

--- ब्रेस्टफीडिंग के दौरान --- क्या खाने से हो सकता है नुकसान?

मां बनने के साथ ही आपके ऊपर अचानक कई जिम्मेदारी आ जाती है। इस समय आपके ऊपर जो सबसे बड़ी जिम्मेदारी होती है अपने बच्चे को स्वस्थ रखना।

बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य और विकास के लिए मां का दूध सबसे जरूरी होता है। हालांकि, जाने-अनजाने इस दूध से भी आप अपने बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती हैं। ऐसे में ब्रेस्टफीडिंग के दौरान आपको कुछ चीजों के सेवन से बचना चाहिए। कई ऐसी चीजें हैं जो आपको डॉक्टर की सलाह से ही लेनी चाहिए।

कॉफी: जब आप ज्यादा कॉफी पीती हैं तो कैफीन की कुछ मात्रा दूध में भी चली जाती है। कम मात्रा में हो तो यह बच्चे पर ज्यादा असर नहीं डालती है लेकिन कुछ सेंसिटिव बच्चे इससे प्रभावित हो सकते हैं। कैफीन वाले दूध का सेवन करने से बच्चे की नींद में खलल पड़ता है। एक्सपर्ट्स

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



कहते हैं कि कॉफी पीने के दो घंटे बाद ब्लड में इसकी मात्रा सबसे ज्यादा होती है। ऐसे में आपको दिन में बार-बार कॉफी पीने की आदत छोड़ देनी चाहिए।

शराब: जब आप शराब का सेवन करती हैं तो आपके खून में ऐल्कोहॉल की मात्रा बढ़ जाती है। ब्रेस्टमिल्क के

साथ भी ऐसा ही होता है। ऐसे में जब आपने शराब पी रखी हो तो स्तनपान कतई न कराएं।

सिगरेट: स्मोकिंग ब्रेस्टमिल्क की

मात्रा को कम कर देता है और कई तरह के हॉर्मोन्स को भी असंतुलित कर सकता है जो बच्चे के लिए बेहद जरूरी हैं। हालांकि, कई माएं जो स्मोकिंग नहीं छोड़ पाती हैं वे बच्चे को दूध पिलाने से कतराती हैं। बता दें कि ऐसे में आपको बच्चे को अपना दूध जरूर पिलाना चाहिए। ब्रेस्टमिल्क ही बच्चे को स्मोकिंग के अन्य नुकसान से बचा सकते हैं।

एलर्जी की दवाएं: ज्यादातर माओं को लगता है कि अगर वे बच्चे को दूध पिलाती हैं तो उन्हें कोई दवा नहीं लेनी चाहिए। जबकि ऐसी कुछ दवा ही हैं जो लेने से मना किया जाता है। अगर आपको किसी तरह की दवा लेनी हो तो डॉक्टर की सलाह से ले सकती हैं। हालांकि, सर्दी-जुकाम की दवाएं लेने पर आप थका हुआ महसूस कर सकती हैं। ऐसे में आपके लिए बच्चे का ध्यान रखना और मुश्किल हो जाएगा।

माइस्वराइजर नहीं लगाया तो लगने लग जाएंगी बूढ़ी

सर्दियों में तो चेहरे पर लोग अच्छे से माइस्वराइजर लगाते हैं ताकि त्वचा रूखी और बेजान सी न लगे। लेकिन माइस्वराइजर सिर्फ ठंडी में नहीं बल्कि हर सीजन में स्किन के लिए जरूरी होता है। इसे इस्तेमाल न करने पर न सिर्फ आपका चेहरा जल्दी बूढ़ा दिखने लगेगा बल्कि त्वचा से जुड़ी अन्य समस्याएं भी पैदा होने लगेंगी।

झुर्रियां: झुर्रियों के लिए सबसे बड़ी वजह स्किन में

माइस्वराइजर की कमी होती है। हाइड्रेशन और माइस्चर की कमी लो ग्रेड इन्फ्लेमेशन क्रिएट करते हैं जिससे स्किन डैमेज होती है और झुर्रियां बनने लगती हैं।

ऐकने और पिंपल्स: कई लोगों को लगता है कि चेहरे पर आइल के कारण ऐकने या फुंसियों की दिक्कत होती है, लेकिन ऐसा नहीं है। अगर स्किन बहुत ज्यादा ड्राई होगी

और उस पर माइस्चर की कमी होगी तो उस स्थिति में भी बैक्टीरिया स्किन में प्रवेश करते हुए ऐकने व पिंपल्स का कारण बन जाते हैं।

काले धब्बे: चेहरे पर माइस्वराइजर सेल्स को हल्दी रहने में मदद करता है, इससे काले धब्बों की समस्या नहीं होती। अगर स्किन पर अच्छे से माइस्वराइजर न लगाया जाए तो कुछ ही दिनों में न सिर्फ आपको

चेहरे पर काले धब्बे दिखने लगेंगे बल्कि हल्की लकीरें बनती भी दिखाई देने लगेंगी।

डल चेहरा: माइस्वराइजर की कमी से चेहरा डल लगने लगता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि माइस्चर नहीं मिलने पर स्किन ज्यादा डैमेज होती है जो कलर डाउन करने के साथ ही स्किन की क्राॅलिटी भी बिगाड़ता है।



आपको भी काम के दौरान है गाना सुनने की आदत, तो जान लें ये बात

क्या दफ्तर में आपकी भी आंखें अलग-अलग तरह के संगीत सुनने वाले

कंप्यूटर पर टिकी और ईयर फोन कानों में लगी होती है? काम करते वक्त ज्यादातर आप गाने सुनना पसंद करते हैं? अक्सर लोगों को यह आदत होती है, जो ऑफिस में काम करते हुए गाना सुनते हैं। ऐसे लोगों का मानना है



व्यक्ति और अकेले शांत माहौल में रहकर काम करने वाले व्यक्ति से तुलना की जाए तो दोनों की सोचने की क्षमता अलग होती है।

उपस्थिति का कहना है कि जो लोग खुशामिजाज तरीके से

कि गाना सुनकर काम करने से उनकी एकाग्र क्षमता बढ़ती है लेकिन, कुछ लोगों का मानना है कि ऑफिस में काम करते वक्त गाना सुनने से उनका ध्यान काम से बंट जाता है। ऐसे में आइए जानते हैं कि काम के दौरान गाना सुनना आपके लिए फायदेमंद है या नुकसानदायक।

ऑफिस में गाने सुनने को कई लोग अच्छा मानते हैं। ऐसे लोगों का मानना है कि इससे पॉजिटिव एनर्जी मिलती है। हालांकि यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि ऑफिस में आपका काम किस तरह का है। हाल ही में नीदरलैंड में हुए एक रिसर्च में इस बात का खुलासा हुआ है कि

संगीत सुनते हैं जो ज्यादा क्रिएटिव होते हैं। उनकी सोचने की क्षमता भी ज्यादा होती है। इस रिसर्च का यह भी कहना है कि अगर व्यक्ति परेशानी में हो या उसे किसी चीज का निष्कर्ष निकालना है तो संगीत काम नहीं आता है।

यह रिसर्च म्यामी यूनिवर्सिटी में हुए है। इस रिसर्च का कहना है कि गाना न सुनने वालों से गाना सुनने वाले ज्यादा बेहतर आइडिया देते हैं। काम करते वक्त गाना सुनने वाले लोग ज्यादातर अपने स्ट्रेस को भगाने कामयाब साबित होते हैं। ऐसे में आप अगर गाना नहीं सुनते हैं तो आज से ही इसे अपनी आदत बना लें।