

# फिगर भारी अमृत पर



## फिगर को मेंटेन करने के लिए

अधिकतर महिलाओं का मानना है कि बच्चे को दूध पिलाने से फिगर बिगड़ जाता है। आजकल महिलाएं फैशनेबल या गुड लुकिंग दिखने के लिए अपनी शारीरिक बनावट पर काफी ध्यान देती हैं। इसके लिए ज्यादातर महिलाएं प्रैगनेंसी में भी देरी करती हैं या बच्चा होने के बाद ब्रेस्ट फीडिंग से परहेज करती दिखती हैं। खासतौर से न्यू ली मैरिड गर्ल्स यह धारणा काफी हावी रहती है कि ब्रेस्ट फीडिंग से शारीरिक सुंदरता में कमी आ जाती है।

## नेगेटिव इफैक्ट पड़ते हैं

ऐसी महिलाएं जो यह सोचती हैं कि ब्रेस्ट फीडिंग से उनके शरीर खराब होता है बिल्कुल गलत है जबकि बच्चे को दूध ना पिलाने से उनके शरीर पर ज्यादा नेगेटिव इफैक्ट पड़ते हैं। ब्रेस्ट फीडिंग ना करवाने से महिलाओं के शरीर पर फैट जमा हो जाता है, जिससे उनके शरीर पर चर्बी बढ़ने लगती है और इस तरह वे धीरे-धीरे मोटापे का शिकार हो जाती हैं। इसके अलावा महिलाओं को कई तरह की शारीरिक परेशानियों का भी सामना करना पड़ता है।

## रोगों से लड़ने की ताकत देता है

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि मां के दूध से बच्चे में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती साथ ही बच्चे का संपूर्ण विकास होता है। मां के दूध में बिटामिन एक होता है जो बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी है। अगर बच्चे को मां का दूध ना मिले तो उसमें रोगों से लड़ने की क्षमता तो कम होती ही है साथ ही उन्हें बचपन में कई तरह के रोग घेर लेते हैं। जिससे बच्चे की सही ग्रोथ नहीं हो पाती। यह बात कई रिसर्च और शोधों में एकदम सही मानी गई है कि बच्चे के विकास के लिए मां का दूध ही सर्वोत्तम होता है।



## बीमारियों की शिकार हो जाती है

डॉ. शैलेन्द्र कटारा का कहना है कि आजकल लड़कियों के साथ ही महिलाएं भी जीरो फिगर की दौड़ शामिल हो गई हैं। जिसके चलते वे ब्रेस्ट फीडिंग कराने से परहेज करती हैं।

जबकि उन्हें यह नहीं पता होता है कि बच्चे को ब्रेस्ट फीडिंग ना कराने से बच्चे को तो कई तरह की बीमारियां घेर ही लेती है साथ ही वे खुद भी कई तरह की बीमारियों की शिकार हो जाती है।

## बच्चे के लिए सही होता है

डॉ. अंजली पाठक का कहना है कि ब्रेस्ट फीडिंग से महिलाओं के शरीर पर जमा फैट कम होता है।



महिलाओं की यह धारणा बिल्कुल ही गलत है कि ब्रेस्ट फीडिंग से शरीर खराब होता है। बच्चे को दूध पिलाने से तो ना केवल उनकी शारीरिक सुंदरता

बढ़ती उनमें ब्रेस्ट कैंसर जैसे बीमारियों से भी बचाव होता है। महिलाओं का अपने बच्चे को कम से कम ढाई साल तक दूध पिलाना चाहिए। मां के दूध में भरपूर मात्रा में प्रोटीन, बिटामिन होते हैं जिससे बच्चे में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। इसके साथ ही मां का दूध बच्चे के लिए हल्का रहता है जिससे वो आसानी से पचा लेता है।

जयपुर। एक तरफ जहां मां का दूध बच्चे को रोगों से लड़ने की ताकत देता है, वहीं दूसरी तरफ मां और बेटे के बीच भावनात्मक संबंधों को मजबूत करता है, लेकिन बदलती जीवन शैली ने महिलाओं में स्तनपान करने की प्रवृत्ति को कम कर दिया है। फिगर मेंटेन रखने की दौड़ ने बच्चों को मां के दूध से वंचित कर दिया है। बदलते लाइफ स्टाइल में अधिकतर महिलाओं की सोच होती है कि ब्रेस्ट फीडिंग से उनका शरीर बिगड़ जाता है। अगर डॉक्टरों की राय पर गौर करें तो स्तनपान कराने से महिलाओं को हार्ट की बीमारी के अलावा ब्रेस्ट कैंसर का खतरा भी कम हो जाता है।