अपूर्ण दुग्ध स्रवण *(किल्लत अल–लबन)* में उपयोगी औषधीय पौधे

सतावर (एसपेरेगस रेसिमोसस विल्ड.)

पम्बादाना (गॉसिपियम हर्बेसियम एल.)

ज़ीरा सियाह (केरम कारवी लिन्न)

तूदरी सुर्ख़ (चीरेन्थस चीरी लिन्न)

कलौंजी (नाइजेला सताइवा एल.)

कृपया अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें।

महानिदेशक

केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058

दूरभाषः +91-11-28521981, 28520501, 28525831/52/62/83/97

फैक्सः +91-11-28522965

ई–मेलः unanimedicine@gmail.com • वेबसाइटः www.ccrum.net

प्रथम प्रकाशनः मई 2016 • 30,000 प्रतियाँ

यूनानी चिकित्सा के माध्यम से

अपूर्ण दुग्ध स्रवण

(किल्लत अल–लबन)

की रोकथाम और नियंत्रण

केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

अपूर्ण दुग्ध स्रवण *(किल्लत अल–लबन)* क्या है?

अपूर्ण दुग्ध स्रवण *(किल्लत अल–लबन)* वह अवस्था है जिसमें दूध पिलाने वाली माताओं में अपर्याप्त दुग्ध उत्पादन होता है जिसके परिणामस्वरूप शिशु में कुपोषण और वृद्धि विकार पैदा हो जाते हैं।

कारण

- रक्तक्षीणता, कुपोषण, मानसिक तनाव और *फ़साद अल–दम* जैसे रोग
- पोषक भोजन का कम मात्रा में सेवन
- अशक्तता व थकान
- मानसिक आघात
- नींद की कमी
- स्तनों की कमज़ोर अवशोषी क्षमता

लक्षण

- माँ में दुग्ध स्राव की कमी के कारण, शिशु में निम्न प्रकार के लक्षण पाए जाते हैं:
  - ❖ बेचैन दिखाई देना
  - ❖ ज़ोर से रोना, चिल्लाना
  - ❖ बार–बार दूध माँगना
  - ❖ पेशाब कम करना

रोकथाम

- पोषक भोजन का सेवन करें
- मानसिक तनाव से बचें
- घर में सुखद वातावरण बनाए रखें
- तम्बाकू का सेवन न करें
- कार्बोनेटिड सोडा, कैफ़ीन, चॉकलेट और मिर्च मसालेदार खाद्य पदार्थों का सेवन न करें
- दूध पिलाने वाली बोतल और कृत्रिम निप्पल के अधिक प्रयोग से बचें
- प्रतिदिन लगभग 500 अतिरिक्त कैलोरी ग्रहण करें

उपचार

आहार चिकित्सा

निम्नलिखित खाद्य पदार्थ भोजन में शामिल करें:

- हरीरा या हस्व (पुडिंग) जो गेहूँ, दूध, पम्बादाना (बिनौला के बीज) और रोग़न बादाम से तैयार की गई हो
- अनाज जैसे गेहूँ, चावल और बाजरा
- दालें जैसे मूंगदाल, राजमा और सोयाबीन
- दुग्ध उत्पाद जैसे दूध, पनीर और दही
- फल, सब्जियाँ और उनका जूस

औषधीय चिकित्सा

- **एकल औषधियां**
  - ❖ *सतावर* (*एसपेरेगस रेसिमोसस* विल्ड.)
  - ❖ *ज़ीरा सियाह* (*केरम कारवी* लिन्न.)
  - ❖ *कलौंजी* (*नाइजेला सताइवा* लिन्न.)
  - ❖ *पम्बादाना* (*गॉसिपियम हर्बेसियम* एल.)
  - ❖ *बादियान* (*फ़ीनीकुलम वल्गेयर* मिल्ल.)
  - ❖ *तूदरी सुर्ख़* (*चीरेन्थस चीरी* लिन्न.)
- **मिश्रित औषधियां**
  - ❖ *हलवा नखुद*
  - ❖ *हलवा बैज़ा–ए–मुर्ग़*
  - ❖ *हलवा सालब*

संघटित चिकित्सा

- चिकित्सक के परामर्श से *हिजामा* (कपिंग) चिकित्सा
- नतूल – स्तनों पर हल्का गर्म पानी डालना

नोटः अनुशंसित औषधियों के सेवन से पूर्व किसी पंजीकृत यूनानी चिकित्सक से परामर्श करें।