१ कप) 2 अंडे / पनीर (60 ग्राम)
	सलाद (अधपका) – चुकंदर/गाजर/ ककड़ी	७-८ स्लाइस
	घी / तेल	घी -5 ग्राम (1 चम्मच)
	लापसी /पायसा	अनाज -20 ग्राम (1.5 चम्मच), दूध - 100 मिलीलीटर, चीनी -5 ग्राम (1 चम्मच)
सोने के समय 10:00 pm	दूध	दूध - 200 मिलीलीटर
	घी	घी (1 चम्मच)

प्रतिदिन की मात्रा

दूध और दूध से बनाए गए आहार – 850 मिलीलीटर

अनाज - 215 ग्राम

फल- 300 ग्राम

अधपका सलाद - इच्छा अनुसार

दाल - 60 - 77 ग्राम

मास / अंडा / पनीर - 60 ग्राम

घी/मक्खन/तेल- 35 ग्राम

चीनी- 25 ग्राम

सब्जियाँ – 400 ग्राम

गर्भवती महिला के लिये चौथे से नौवें महीने की आहार सूची

कैलोरी: 2570kcal प्रोटीन: 86% फैट: 50 ग्राम

भोजन के समय	मेनू	सामग्री
सुबह-सुबह 7:00 am	दूध	दूध - 200 ml
	5-7 बादाम या 2 अखरोट (भिगोया हुआ)	भिगोया हुआ - 20 ग्राम
	मक्खन	गाय का मक्खन -2 चम्मच (10 ग्राम)
नाश्ता 10:00 am	उपमा नारियल चटनी के साथ /राजगिरा डोसा धनिया चटनी और घी के साथ /मूंग दाल का लड्डू / हलवा (गेहूं का आटा / सूजी) / परांठे के साथ घी और मूंगफली की चटनी या धनिया की चटनी / सेवई (सेवई) /चावल की खीर	सूजी /मूंग - १ कप दूध (फुल क्रीम)-200ml चीनी-10 ग्राम (2 चम्मच)
मध्य सुबह 11:00 am	मौसमी फल	फल- 150 ग्राम या 3/4 कप
दोपहर भोजन 1:00 pm	सब्जी सूप - सब्जी--पालक, लौकी, तोरई कद्दू, नेनुआ, कदली पुष्प/चौलाई/बथुआ / सूप(अरहर, मूंग)	अरहर, मूंग- 15 ग्राम (1 बड़ा चम्मच)
	चावल/रोटी/खिचड़ी	
	दाल (अरहर, मूंग) / मांस / अंडा / पनीर	दाल- 1 कप (30 ग्राम) / 100 ग्राम / 2 अंडा, पनीर - 60 ग्राम
	एक कटोरी सब्जी जैसे पालक, लौकी, तोरई, कद्दू, नेनुआ, कदली पुष्प/चौलाई/बथुआ, घी, जीरा के साथ/भिंडी	सब्जियाँ - 150 ग्राम (3/4 कप)
	सलाद- (अधपका) - चुकंदर/गाजर/ककड़ी/ टमाटर/ नमक नींबू के साथ	अन्य शाकाहारी
	घी	घी- 2 चम्मच (10 मिली लीटर)
	छाछ / लस्सी / दही 10 ग्राम	दही / छाछ- आधा कप चीनी - 10 ग्राम
शाम 4:00 pm	मौसमी फल	1 फल - 50 ग्राम

शाम 6:00 pm	नारियल पानी / सब्जी का सूप / नींबू का रस / दाल का सूप	पेय -200 मिलीलीटर
रात का खाना 8:00 pm	खिचड़ी / जीरा चावल / पराठा / गेहूं / चावल / ज्वार रोटी	अनाज (गेहूं / चावल / ज्वार) - 1.5 कप
	दाल / मांस / अंडा / पनीर(जीरा और हींग के साथ)	दाल - 30 ग्राम (1 कटोरी)/ 100 ग्राम / 2 में क्रमांक 60 ग्राम
	हरी सब्जियों जैसे पालक, लौकी , तोरई, कद्दू, नेनुआ, कदली पुष्प/चौलाई/बथुआ	शाकाहारी सब्जी - 200 ग्राम (1 कप)
	सलाद- (अधपका) - चुकंदर/गाजर/ककड़ी/टमाटर / नींबू	अन्य शाकाहारी - 50 ग्राम (7-8 टुकड़े)
	लपसी / पयसा	अनाज ((गेहूं / चावल) - 15 ग्राम, दूध- 150ml, चीनी-5 ग्राम
	घी / तेल	घी- 10 ग्राम
सोने के समय 10:00 pm	दूध	दूध - 200 मिलीलीटर
	घी या गाय के दूध से निकाला हुआ मक्खन	घी- 10 ग्राम शक्कर - 5 ग्राम

प्रतिदिन की मात्रा

दूध और दूध के उत्पाद - 750 मिली लीटर

फैट - 50 ग्राम

दाल - 90 ग्राम

नट - 20 ग्राम

अनाज - 240 ग्राम

शक्कर - 35 ग्राम

फल - 300 ग्राम

सब्जियां - 500 ग्राम

सलाद - इच्छा अनुसार

दाल - 60-77 ग्राम

मांस /अंडा/पनीर - 60 ग्राम

गर्भणी की मासानुमासिक परिचर्या

गर्भावस्था का माह	आहार और विहार
<p>पहला महीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रतिदिन नियमित रूप से इच्छा अनुसार मात्रा में दूध लें • वमन की अवस्था में कम मात्रा में भोजन बीच-बीच में लें।
<p>दूसरा महीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • चावल की खीर लें। • बला / शतावरी / मुलेठी का 5 ग्राम चूर्ण 1 गिलास दूध के साथ दिन में दो बार लें। • हल्का व आसानी से पचने वाला अनुकूल आहार लें जैसे फल, दूध, नारियल पानी, छाछ (फलों में पपीता एवम् अनानास न खाये)।
<p>तीसरा महीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रतिदिन दूध लें। 1 गिलास दूध में 1 चम्मच गाय का घी एवं 1/2 चम्मच शहद मिलाकर लें। • गाजर, चुकंदर, हरी पत्तेदार सब्जियां और फलों में सेब, अंगूर, आदि को प्रतिदिन भोजन में शामिल करें। • दाल और लोबिया से बनी खिचड़ी /दलिया लें। • चावल की खीर लें।
<p>चौथा महीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रतिदिन नियमित रूप से इच्छानुसार मात्रा में दूध का सेवन करें। • प्रतिदिन प्राकृतिक रूप से दही से निकाला गया 5 ग्राम मक्खन लें। • इस महीने में बालक माता द्वारा अपनी इच्छा व्यक्त करता है अर्थात माता को मन में आयी इच्छा का युक्ति अनुसार आहार विहार करना चाहिए (ऐसे आहार विहार का सेवन वर्जित है जो गर्भावस्था में हानिकारक है)।
<p>पांचवां महीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 गिलास दूध को 1 चम्मच घी के साथ लें। • दिन में दाल-रोटी, चावल में १-२ चम्मच घी, रात को १ से ५ बादाम भिगो कर सुबह छिलका हटा कर ले। • मौसमी फल व सब्जियां लें।

छठा व सातवा महीना



- प्रतिदिन दूध और घी लें।
- सारिवा / बला / शतावरी / मुलेठी का 5 ग्राम चूर्ण को 1 गिलास दूध में अच्छे से पका कर पिएं।
- गाजर, चुकंदर, हरी पत्तेदार सब्जियां और फलों में सेब, अंगूर आदि को प्रतिदिन भोजन में शामिल करें।
- मौसमी फल व सब्जियां लें।
- चावल के 1 भाग के साथ 1/4 भाग मूंग की दाल, 6 भाग पानी, स्वादानुसार नमक, अदरक व हल्दी मिलाकर खिचड़ी बनाकर लें।
- मेवे व बादाम ले सकते हैं।
- ५० ग्राम दही स्वादानुसार चीनी के साथ ले।

आठवां महीना



- चावल की खीर में 1 चम्मच घी मिलाकर लें।
- हल्का व आसानी से पचने वाला खाना घी के साथ खाएं।
- चावल एवं मधुर यवागू लें।
- मौसमी फल व सब्जियां लें।
- मांस रस, अंडा लें।

नौवां महीना



- चावल की खीर या मूंग दाल की पतली खिचड़ी 1 चम्मच घी के साथ लें।
- घी अथवा तेल से संस्कारित चावल के साथ मांसरस।



गर्भावस्था में अपथ्य :



1. अधिक समय तक उपवास, अतिभोजन
2. शराब से बिल्कुल दूर रहें, ज्यादा समय से बना हुआ भोजन, कच्ची अंकुरित दाल, पपीता, अनानास ना खाये
3. अत्यधिक तीखा, खट्टा, नमकीन, मसालेदार, तला एवं डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ ना खाये ।
4. अत्यधिक चाय, कॉफी और कोला आदि ।

निम्नलिखित जीवनशैली ना अपनाये:

- कठोर एवं हिंसात्मक व्यवहार ।
- ऊबड़ खाबड़ रास्तों पर यात्रा अथवा तेज गति और झटकेदार सवारी ।
- असामान्य आसन जैसे उल्कटासन, कठोर एवं अनियमित सतह पर सोना ।
- धूम्रपान, शराब एवं अन्य शीतल पदार्थ का सेवन ।
- वेगविधारण
- रात्रिजागरण (गर्भावस्था में ८ घंटे रात में और २ घंटे दिन में सोना चाहिए) ।
- सहवास ।
- भावनात्मक आवेश जैसे क्रोध, चिंता, भय ।
- सुनसान स्थलों एवं शमशान भूमि पर जाना ।

गर्भावस्था के चिंताजनक संकेत :

निम्नलिखित लक्षण होने पर गर्भिणी स्त्री तुरन्त चिकित्सा सलाह लें –

- अत्यधिक सिरदर्द
- धुंधला दिखाई देना
- पेट में दर्द, जलन अथवा असहज महसूस करना
- गर्भस्थ शिशु की गति अथवा घूमने का पता न चलना
- गर्भस्थ शिशु की गति का घटना या बढ़ना
- योनि से पानी जैसा अथवा रक्त का स्राव
- पैरों में सूजन



योग और प्राणायाम

माता के व्यवहार का सीधा असर गर्भ के स्वास्थ्य पर पड़ता है। गर्भावस्था में स्वस्थ रहना जरूरी है और स्वस्थ रहने के लिए अपनी दिनचर्या में योग और प्राणायाम को जरूर जोड़ें। योग और प्राणायाम से गर्भावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन, कमर-दर्द, सांस फूलना जैसी तकलीफों को भी दूर करता है एवं सामान्य प्रसव (डिलीवरी) में भी मदद करता है।

योग और प्राणायाम के नियम

- योग और प्राणायाम प्रायः सुबह के समय करें और खाली पेट करें।
- खाना खाने के तीन घंटे बाद तक न करें।
- योग और प्राणायाम करते समय किसी भी तरह के वेग जैसे छींक आना, पेशाब इत्यादि को रोककर नहीं रखना चाहिए।
- योग करने के लिए स्वच्छ, हवादार, साफ़ और समतल जगह का चुनाव करें।
- योगासनो को धीरे-धीरे, अपनी शक्ति अनुसार ध्यानपूर्वक करें।
- अपनी श्वसन क्रिया पर विशेष ध्यान दें।

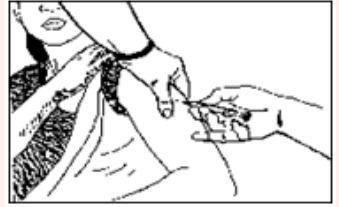
योग-आसन	महीना	फायदे	
वज्रासन	पहले महीने से नौवे महीने तक	शरीर में जलन, अपचन को दूर करता है एवम रक्त संचरण बढ़ाता है।	
अर्ध तितली आसन	पांचवे महीने से नौवे महीने तक	श्रोणि, जंघा, घुटने की पेशियों को आराम देता है।	
पूर्ण तितली आसन	सातवे से नौवे महीने तक	थकावट और कमजोरी को दूर करता है। कमर और जंघा को आराम देता है।	
कटिचक्रासन	पहले महीने से नौवे महीने तक	कमर दर्द में आराम देता है, शरीर हल्का लगता है, शारीरिक और मानसिक तनाव दूर करता है।	

ताड़ासन / वृक्षासन	पहले से नौवे महीने तक	शारीरिक और मानसिक वृत्ति को सामान्य करता है, पेट की पेशियों में लचीलापन बढ़ाता है।	
तिर्यक ताड़ासन / तिर्यक दण्डासन	पहले से नौवे महीने तक	कमर दर्द में आराम देता है।	
शवासन	पहले से नौवे महीने तक	शारीरिक और मानसिक वृत्ति को सामान्य करता है, शारीरिक और मानसिक तनाव दूर करता है।	
मत्स्यक्रीड़ासन	चौथे महीने से छठे महीने तक	अपचन में आराम देता है, कब्ज दूर करता है, रक्तचाप नार्मल रखता है, पैरों को आराम देता है।	
वक्रासन	तीसरे महीने से नौवे महीने तक	कमर दर्द में आराम देता है।	
मार्जारासन	चौथे महीने से छठे महीने तक	कमर की पेशियों को मजबूत करता है। कमर दर्द में आराम देता है।	
प्राणायाम, अनुलोम, विलोम, शीतली, शीतकारी, भ्रामरी	पहले महीने से नौवे महीने तक	<ul style="list-style-type: none"> मानसिक तनाव और चिड़चिड़ापन दूर करता है, हृदय और फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ाता है। रक्त संचार बढ़ाता है। शिशु की वृद्धि के लिए अच्छा होता है। प्रसव को आसान करता है। 	

ध्यान दें- योग - प्राणायाम डॉक्टर से सलाह लेकर ही करें।

टीकाकरण:

विकासशील देशों में सामान्यतः टिटैनस के लिए टीकाकरण किया जाता है तथा अन्य टीके गर्भवती महिला को प्रभावित क्षेत् अथवा विदेश यात्रा के अनुसार दिए जा सकते हैं। टिटैनस टीकाकरण न केवल माता अपितु शिशु को भी सुरक्षा प्रदान करता है।



- पूर्व में टीकाकरण जिन गर्भवती महिलाओं में नहीं हुआ हो उन्हें 0.5 ml T.T. का अंतःपेशीय 2 टीके 6 हफ्ते के भीतर लेना चाहिए।
- पहला टीका गर्भावस्था का पता चलते ही अथवा 16 से 24 हफ्ते के बीच दिया जाए।
- पूर्व में टीकाकरण की हुई महिलाओं में एक बूस्टर 0.5 ml अंतःपेशीय टीका अंतिम तिमाही में दिया जाए।
- इसके अतिरिक्त आवश्यकतानुसार रेबीज, हैपेटाइटिस A एवं B तथा फ्लू का टीका भी दिया जा सकता है।
- जीवित विषाणु युक्त टीका जैसे रूबेला (जर्मन खसरा), खसरा, गलगंड, वैरिसेला एवं पित्त ज्वर का टीका गर्भावस्था में निषिद्ध है।



भारत सरकार
आयुष मंत्रालय



सार्वजनिक स्वास्थ्य पहल - आयुष जननी परियोजना

आयुष मंत्रालय द्वारा अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, स्त्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग को यह सार्वजनिक स्वास्थ्य पहल "उत्तम संतती हेतु आयुर्वेदिक गर्भिणी परिचर्या" का कार्य भार सौंपा गया है। इसमें कुल 1200 गर्भिणी को इस स्वास्थ्य पहल द्वारा लाभ मिल रहा है इसमें सभी गर्भिणी को उचित खान पान, जीवनशैली, गर्भावस्था सम्बंधित योग व प्राणायाम इनकी जानकारी दी जा रही है।

गर्भिणी पोषक व गर्भवृद्धिकर औषधियों का निःशुल्क वितरण भी हो रहा है।

यह पहल हर गर्भिणी को सुप्रजा की प्राप्ति एवं माता-शिशु का स्वास्थ्य सही रखने में मदद करेगा।



भारत सरकार
आयुष मंत्रालय

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA (AIIA)

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)

(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)

गौतमपुरी, सरिता विहार, मथुरा रोड, नई दिल्ली -110076

Gautam puri, Sarita Vihar, Mathura Road, New Delhi-110076

E-mail: director-aiia@gov.in

Phone: 011-29948658

Fax: 011-29948660



सूतिका परिचर्या

सामान्य परिभाषा

प्रसव के पश्चात् से 45 दिनों तक महिला को सूतिका कहा जाता है। इस दौरान महिला की जो देखभाल की जाती है, उसे सूतिका परिचर्या कहा जाता है।

सूतिकाकाल

प्रसव (डिलीवरी) के बाद माँ के शरीर को पूरी तरह ठीक होने में छह हफ्ते (माह) का समय लगता है।

तत्काल सम्भाल— प्रथम से पंचम दिन तक

- प्रसव के पश्चात् जब अच्छी भूख लगे तब पंचकोल (पिप्पली, पिप्पलीमूल, चव्य, चित्रक और सूंठी) का चूर्ण 2-3 ग्राम मिलाकर 10 से 15 ग्राम घी से ग्रहण करें।
- सम्पूर्ण शरीर पर और विभोष रूप से पेट व पीठ पर तिल तैल या बला तैल की मालिमा करें। तत्पश्चात् बडे व साफ मोटे कपडे से पेट को लपेटकर रखे।
- घी पच जाने पर कोष्ण जल से स्नान करें। स्नान करने के लिए जल में नगोड
- (निर्गण्डी) व नीम के पत्ते को उबाल कर प्रयोग करें।
- मूख लगने पर दलिया या खिचडी को 2 से 3 चम्मच घी मिलाकर खाये।
- सोठ, अजवायन या वायविडंग डालकर उबाला हुआ पानी ही पीने के लिये प्रयोग में लायें। ठंड की ऋतु में कोष्ण जल या ही पान करें। (इन द्रव्यों से उबला हुआ पानी 12 घण्टे तक ही प्रयोग में लाये पश्चात् नया जल उबाल कर प्रयोग करें)।
- स्वच्छ कपडे और पानी से स्तनों की सफाई करने के बाद बच्चे को स्तनपान करवाये।
- स्तनपान पश्चात् भी इसी तरह से स्तनों की सफाई रखनी चाहिए।
- सूतिकाकाल की अवधि में परम्परागत औषधों व खानपान का पालन भी वैध की देखरेख में ले सकते है।
- कूठ, हल्दी, गुगल और अगरू से योनिप्रदेश में 3 मिनट तक धूपन करें।

बिषु के जन्म के तुरन्त पश्चात् ही स्तनपान शुरू कर दें।

जन्म के छह माह बाद तक माँ का दूध ही बच्चे के लिए संपूर्ण आहार है जो सभी जरूरते पूरी करता है।

छह माह तक बच्चे को कोई भी ठोस या तरल न दें।

- पालक, लोक, तोरई, मैथी, टिण्डा से बने सूप, या इन सब्जियों में जीरा, मेथी, अजवाइन से छोंक लगा कर ले।
- गेहूँ के आटे से बनी रोटी लें।
- शालि चावल/गेहूँ का दलिया से बनी यवागु ले एवं दूध भी मिलाकर ले सकते है। इसमें पंचकोल चूर्ण (पिप्पली, पिप्पली मूल, चव्य, चित्रक और भांठी) भी डाल सकते है।
- गेहूँ के आटे से बना हल्वा, पंजीरी ले।
- डबले हुए पानी का प्रयोग करें। ऋतु अनुसार शीत ऋतु में गर्मपानी एवं गर्म मौसम में उबाला हुआ गुनगुना जल प्रयोग करें।
- पिप्पली, सोठ, अजवायन को पानी में डालकर उबाला हुआ पानी ले।
- स्तन्य (दूध) को बढ़ाने एवं गुणवत्ता को ठीक करने के लिए शतावरी, विदारी कन्द के चूर्ण को दूध में डालकर लें।
- मेथीदाना का पाउडर 1 चम्मच लें या मेथीदाना की सब्जी बनाकर लें।
- पर्याप्त मात्रा में तरलपदार्थ जैसे 8 से 10 गिलास पानी का सेवन करें।



गुडोदक (गुड को पानी में घोलकर + पंचकोल)।



मण्डपान (14 गुणा पानी में चावल को पकाकर उसका पानी लें)।

कोल, यव (जो) और कुलत्थी में 16 गुना पानी डालकर बनाया यूष लें।



12 दिन के पश्चात् मांसरस, अण्डा, भछली आदि ले सकते हैं।

नारियल पानी, सौंफ का पानी, फलों का ज्यूस भी ले सकते हैं।



फलों में खजूर, अनार,, नारियल, सेव, खरबूज, चीकू, सिंघाड़ा आदि ले सकते हैं।



अंजीर, नारियल, बादाम, पिस्ता, अखरोट, गुड, सौंठ, मरिच, पिप्पली से बने लड्डू का सेवन करें।

विहार

सम्पूर्ण शरीर पर तिल तैल या बलातैल से मालिभा करें।



साफ कपडे से पेट को लपेट लें।



समय मिलने पर आराम करें।

- कोष्ण जल से स्नानकरें। स्नान के लिए जल में नीम निर्गण्डी पत्तों को डालकर उबाले।
- स्वच्छवस्त्र पहने।
- रात के समय ज्यादा देर तक टीवी न देखे।
- अत्याधिक ऊँची आवाज में बोलना, ज्यादा हंसना एवं उदास रहने से परहेज करें। क्या नहीं खाएँ :-
- वायु वाली चीजें जैसे आलू, गोभी, मटर, कद्दू, अरबी, गवारफली का सेवन न करें।
- अत्याधिक खट्टी चीजे जैसे अमचूर, नीबू, इमली का सेवन न करें।
- मसालेदार एवं तला हुआ भोजन न खाए।
- चाय, कॉफी का सेवन कम करें।
- कोलड्रिंग्स, ठंडापानी का सेवन न करें।
- शराब या सिगरेट का सेवन बिल्कुल भी न करें।
- बाहर का खाना न खाएँ।



अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)
(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान

मातृ एवं षिषु स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद गर्भिणी की मासानुमासिक परिचर्या

पहला महीना



प्रतिदिन नियमित रूप से इच्छानुसार मात्रा में नात्यधिक गरम नात्यधिक शीतल सादे दूध सेवन करें।



हल्का व आसानी से पचने वाला अनुकूल आहार का प्रयोग। जैसे दलिया/यूष (दाल का पानी)



सम्पूर्ण गेहूँ के आटे से निर्मित ताजी रोटियां/फूलके/गेहूँ की दलिया चावल (विशेषतः साठी चावल) से निर्मित भात या क्षेत्र विशेष के अनुसार सुपाच्य अन्य अनाज।



देशी चावल



साठी चावल

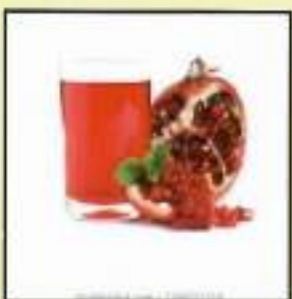


मौसमी, अनार आदि पथ्य फलों के जूस (ताजे मौसमी फलों के रस) का सेवन करें।



दूसरा महीना

हल्का व आसानी से पचने वाला आहार का प्रयोग करें।



अंगूर अनार संतरे जैसे फल एवं इनके ज्यूस का प्रयोग करें।



आंवला, सेब, केला, नारियल स्ट्रॉबेरी आदि का सेवन करें।



शतावरी, अश्वगंधा, मूलेठी एवं खजूर के चूर्ण को समान मात्रा में लेकर दूध में उबालकर इच्छानुसार चीनी मिलाकर पीयें।

चिकित्सीय परामर्श के अनुसार मधुर औषधियां जैसे- बला, शतावरी इत्यादि को दुग्ध के साथ पर्याप्त मात्रा में सेवन करें।

वमन की अवस्था में अपच और निर्जलीकरण की स्थिति से बचने के लिए मीठे, ठंडे और तरल आहार का प्रयोग करें जैसे नारियल पानी, अनार का ज्यूस, छाछ आदि।



मेवा : अंजीर/काली किशमिश/ खजूर/बादाम/ अखरोट

तीसरा महीना



200 मिली लीटर मात्रा में दुग्ध तथा 5 मिली. शहद एवं 10 मिली. घृत मिलाकर सेवन करें। घी और शहद असमान मात्रा में दूध के साथ पीएं।



षष्टि चावल दूध के साथ भोजन करें।



दाल और लोबिया से बनी खिचड़ी/दलिया लाभकारी है।



हरी पत्तेदार सब्जियाँ – पालक, लौकी, तोरी, परवल आदि



फलों में सेब अंगूर आदि को प्रतिदिन भोजन में शामिल करें।

चौथा महीना

चतुर्थ मास तक गर्भ की भी इच्छाएँ माता के द्वारा अभिव्यक्त होने लगती है। अर्थात् दो हृदय की स्थिति होने के कारण सगर्भा दौहृद कहलाती है। अतः गर्भ की भी इच्छाओं की पूर्ति किया जाना अपेक्षित है। परन्तु गर्भ को हानि पहुँचने वाली इच्छाएँ अगर माता में व्यक्त होने लगे तब चिकित्सीय परामर्श लेकर निवारण करना आवश्यक है।



200 मिली लीटर दूध के साथ प्राकृतिक रूप से बनाए हुए 10 ग्राम मात्रा मक्खन

षष्टि चावल को दही के साथ दोपहर में ल

दही से निकाले हुए मक्खन को 10 ग्राम मात्रा में दिन में एक बार लें।



सात्म्य के अनुसार (अनुकूल) तथा सम्यक् रूप से पकाया गया मांस (मांसरस)/अण्डा भी सेव्य है।

पांचवा महीना



200 मिली लीटर दुग्ध में 10 मि.ली. घृत मिलाकर दोबार (प्रातः एवं सांय) सेवन करें।

साठी चावल से निर्मित भात का दुग्ध के साथ सेवन करें।

दूध, चावल एवं शक्कर से बनी खीर का इच्छानुसार सेवन करें।

साठी चावल से निर्मित यवागू/लापसी (जिसे 16 गुना पानी डालकर पकाया गया हो) सेवन करने योग्य है।

छठा महीना

- मधुर औषधियों से प्राप्त/सिद्ध घृत (10 मि.ली. मात्रा में)/अवस्थानुरूप चिकित्सीय परामर्श के अनुसार सेवन करें।
- सात्म्य के अनुसार (अनुकूल) तथा सम्यक् रूप से पकाया गया मांस (मांसरस)/अण्डा भी सेवन करने योग्य है।
- 4-5 बादाम तथा 1-2 अखरोट का नित्य सेवन करें।
- प्रतिदिन प्रातःकाल गोक्षुर के दरदरे चूर्ण या कल्क को 5 से 10 ग्राम की मात्रा में उष्ण जल से या दूध से लें।
- चावल 1 भाग, 1/4 भाग मूंग दाल, 6 भाग पानी में खिचड़ी बनाकर एक चुटकी नमक, अदरक, हल्दी एवं गोक्षुर चूर्ण 5-10 ग्राम गोक्षुर चूर्ण मिलाकर पकाएँ। इसे दिन में एक बार खाएँ।



घी एवं दूध का सेवन करें।

50 ग्राम दही के साथ शर्करा (शक्कर) मिलाकर एकबार (दोपहर में) सेवन करें।

सांतवां महीना

मधुर औषधियों से सिद्ध दुग्ध/घृत चिकित्सीय परामर्श के अनुसार सेवन करें।



सिंगाडा, मुनक्का, मुलेठी मिश्री के 5-10 ग्राम चूर्ण को दूध में उबालकर चीनी मिलाकर दिन में एक

आठवाँ महीना

- हल्का व असानी से पचने वाला खाना घी के साथ खाएँ। चौकर सहित रोटी का सेवन करें।
- कब्ज न हो इसका ध्यान रखें।
- थोड़ी चहलकदमी करते रहें और मानसिक शांति बनाए रखें।
- दूध से बनी खीर का प्रयोग करें।



सलाद: चुकंदर/खीरा/प्याज/गाजर/टमाटर का सेवन करें।



साठी चावल से निर्मित यवागू/लापसी

(जिसे 16 गुना पानी डालकर पकाया गया हो) में दुध एवं घृत मिलाकर सेवन करने योग्य



घेवर

नोंवा महीना

- चिकित्सीय परामर्श के अनुसार योनिमार्ग के स्नेहन के लिए प्रतिदिन एक बार बलातैल का यानिपिचु धारण करें। इससे सामान्य प्रसव तथा प्रसव के बाद योनि तथा प्रजनन अंगों के स्वस्थ होने में सहायता मिलती है।
- वातहर द्रव्यों से यथा निर्गुण्डी, एरण्ड आदि से साधित जल से स्नान करें।



हल्का व असानी से पचने वाला भोजन घी मिलाकर लें।

क्र. सं.	सुबह का नास्ता प्रातः 7-8 बजे	दोपहर का भोजन 11-12 बजे	शाम का नास्ता 4-5 बजे	रात्रि का भोजन 7-8 बजे
----------	----------------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------

प्रथम तीन माह में

1.	साठी चावल की खीर/ राजगिरा/रागी/दलिया	वेजिटेबल सूप/अनाज सूप /मूंग दाल का पानी	पोहा	खीर/पायस
2.	दूध 200 मि.ली.	मूंग की खिचड़ी 1 से 2 कटोरी	लड्डू- राजगिरा/रागी	दूध 100 मि.ली.+ 5-10 मि.ली. घी मिलाकर
3.	<ul style="list-style-type: none"> • मौसमी फल/मौसमी फलों का रस (अनार/संतरा इत्यादि) • फलों का सेवन: आंवला/अनार/चीकू/सेब/केला/संतरा/नारियल/स्ट्रॉबेरी 	<ul style="list-style-type: none"> • साठी चावल का भात • रोटी (2 से 4) घी अथवा मखन लगाकर • मूंग दाल 100 मि.ली. • सब्जी- पालक, लौकी, तोरी, परवल आदि • नींबू का अचार 	<ul style="list-style-type: none"> • मूंग/रागी डोसा धनिया के चटनी के साथ 	<ul style="list-style-type: none"> • रोटी (2 से 4) घी अथवा मखन लगाकर • सब्जी- पालक, मेथी, लौकी, तोरी, परवल आदि
4.	लाजा (लावा) मण्ड 100 मि.ली. (14 गुना जल डालकर पकाया गया लाजा) मूंग दाल के पानी में 5-10 मि.ली. मखन डालकर	<ul style="list-style-type: none"> • खीरा/चुकंदर/प्याज का सलाद • छाछ/पतली लस्सी 	दूध 100-200 मि.ली. /इच्छानुसार 1 चुटकी सॉट मिलाकर	मूंग की खिचड़ी 1 से 2 कटोरी
6.	मेवा : अंजीर/काली किशमिश/ खजूर/बादाम/ अखरोट 25 ग्राम			

चौथे से नवे माह में

1.	दूध 200 मि.ली.	सलाद : आधा पकाया हुआ चुकंदर/ खीरा/प्याज/गाजर/ टमाटर	नरियल/दाब का पानी (टेण्डर कोकोनट वाटर), नींबू का शर्बत	
2.	<ul style="list-style-type: none"> • उपमा + नारियल तथा धनिया की चटनी • आटे/सूजी का हलवा रोटी (2-4) घी अथवा मखन लगाकर • मूंगफली की चटनी से • सेवई/ उपमा/ खीर • पराठा एवं धनिया की चटनी 	<ul style="list-style-type: none"> • साठी चावल का भात, एवं घी मिलाकर • मूंग दाल 100 मि.ली.में घी अथवा मखन डालकर • क्षेत्र विशेष के अनुसार अनाज से निर्मित खाद्य पदार्थ • सब्जी/साग : पालक, मेथी, लौकी, तोरी, परवल, भीण्डी में से कोई भी एक या दो कम से कम 1 कटोरी 	लाजा (लावा) मण्ड 100 मि.ली. (14 गुना जल डालकर पकाया गया लाजा) सब्जियों का पकाया हुआ सूप	<ul style="list-style-type: none"> • दाल में जीरा से साधित करके • आटे/ज्वार का रोटी या पराठा/चावल • सब्जी/साग : पालक, मेथी, लौकी, तोरी, परवल, भीण्डी में से कोई भी 1 कटोरी
3.	5-7 बादाम/2 अखरोट	बकरे अथवा मूँग का मांस एवं अण्डे का सेवन यदि आप लेती हैं तो ले सकती हैं।	फलों का सेवन: आंवला/अनार/चीकू/सेब/केला/संतरा/	

क्या न करें

- × रात में देर तक न जागें।
- × उकड़ू नही बैठें। जब तक चिकित्सीय परामर्श नही प्राप्त हो।
- × अप
- × नी शक्ति से अधिक काम न करें, भारी वजन नही उठाएं।
- × मैथुन का त्याग करें।
- × ऊँची एड़ी की सैण्डल नही पहने।
- × अधिक व्यायाम न करें।
- × लाल वस्त्र न पहनें।
- × यात्रा न करें।
- × भय, शोक, क्रोध का सर्वथा त्याग करें।
- × स्वाभाविक वेग जैसे— भूख, प्यास, मल, मूत्र, निद्रा आदि को न रोकें।
- × अत्यधिक मालिश करना / उबटन लगाना निषेध है।
- × धूप में / आग के निकट अधिक देर तक न रहें।
- × अप्रिय वस्तुओं को न देखें न ही अप्रिय कहानियों / बातें सुनें।

क्या न खाएं—

- × अत्यधिक तीखे, तेज मिर्च मसाले, गर्म, तले हुए पदार्थ, अत्यधिक नमक, पचने में भारी भोजन का सेवन ना करें।
- × फास्ट फूड / जंक फूड— पिज्जा, बर्गर, चाऊमिन, पास्ता आदि का सेवन न करें।
- × धूम्रपान, तम्बाकू, शराब एवं गुटका आदि मादक पदार्थों का सेवन न करें।
- × सूखा, दासी, सडा हुआ, क्लिन्न अन्न न खाएं।
- × फलों में पपीता और अनानास न खाएं।

निम्नलिखित स्थिति में शीघ्र चिकित्सक से मिले—

- ☞ पेट में कड़ापन / तनाव / दर्द होने पर
- ☞ योनि मार्ग से किसी प्रकार के गाढ़े / पतले रक्त या जल के स्राव होने पर
- ☞ बच्चे के कम या ज्यादा घुमने पर

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम या पीसीओएस (PCOS)

लक्षण

- मुंहासा
- गर्दन आदि पर त्वचा का काला पड़ना।
- अनियमित मासिक धर्म
- गर्भवती होने में कठिनाई
- अनचाहे बालों का बढ़ना
- वजन बढ़ना

क्या करें

- प्राकृतिक, असंस्कृत खाद्य पदार्थ
- ज्यादा फाइबर वाले खाद्य पदार्थ
- वसायुक्त मछली
- पालक, और अन्य पत्तेदार साग
- लाल अंगूर, ब्लूबेरी, ब्लैकबेरी, चेरी
- ब्रोकली और फूलगोभी
- सूखे सेम, दाल, और अन्य फलियां
- जैतून का तेल, एवोकाडो तेल, नारियल तेल
- सूखे मेवे, जैसे चिलगोजा, अखरोट, बादाम और पिस्ता
- हल्दी और दालचीनी जैसे मसाले
- साग, लाल पत्ती लेट्यूस और एलोवेरा
- जामुन
- शक्करकंदी
- कद्दू



- समय से सोना और सुबह समय से उठना
- नियमित व्यायाम
- योग और प्राणायाम अभ्यास

क्या न करें

- रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट, जैसे बड़े पैमाने पर उत्पादित पेस्ट्री और सफेद ब्रेड
- तला हुआ खाना, जैसे समोसा कचोरी आदि और फास्ट फूड
- मीठा पेय पदार्थ
- प्रोसेस्ड मीट, जैसे हॉट डॉग, सॉसेज और डिब्बा बंद मीट
- कृत्रिम मक्खन और चरबी सहित ठोस वसा
- गहरे लाल रंग के मीट, जैसे स्टेक, हैमबर्गर, और सुअर का मांस

- दिन में सोना
- तनाव
- अनियमित खान-पान

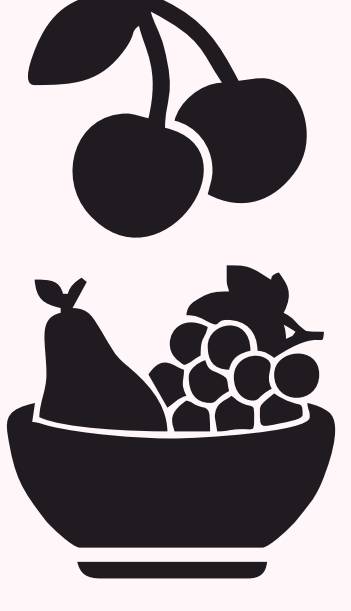


स्त्री एवं प्रसूति तंत्र विभाग



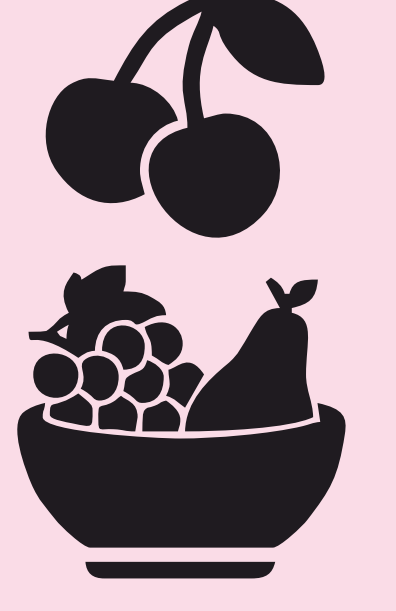
AIIA अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA
(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)
(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)

रजस्वला परिचर्या



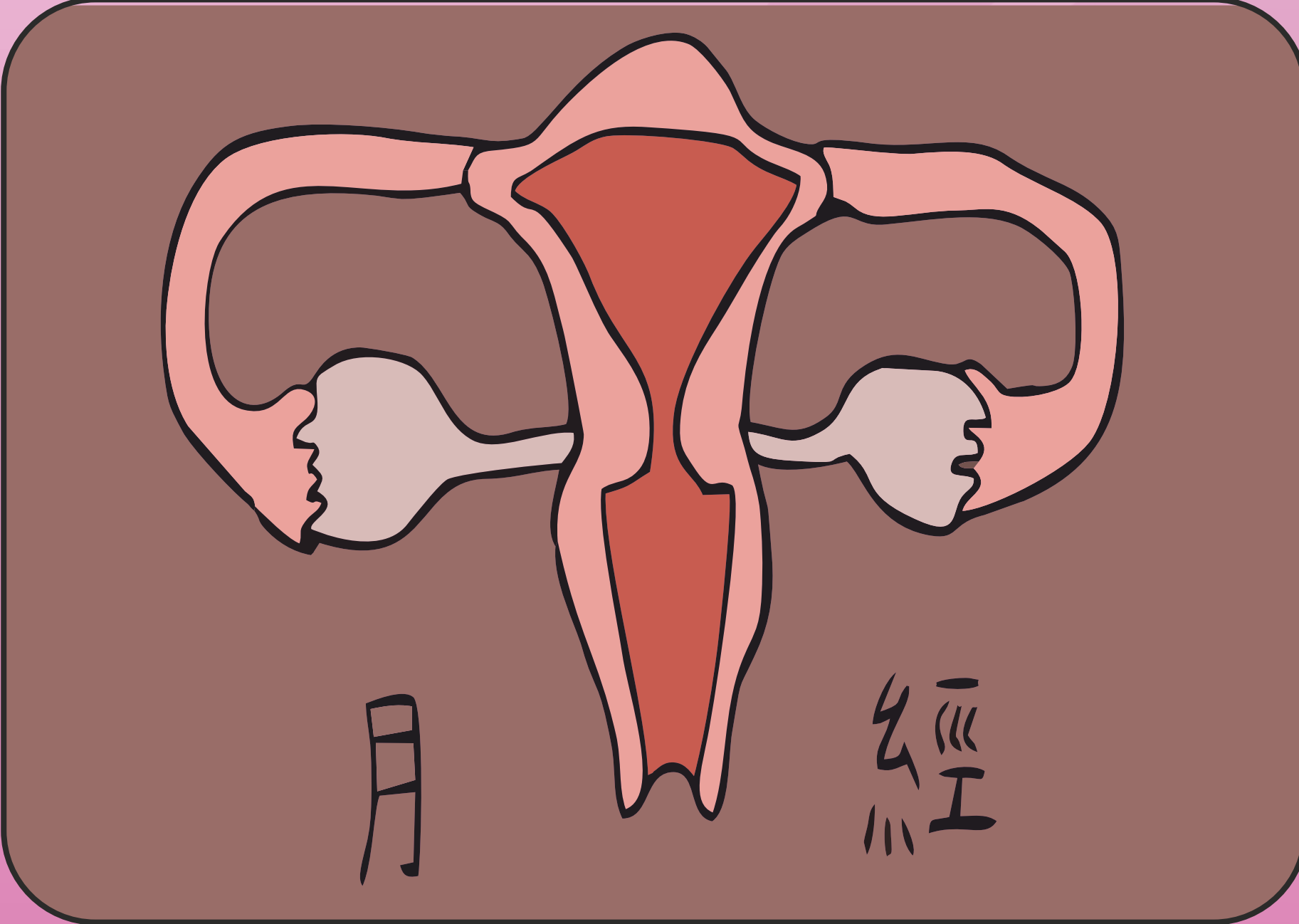
क्या खाएं?

लघु सुपाच्य आहार, जौ, शालि चावल, घृत, दुग्ध, मौसमी फल, हरी पत्तेदार सब्जिया, आँवला, मूँग दाल, गाजर, सौफ, तिल, गुड़



क्या ना खाएं?

अत्यधिक उष्ण, तीक्ष्ण भोजन, वसा युक्त भोजन, अधिक मधुर एवं अधिक लवण, चाय, कॉफी, मैदा, बेसन से बने भोज्य पदार्थ



क्या करे?

अच्छे विचार, समय पर खाना, स्वच्छता का ध्यान रखना, आराम करे

क्या ना करे?

तेज चलना, भागना, अत्यधिक व्यायाम, ज्यादा बात करना, रोना, दिन में सोना, रात को देर से जागना, क्रोध, लोभ, संभोग

स्त्री एवं प्रसूति तंत्र विभाग



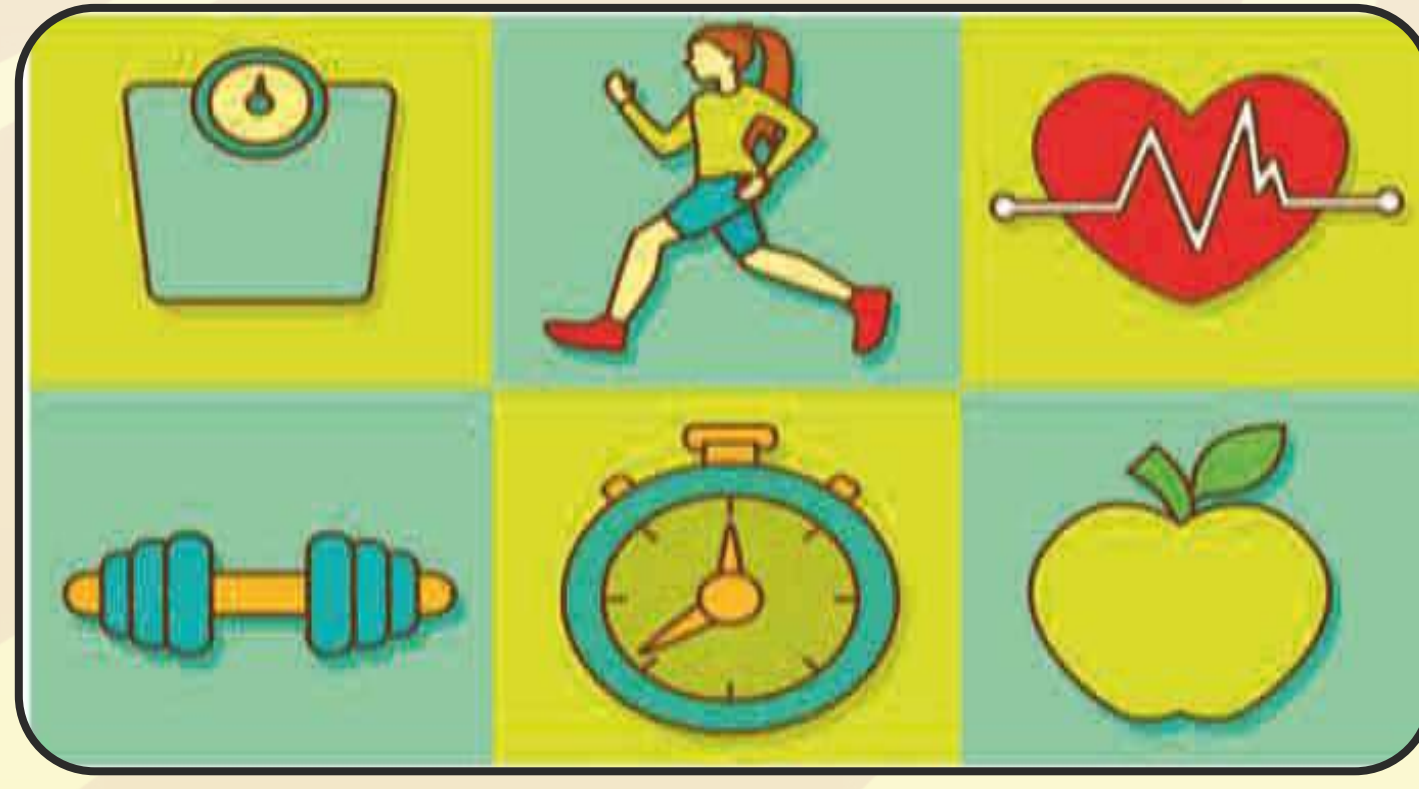
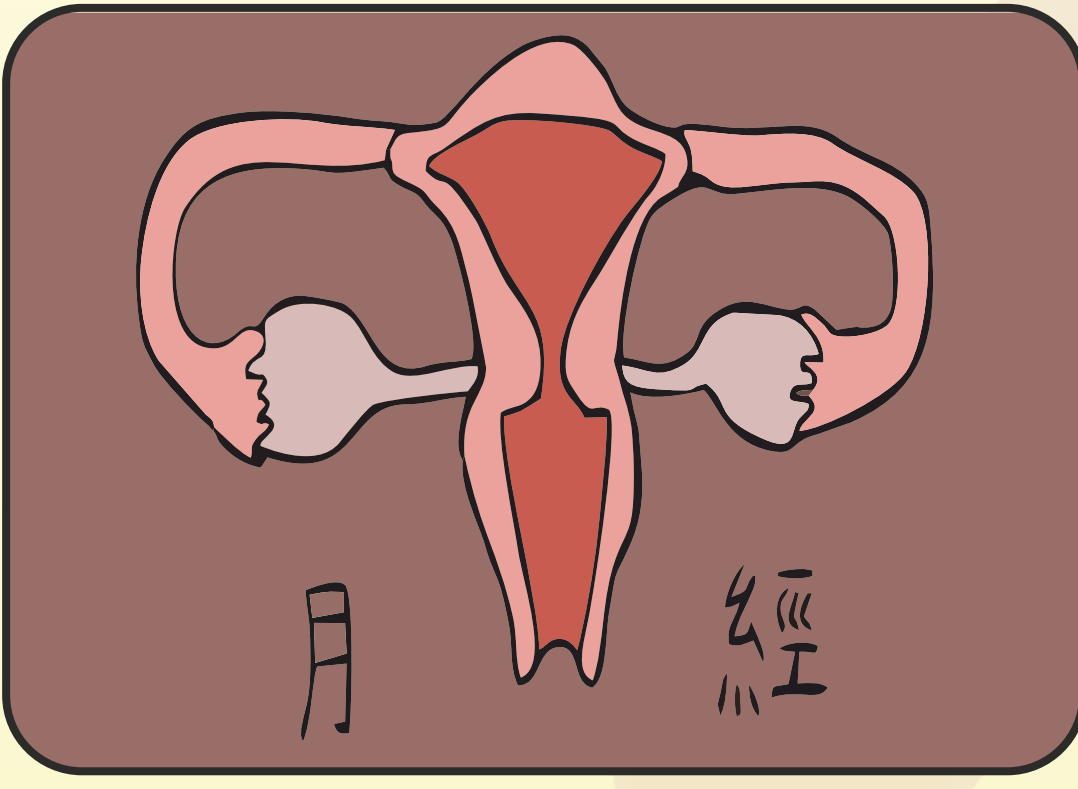
AIIA अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA
(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)
(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)

अत्यार्तव

क्या खाएं?

फल	अंगूर, अनार, आमला, सेब, पका आम, केला, अमरूद, खजूर, अंजीर, काले मुन्नके, शरीफा, नाशपती.
सब्जी	बथुआ, चौलाई, पालक, लौकी, परवल, तौरी, टिन्डा, बैंगन, फूलगोबी, पत्तागोबी.
अन्य	दूध और घी बीट

क्या करें: प्राणायाम— ओमकार उच्चार, सूर्यनमस्कार ।



क्या ना खाएं?

फल	संत्रा, मोसमी, कच्चा आम, आलुबुखारा, किवी
सब्जी	सहजन फली, मूली, गाजर, मेथी, आलू, सरसों का साग
अन्य	ब्रेड, पनीर, आचार, दही, कोल्ड ड्रिंक, मांसाहार, तीखा खाना, मिर्च—मसालेदार खाना

क्या ना करें: दिन में सोना ।

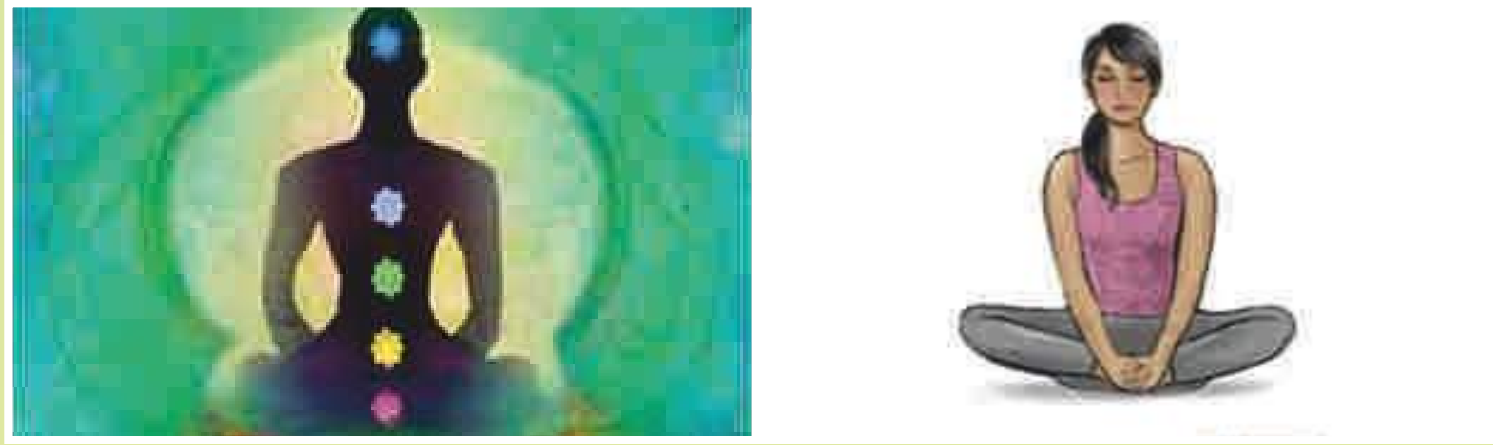
स्त्री एवं प्रसूति तंत्र विभाग



AIIA अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA
(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)
(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)

रजोनिवृत्तिकालीन पथ्यापथ्य

	क्या करे?	क्या ना करे?
आहार	<ul style="list-style-type: none"> • चावल, गेहूं की रोटी, कुट्टु का आटा, जौ का सेवन • मूंग, मसूर की दाल, परवल, करेला, तुरई की सब्जी, बथुआ, लौकी, सिघाडा, मेथी, गाजर, खीरा, सीताफल आदि। • नारियल, खजूर, किसमिस, पपीता, संतरा, अनार। • दूध, घी, पनीर, लस्सी, बकरी का दूध, तरल पदार्थ आदि का सेवन। 	<ul style="list-style-type: none"> • मैदा, बेसन से बने पचने में भारी पदार्थ का अधिक सेवन। • मूली, उडद, आलू, राजमा, छोला, सरसो, खट्टा आम, कैरी, अन्नानास, नीबू आदि लक सेवन। • गरम, तीखे, नमकीन, तले हुए पदार्थ, मछली, सूखा मास, दधि, कांजी, शराब का सेवन।
विहार	<ul style="list-style-type: none"> • व्यायाम, योगा (भाद्रासन, शवासन, ध्यान) • प्रतिमर्श नस्य, समय पर भोजन करना, समय पर सोना, तैल मालिश करना आदि विहार का सेवन करना। 	<ul style="list-style-type: none"> • चिन्ता, क्रोध, दिन में सोना, रात में जागना, बार बार भोजन करना।



स्त्री एवं प्रसूति तंत्र विभाग



AIIA अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA
 (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)
 (An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)

अनीमिया (खून की कमी)



क्या खाएं?

फल	<ul style="list-style-type: none">विटामिन सी युक्त फलों एवं सलाद का सेवनअनार, आमला, सेब, पका आम, केला, अमरुद, खजूर, अंजीर, काले मुन्नके, शरीफा, संत्रा, मोसमी, कच्चा आम, आलुबुखारा, किवी
सब्जी	<ul style="list-style-type: none">बथुआ, चौलाई, पालक, लौकी, परवल, तौरी, टिन्डा, बैंगन, फूलगोबी, पत्तागोबी, मूंग, मसूर की दाल, परवल, करेला, तुरई की सब्जी, बथुआ, लौकी, सिघाडा, मेथी, गाजर, खीरा, सीताफल
अन्य	<ul style="list-style-type: none">दूध और घीपोषक तत्वों में विटामिन बी6, विटामिन बी2, विटामिन बी12, विटामिन सी, फ्लोएट और प्रोटीन का सेवन करें



क्या करें: प्राणायाम— ओमकार उच्चार, सूर्यनमस्कार ।



क्या ना खाएं?

- बेसन से बने पचने में भारी पदार्थ का अधिक सेवन ।
- गरम, तीखे, नमकीन, तले हुए पदार्थ, मछली, सूखा मास, दधि, कांजी, शराब का सेवन ।
- ब्रेड, पनीर, आचार, दही, कोल्ड ड्रिंक, गरम, तीखे, नमकीन, तले हुए पदार्थ पैकेट बंद फूड

क्या ना करें: दिन में सोना, चिन्ता, शोक, रात में जागना आदि

स्त्री एवं प्रसूति तंत्र विभाग



AIIA अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA
(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)
(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)