

દુ

નિયામાં એક નાના- નવા જીવનું સ્વાગત કરવું એ કોઈ નાનીસૂની વાત નથી અને એના જન્મ બાદની સફર પણ આસાન નથી. બાળકના જન્મ બાદ માતાને યોગ્ય પોષણ મળે એ પણ બાળકનાં ડાયપર બદલાવવા અને એને લાડ લડાવવા જેટલું જ જરૂરી છે.

બાળકને આ દુનિયામાં લાવવું એ એક સુંદર અને અદ્ભુત અનુભવ છે. અલબત્ત, એનાથી માતાને એવું ન લાગવું જોઈએ કે એ મેરેથોન દોડી રહી છે. રાતની ઊંઘ હરામ કરવાથી માંડીને બાળકને ફીડીંગ કરાવતી નવી માતાઓ સુપર હીરોથી કમ નથી. આથી એને પણ યોગ્ય દેખરેખ અને પોષણ મળવું જરૂરી છે. પ્રસૂતિ બાદ માતાનું શરીર ફક્ત રીકવર જ નથી થતું પરંતુ એ પુનઃનિર્માણ પણ પામે છે. કહેવાય છે ને કે બાળકના જન્મ

ધી

એનું યુનિક કેટ કંપોઝિશન એડિપોનેકિટનને ઉત્તેજિત કરે છે જે શિશુના જન્મ બાદ બની રહેતા ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સને રેગ્યુલેટ કરવામાં મદદ કરે છે. ઘણી મહિલાઓના મતાનુસાર નિયમિત રીતે ઘી ખાવાથી પેટ પરની ચરબી ઘટે છે.



## નવજાત શિશુની માતાએ શું ખાવું જોઈએ?

બાદ માતાનો ફરી જન્મ થાય છે. તમે તમારા લાડલાની કાળજી રાખવામાં વ્યસ્ત હો તો પણ તમારા ખુદની સંભાળ રાખવી પણ એટલી જ જરૂરી છે. આવો જાણીએ આપણાં દાદી-નાની વર્ષોથી જેની હિમાયત કરતાં આવ્યાં છે એવા કેટલાક સુપર ફૂડ્સ જે દરેક નવી માતાએ પોતાના આહારમાં લેવા જોઈએ. આ આહાર ઊર્જા મેળવવામાં, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં અને તમારું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવામાં મદદ કરશે.

### અજમો

પારંપારિક ભારતીય દાદી-નાની- ગરમ પાણીમાં અજમો નાખી પ્રસૂતાને પીવડાવે છે. એ પીડાદાયક પોસ્ટપાર્ટમ ગેસ અને અપચો ઘટાડે છે અને તમારા ગર્ભાશયને 36% ઝડપથી સંકોચાવામાં મદદ કરે છે. એમાં એન્ટીબેક્ટેરિયલ, એન્ટીઓક્સિડન્ટ અને એન્ટીસેપ્ટિક ગુણ હોય છે. રોજ એક ચમચી અજમો હૂંફાળા પાણી સાથે લો.



### મોરિંગા

વિવિધ સંસ્કૃતિમાં એને 'માતાના દૂધનું વૃક્ષ' તરીકે ઓળખવામાં

આ વે છે. એ દૂધનું ઉત્પાદન વધારે છે અને તમારામાં ઘટેલા આયર્નને ફરી બનાવે છે. એક ઉકેલ બે મહત્વપૂર્ણ જરૂરતો પૂરી પાડે છે.

### મેથીદાણા

પ્રાચીન ગ્રંથોમાં એને 'માતૃત્વનું સોનું' કહેવામાં આવતું હતું કારણ કે એમાં ડાયોસજેનિન હોય



છે. એસ્ટ્રોજન જેવું જ એક કંપાઉન્ડ જે દૂધનું ઉત્પાદન વધારે છે અને જન્મ બાદ હોર્મોન્સમાં થયેલા ઘટાડાને સંતુલિત કરવામાં મદદ કરે છે. મેથીમાં ભરપૂર માત્રામાં કેલ્શિયમ, આયર્ન, વિટામિન્સ અને ખનિજ હોય છે. એ સાંધાના દુખાવા અને કમરદર્દમાં રાહત આપે છે. તમે વાનગીમાં મેથી નાખી શકો અથવા મેથીને પાણીમાં આખી રાત પલાળી સવારે પાણી ગાળી પી શકો.



### પંજીરી

ઘઉંનો લોટ, ઘી, નટ્સ અને ગરમ તેજનાથી બનેલું આ મિશ્રો સદીઓથી ભારતીય માતાઓને ટેકો આપ્યો છે. પંજીરી ખાતી માતાઓમાં હિમોગ્લોબિનની માત્રા એનું સેવન ન કરતી માતાઓ કરતાં વધુ હોવાનું કહેવાય છે. એના જખમ જલદી રૂઝાય પણ છે.

### કાળા તલ

આ બીજ ઓક્સિડેટીવ તનાવને



અટકાવે છે જે પ્રસૂતિ બાદ વાળ ખરવાનું કારણ બને છે. એનું બાયોએવેલેબલ કેલ્શિયમ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઘટેલી બોન ડેન્સિટી (હાડકાંની ઘનતા)ને ફરીથી ખનિજયુક્ત બનાવવામાં મદદ કરે છે.

### ફર્મેન્ટેડ ફુડ

ગભાવેલા તમારા આંતરડાના માઈક્રોબાયમને મૌલિક રીતે બદલી નાખે છે. આથાવાળો ખોરાક એવા કંપાઉન્ડ ઉત્પન્ન કરે છે જે આંતરડાની પરમીઆબિલિટીને ઠીક કરે છે. જે પ્રસૂતિ બાદ 87% મહિલાઓને અસર કરે છે અને ન્યૂરોટ્રાન્સમીટર ઉત્પાદનને સીધી અસર કરે છે. એ પ્રસૂતિ બાદ મૂડમાં થતાં ફેરફારને ઓછો કરવામાં મદદ કરે છે.

### મેથીના લાડુ

મેથીમાંથી બનેલી આ મીઠાઈ તમારા ગર્ભાશયને ગર્ભાવસ્થા



તમારા શરીરે એક મેરેથોન જેવી બાયોલોજીકલ દોડ પૂરી કરી છે. તમારા શિશુ માટે જે કાળજી રાખી હતી તે જ દેખરેખ શરીરને ફરીથી તૈયાર કરવા માટે જરૂરી છે.

### શતાવરી

આ આયુર્વેદિક જડીબુટ્ટીમાં ફાઈટોએસ્ટ્રોજન હોય છે જે બાળકના જન્મ બાદ હોર્મોનલ અસંતુલનને ધીરે ધીરે સંતુલિત કરે છે. ડિલિવરી બાદ 40 દિવસ સુધી એ લેવાથી મહિલાઓને બાળકના જન્મ થાકમાંથી 47% ઝડપી રીકવરી મળી હોવાનું નોંધાયું છે.

પહેલાંના આકારમાં ફરી લાવવામાં મદદ કરે છે અને સાથે જ દૂધના ઉત્પાદનને પણ વધારે છે. એ એવા સંયોજનોને સક્રિય કરે છે જે મૂડ સ્વિંગનું કારણ બનનાર હોર્મોનલ ફેરફારોને ઓછા કરે છે.

### ખજૂર

એમાં ઓક્સિટોસિનની નકલ કરતાં કમ્પાઉન્ડ્સ હોય છે જે શિશુના જન્મ બાદ તમારા ગર્ભાશયને સંકોચાવામાં મદદ કરે છે. રક્તસ્ત્રાવનો સમયગાળો 38% સુધી ઘટાડે છે. તેની સ્પેસિફિક કાર્બોહાઈડ્રેટ પ્રોફાઈલ સતત ઊર્જા પૂરી પાડે છે.

શિશુના જન્મ બાદ માતાના શરીરને રીકવર થવામાં છ મહિના નહિ પરંતુ 12-18 મહિના લાગે છે. તમે ખાવ છો એ દરેક કોળિયો તમારી રીકવરી માટે નિર્માણ સામગ્રી બની જાય છે અથવા તમારી કમજોર સિસ્ટમ માટે એક વધારાનો બોજ બની જાય છે. એક શિશુને જન્મ આપવા માટે તમારા શરીરે એક મેરેથોન જેવી બાયોલોજીકલ દોડ પૂરી કરી છે. તમારા શિશુ માટે જે કાળજી રાખી હતી તે જ દેખરેખ શરીરને ફરીથી તૈયાર કરવા માટે જરૂરી છે.