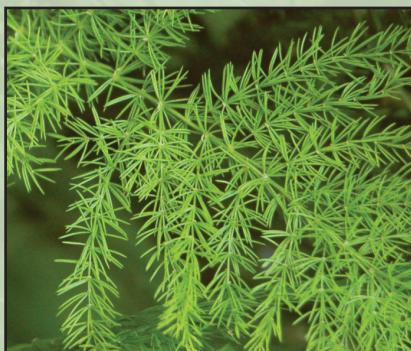


अपूर्ण दुग्ध स्रवण (किल्लत अल-लबन) में उपयोगी औषधीय पौधे



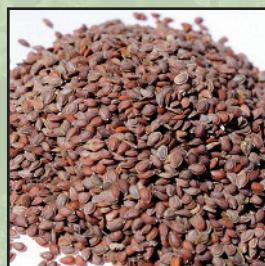
सतावर (एसपेरेगस रेसिमोसस विल्ड.)



पम्बादाना (गॉसिपियम हर्बेसियम एल.)



ज़ीरा सियाह (केरम कारवी लिन्न)



तूदरी सुख (चीरेन्थस चीरी लिन्न)

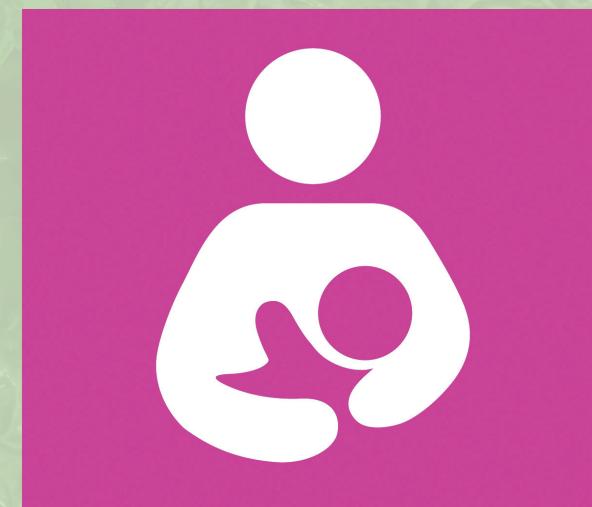


कलौंजी (नाइजेला सताइवा एल.)

यूनानी चिकित्सा के माध्यम से

अपूर्ण दुग्ध स्रवण (किल्लत अल-लबन)

की रोकथाम और नियंत्रण



कृपया अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें।
महानिदेशक

केब्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058
दूरभाष: +91-11-28521981, 28520501, 28525831/52/62/83/97

फैक्स: +91-11-28522965

ई-मेल: unanimedicine@gmail.com • वेबसाइट: www.ccrum.net

प्रथम प्रकाशन: मई 2016 • 30,000 प्रतियाँ



केब्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

अपूर्ण दुध स्रवण (किल्लत अल-लबन) क्या है?

अपूर्ण दुध स्रवण (किल्लत अल-लबन) वह अवस्था है जिसमें दूध पिलाने वाली माताओं में अपर्याप्त दुध 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:
 - बैचैन 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, कैफीन, चॉकलेट और मिर्च मसालेदार खाद्य पदार्थों का सेवन न करें
- दूध पिलाने वाली बोतल और कृत्रिम निष्पल 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 रोगून बादाम से तैयार की गई हो
- अनाज जैसे गेहूँ, चावल और बाजरा
- दालें जैसे मूँगदाल, 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 (करम कारवी लिन्न.)
- कलौंजी (नाइजेला सताइवा लिन्न.)
- पम्बादाना (गॉसिपियम हर्बसियम एल.)
- बादियान (फीनीकुलम वल्लोयर मिल्ल.)
- तूदरी सुख्ख (चीरेन्थस चीरी लिन्न.)

मिश्रित औषधियां

- हलवा नखुद
- हलवा बैज़ा-ए-मुर्ग
- हलवा सालब

संघटित चिकित्सा

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

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