

# गर्भावस्था

मासानुमासिक परिचर्या



विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक  
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन  
61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लॉक के सामने, जनकपुरी,  
नई दिल्ली-110058  
फोन: +91-11-28525520 / 28524457, फैक्स: +91-11-28520748  
ई-मेल : dg-ccras@nic.in  
वेबसाइट : www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरुपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
आयुष मंत्रालय  
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)  
भारत सरकार

## गर्भिणी की मासानुमासिक परिचर्या

गर्भावस्था का माह	आहार और विहार
पहला महीना	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रतिदिन नियमित रूप से इच्छानुसार मात्रा में दूध लें।</li> <li>हल्का व आसानी से पचने वाला अनुकूल आहार का प्रयोग करें।</li> <li>वमन की अवस्था में अपच और निर्जलीकरण की स्थिति से बचने के लिए मीठे, ठंडे और तरल आहार का प्रयोग करें।</li> <li>मौसमी आदि पथ्य फलों के जूस का सेवन करें।</li> <li>मुलैठी, अश्वगंधा का चूर्ण समान मात्रा में तथा देवदारु का कल्क 3-6 ग्राम की मात्रा में एक गिलास दूध में इच्छानुसार चीनी मिलाकर दिन में एक बार सेवन करें।</li> </ul>
दूसरा महीना	<ul style="list-style-type: none"> <li>हल्का व आसानी से पचने वाला अनुकूल आहार का प्रयोग करें।</li> <li>अंगूर, अनार और संतरे जैसे फल एवं इनके जूस का प्रयोग करें।</li> <li>शतावरी, अश्वगंधा, मुलैठी एवं खर्जूर के चूर्ण को समान मात्रा में लेकर दूध में उबालकर इच्छानुसार चीनी मिलाकर पीएं।</li> </ul>
तीसरा महीना	<ul style="list-style-type: none"> <li>गाजर, चुकंदर, हरी पत्तेदार सब्जियां और फलों में सेब, अंगूर आदि को प्रतिदिन भोजन में शामिल करें।</li> <li>घी और शहद के साथ दूध पीएं।</li> <li>दाल और लोबिया से बनी खिचड़ी/दलिया लाभकारी है।</li> <li>सारिवा, महुए के फूल व शतावरी का 5-10 ग्राम चूर्ण या कल्क का सेवन दूध में इच्छानुसार चीनी मिलाकर रोजाना एक बार पीएं।</li> </ul>
चौथा महीना	<ul style="list-style-type: none"> <li>शरटी चावल का दही के साथ सेवन करें।</li> <li>इच्छानुसार मात्रा में दूध का सेवन करें।</li> <li>प्राकृतिक रूप (दही से निकाला गया) से बनाया गया 5 ग्राम मक्खन दिन में एक बार लें।</li> <li>सारिवा, रासना, मुलैठी के 5-10 ग्राम चूर्ण या कल्क का सेवन प्रतिदिन एक बार दूध में इच्छानुसार चीनी मिलाकर करें।</li> </ul>
पाँचवा महीना	<ul style="list-style-type: none"> <li>घी और दूध का प्रयोग करें।</li> <li>ब्राह्मी, कण्टकारी, गम्भारी, न्यग्रोध, उदुम्बर, अश्वत्थ, पारीश, प्लक्ष व दालचीनी के 5-10 ग्राम चूर्ण या कल्क का सेवन प्रतिदिन एक बार दूध में इच्छानुसार चीनी मिलाकर करें।</li> </ul>

छठा महीना	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रतिदिन प्रातःकाल में गोक्षुर के दरदरे चूर्ण या कल्क से साधित घी को 5 से 10 ग्राम की मात्रा में उष्ण जल या दूध के साथ लें।</li> <li>चावल के 1 भाग के साथ 1/4 भाग मूंग की दाल, 6 भाग पानी में खिचड़ी बनाकर एक चुटकी नमक, अदरक, हल्दी और 5-10 ग्राम गोक्षुर का चूर्ण मिलाकर पकाएं। इसे दिन में एक बार खाने से लाभ होगा।</li> </ul>
सातवाँ महीना	<ul style="list-style-type: none"> <li>सिंगाडा, कमलकंद, मुनक्का, मुलैठी व मिश्री के 5-10 ग्राम चूर्ण या कल्क को दूध में उबालकर इच्छानुसार चीनी मिलाकर दिन में एक बार लें।</li> <li>नीम की पतियां, बेर, तुलसी एवं मजीशठा के कल्क को पेट पर लगाने से कण्डु (खाज) और उदर पर होने वाले निशानों से बचा जा सकता है।</li> </ul>
आठवाँ महीना	<ul style="list-style-type: none"> <li>हल्का व आसानी से पचने वाला खाना घी के साथ खाएं।</li> <li>पेट के निचले हिस्से में दर्द से बचने लिए कब्ज न हो इसका ध्यान रखें और नियमित रूप से शौच आदि से निवृत्त हों।</li> <li>थोड़ी चहलकदमी करते रहें और मानसिक शांति बनाएं रखें।</li> <li>कपित्थ (कैथ), बृहती, बिल्व, पटोल, इक्षु (गन्ना), कण्टकारी के समभाग दरदरे चूर्ण के साथ दूध को साधित करके इस दूध का एक गिलास इच्छानुसार चीनी मिलाकर प्रातःकाल प्रतिदिन एक बार पीएं।</li> </ul>
नौवा महीना	<ul style="list-style-type: none"> <li>हल्का व आसानी से पचने वाला भोजन घी मिलाकर खाएं।</li> <li>पेट में दर्द जैसी स्थिति से बचने लिए कब्ज न हो इसका ध्यान रखें और नियमित रूप से शौच आदि से निवृत्त हों।</li> <li>थोड़ी चहलकदमी करते रहें और मानसिक शांति बनाएं रखें।</li> <li>5 से 10 ग्राम मुलैठी, अश्वगंधा एवं सारिवा का चूर्ण या कल्क एक गिलास दूध के साथ इच्छानुसार चीनी मिलाकर प्रतिदिन एक बार पीएं। अथवा</li> <li>इस माह के आखिरी दिनों में शुण्ठी एवं अश्वगंधा से साधित दूध एक कप की मात्रा में इच्छानुसार चीनी मिलाकर प्रतिदिन एक बार लेना लाभदायक होगा।</li> <li>योनिमार्ग के स्नेहन के लिए प्रतिदिन संध्याकाल में एक बार महानारायण तैल का योनिपिचु धारण करें। इससे सामान्य प्रसव तथा प्रसव के बाद योनि तथा प्रजनन अंगों के स्वस्थ होने में सहायता मिलती है।</li> <li>वातहर द्रव्यों से यथा निर्गुण्डी, एरण्ड आदि से साधित जल से स्नान करें।</li> </ul>

