



ब्रेस्ट इम्प्लांट एक तरह की सर्जरी है जिसके जरिए ब्रेस्ट की शेष और साइज़ को ठीक किया जाता है या फिर बेहतर बनाया जाता है। इस सर्जरी में ब्रेस्ट के अंदर आर्टिफिशियल मेटेट्रिअल की एक परत लगाई जाती है। कई बार यह बात सामने आती है कि क्या ब्रेस्ट इम्प्लांट के बाद शिखुओं को स्तनपान यानी ब्रेस्टफीडिंग कराया जा सकता है।

क्या ब्रेस्ट इम्प्लांट के बाद ब्रेस्टफीडिंग संभव है?

जानकारों के मुताबिक सभी प्रकार के ब्रेस्ट इम्प्लांट से स्तनपान यानी ब्रेस्टफीडिंग में समस्या नहीं होती। आमतौर पर तीन तरह के ब्रेस्ट इम्प्लांट किये जाते हैं। इम्प्लांट की प्रक्रिया तकनीक में बाल यानी आमपिट की नीचे चौरा लगाकर इम्प्लांट किया जाता है। आमपिट के आसपास की मांसपेशियां ब्रेस्ट और मिल्क से नहीं मिलती होती, इसलिए ऐसे

पड़ता। इफ़ा-ममरी तकनीक में ब्रेस्ट के नीचे चौरा लगाया जाता है। ऐफ़ीलरी तकनीक की ही तरीके से ब्रेस्ट इम्प्लांट तरह यह भी सुरक्षित है, और ब्रेस्टफीडिंग के लिए बाधक नहीं होता। साथ ही स्तन से दूध भी आसानी से निकलता है। भारत में इम्प्लांट के लिए आमतौर पर यही दो तरीके अपनाए जाते हैं। इससे ब्रेस्टफीडिंग की समस्या नहीं होती, बल्कि इसके नतोर भी अच्छे निकलते हैं।

हैं। इम्प्लांट के बाद स्तन भी नेचुरल दिखते हैं और निशान भी नहीं पढ़ते। प्रैफ़ारिअल तरीके से ब्रेस्ट इम्प्लांट अच्छा नहीं माना जाता है। इस तरीके का चुनाव नहीं करना चाहिए। इसमें निप्पल के पास चौरा लगाया जाता है। जिससे उन विशु को नुकसान पहुंचता है जो ब्रेस्टफीडिंग के लिए जरूरी है। साथ ही इससे दूध निकलने का रास्ता बिधित हो जाता है।

गर्भियों में इन घटेलू नुस्खों से दूर करे स्किन टैनिंग

तपती, झूलसती गर्भियों ने त्वचा के कालेपन से परेशान होकर खूटी सैलून जाने के बजाय इस बार इन प्राकृतिक उपायों को अपनाकर आप इस समस्या से छुटकारा पा सकती हैं।



नींबू का रस:

दही:

त्वचा पर दही और अन्य दुर्घात उत्पाद लगाने से त्वचा मुलायम होती है और उसकी रंगत और दाग धब्बों में भी सुधार होता है।

एलोवेरा, गुलाब जल और ग्लीसीरीन:

इन तीनों का मेल त्वचा की खूबसूरती के लिए बेहद प्रभावशाली है। यह दाग धब्बों और कालेपन को हल्का करता है और त्वचा को चमकदार बनाता है।

जई का आटा, शहद, दही:

धूप के कारण झूलसी त्वचा की मृत कोशिकाओं को दूर करने के लिए ये कारगर घरेलू स्क्रब हैं। त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने से कुछ दिनों में कालापन दूर हो जाता है और त्वचा खिली निखरी हो जाती है।

कर्चा टामाट़:

टामाट़ के टुकड़े कारें और प्रभावित स्थान पर लगाएं। यह कालापन दूर करता है और नियमित इस्तेमाल करने पर कुछ साल में त्वचा की रंगत साफ करता है।

बदहजमी ठीक करने में कारगर है पुदीना

पुदीना का इस्तेमाल न सिर्फ औषधि के रूप में किया जाता है वरन् खाने में फ्लेवर लाने के लिए भी किया जाता है। प्राचीन काल से पुदीना बदहजमी संबंधी किसी भी समस्या के उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है।

शायद आप सोच रहे होंगे कि पुदीने में ऐसा क्या है जो हाजरा को बेहर बनाने में इतना मदद करता है। पुदीना में फाइटोन्यूट्रिएट्स और एन्टीऑक्सिडेंट होता है जो खाना को डाइजेस्ट करने में सहायता करता है।

बदहजमी के कारण पेट में जो गैस बने लगते हैं उसको ये पेट के मांसपेशियों को शात करके निकलने में पुरी तरह से सहायता करता है।

मैन्थल के कारण जो मांसपेशियों का संचालन अच्छी तरह से होने के कारण बदहजमी के लक्षणों के दूर करके बैचनी में चैन दिलाता है।

पुदीना के कारण जो मिनटों में आराम दिलाता है।



गर्भीयों में स्वस्थ रहने के लिए आजमाए ये तरीके

पानी

गर्भी के मौसम में हेल्थ को लेकर ज्यादा ही सावधान रहने की ज़रूरत होती है। इनदिनों बड़ी आसानी से आपकी तबियत खटाक हो सकती है। इस आर्टिकल में हम आपको यह बता रहे हैं कि गर्भी के मौसम में आप अपनी सेहत को कैसे ठीक रख सकते हैं।

गर्भी के मौसम में इंसान के शरीर को पानी की ज्यादा ज़रूरत होती है। ऐसे में सुबह उठने के साथ ही आपको भरपूर पीनी पानी चाहिए। गर्भी के दिन में कोशिश करें कि आप चाय का सेवन ना करें। इससे अपच बढ़ी है।

नारियल पानी

गर्भी के मौसम में आप रोज नारियल पानी पी सकते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। नारियल पानी आपके शरीर में गर्भी के दिनों में अमृत की तरह

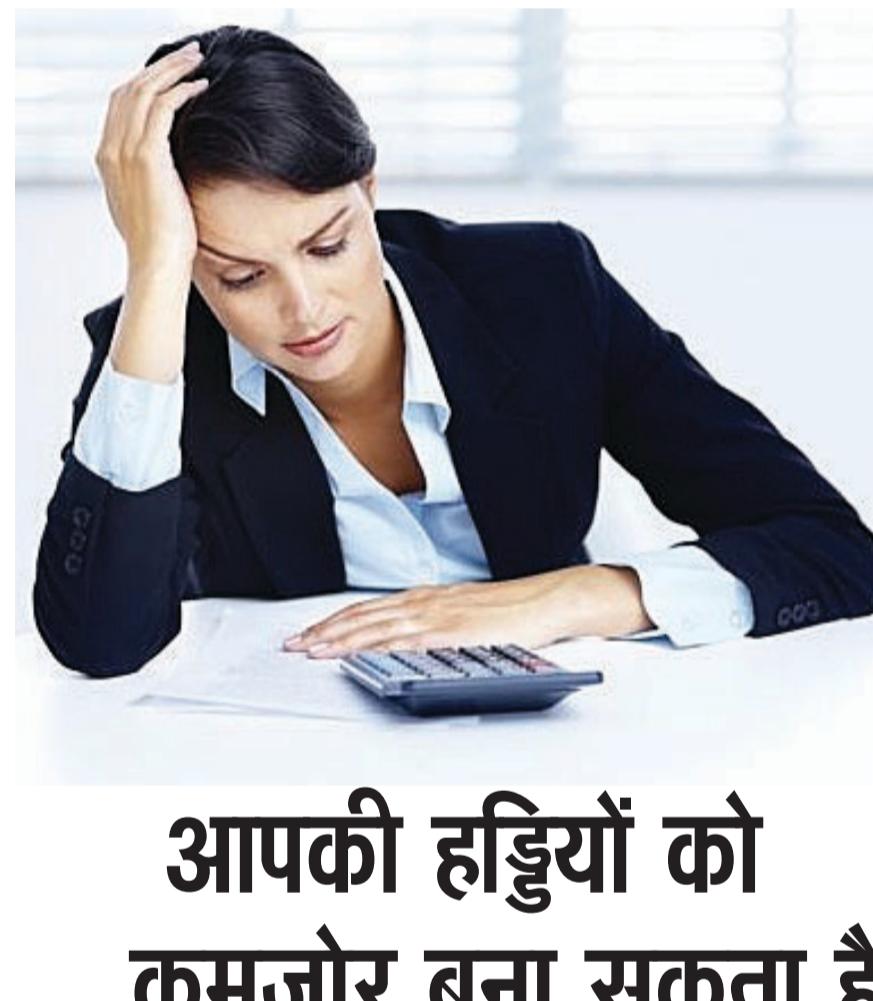
काम करता है। नारियल पानी के साथ ही गर्भियों में ज्यादा से ज्यादा दही का सेवन करना चाहिए। दही में कई तरह के एंटीबायोटिक होते हैं। दही से अपच दूर होती है और शरीर को ठंडक बनाए रहती है।

फल

गर्भी में नाश्ते के बहुत फलों का सेवन करें। फल आपको ताजगी और फुर्ती दें। गर्भी से बचने के लिए फल रामबाण उपाय है। वहीं इस मौसम में चेने का सेवन भी आपके शरीर को देगा ठंडक। चेने के सेवन से ज्यादा धुप में रहने से भी पको अधिक प्यास नहीं लगती है।

धनिया, पुदीना और प्याज

खाना खाने से समय गर्भी के मौसम में अपना पाचन ठीक रखने के लिए खाने के साथ धनिया, पुदीना और प्याज का जरूर खाएं। इसकी चटनी बना कर खाने से गर्भी के दिन में आपकी सेहत पर कोई असर नहीं पड़ेगा। वहीं इस आसान तरीके से आप अपने पेट के तकलीफ से बचे हुए रहेंगे।



कमजोर हड्डियां, जोड़ों में दर्द आदि ऐसी कई समस्याएं हैं जिनके लक्षण केवल बुबापे या बचपने में देखे जाते हैं। लेकिन अब इनके लक्षण युग्मों में भी देखे जा रहे हैं। ऐसा माना जाता है कि तनाव के कारण हाइपरटेन्शन, हृदय रोग, पाचन संबंधी विकार, अवसाद और अन्य स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हो जाती हैं। लेकिन अब इसका असर हड्डियों पर भी पड़ने लगा है। इसका आपकी हड्डियों पर एक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

आपकी हड्डियों को कमजोर बना सकता है तनाव!

तनाव के कारण कुछ युग्मों में ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या देखी गई है। शहरी महिलाओं में काम और परिवार की देखभाल के चलते ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा तेज़ी से बढ़ रहा है। नींद की कमी, कम फिजिकल एक्टिविटी और धंटों काम करना आदि से तनाव पैदा होता है। आप ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए प्राकृतिक उपचार का उपयोग कर सकते हैं।

जब तनाव कम होता है, तो उसे सामान्य माना जाता है। लेकिन तनाव ज्यादा होने पर अपकी असरों के साथ धब्बों और शरीर के लिए बेहद प्रभावशाली है। डॉक्टर के अनुसार, अपने डॉक्टर की सलाह के बाद आप कैल्शियम से भरपूर फूड्स और सप्टीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं। शरीर के लिए ज़रूरी पीथोकर तत्वों का खाल रखें और उन्हें पूरा करने की कोशिश करें। इससे बचने के लिए शारीरिक गतिविधि वर्षीय बहुत ज़रूरी है। आप योग और ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं। 35 साल की उम्र के बाद अपने हड्डी घनत्व की जांच कराएं।

डॉक्टर की सलाह के बाद आप कैल्शियम से भरपूर फूड्स और सप्टीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं। शरीर के लिए ज़रूरी पीथोकर तत्वों का खाल रखें और उन्हें पूरा करने की कोशिश करें। अपने डॉक्टर के लिए शारीरिक गतिविधि वर्षीय बहुत ज़रूरी है। आप योग और ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं।

जामुन खाना आपके लिए फायदेमंद होता है। जामुन खाने से भूख भी बढ़ती है। इसमें नूकोज़ और फ़टोटोज़ पाया जाता है। यह गर्भी की शुरुआत में ही बाज़ार में आने लगता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं और शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी ज़मजूर होती है। यह गांठ तंत्र के लिए भी कामी की जाए जाती है। जामुन के फायदों पर एक नजर।

जामुन स्वाद में खट्टा-मीठा होने के साथ सेहत के लिए भी काफ़ी फायदेमंद होता है। जामुन खाने से भूख भी बढ़ती है। इसमें नूकोज़ और फ़टोटोज़ पाया जाता है। यह गर्भी की शुरुआत में ही बाज़ार में आने लगता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं और शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी ज़मजूर होती है। यह गांठ तंत्र के लिए भी कामी की जाए जाती है। जामुन के फायदों पर एक नजर।

■ मुंहसे होने पर जामुन की गुरुलियों को सुखाकर पीस लीजिए। इसको सोल हार

