माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र
डॉ. संतोष रावसाहेब देशमुख
एम. डी. आयुर्वेद, मुंबई

सूतिका परिचर्या

(प्रसूति नंतर दीड ते तीन महीने पाळायचे पथ्य)

नाष्टाः (खालीलपैकी नाष्टयाला कोणताही एक पदार्थ खावा)

- दुग्धाहार: गाईचे दूध सुंठ किंवा वेलची सिद्ध/ चहा आले टाकून बनवलेला १/२ कप घेऊ शकणार.
- फलाहार डाळींब, अंजीर, काळे मनुके, खजूर (आंबट फळ खाऊ नये.)
- यूष/सूप- मूग/तूर/कुळीथ यांचे सुंठ/धणे जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खाली वर्णित फळभाज्या,पालेभाज्या यांचे सूप किंवा भाताची पेज.
- लघ्वाहार- रव्याचा उपमा/कणकेचा किंवा रव्याचा तूप साखर घालून बनवलेला शिरा /खारीक-बदाम खीर.

जेवण :

- फळभाज्या - सर्व चालतील (तोंडली, गवार,बटाटा, टमाटर,वांगे, रताली सोडून).
- पालेभाज्या - शेवगा, तांदुळजा,मेथी (इतर पालेभाज्या खाऊ नये.)
- धान्य - गव्हाचे फूलके ज्वारी,सातू, तांदूळ,नाचणी यांची भाकरी
- भात - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/मुगाची खिचडी,
- कढण/सूप वर वर्णन केलेले.
- मांसाहार - मांसाहार टाळावा.
- दुधाचे पदार्थ - ताक, तूप(गाईचे), लोणी
- जल - गरम करुन गार केलेले सुवर्ण सिद्ध जल

विशिष्ट पथ्य:

- रोज सकाळी तीळ तेल/ औषधसिद्ध तेलाने अभ्यंग करणे.(विशेष करून-कंबर,पोट,स्तन प्रदेशी)
- स्नान कोष्ण जलाने करावे.
- सम्पूर्ण अंगाला शेक घेणे,कानात कापूस ठेवणे.
- उदरपट्टबंधन करणे, पुरेपुर विश्रांति घ्यावी .
- जेवणात तुपाचा वापर अधिक ठेवावा, डिंकाचे लाडू, अहळीवाची खीर खावी.
- आंबट पदार्थ जसे - दही,लस्सी,श्रीखंड इ.,आंबवलेले पदार्थ - इडली,डोसा इत्यादी, फास्टफूड व चमचमीत पदार्थ खाऊ नये.
- राग,चिंता,शारीरिक श्रम,दिवसा जेवण करून झोपणे, वाहनातून अधिक प्रवास करने, थंड गोष्टिंच्या संपर्कात राहणे या गोष्टी टाळाव्या.
- तीन महिन्यांपर्यंत शारीरिक संबंध ठेऊ नये.
- वैद्यकीय सल्ल्यानेच आहार-विहारामध्ये बदल करावा.

अधिक माहिती करीता खाली दिलेल्या चिन्हांवर क्लिक करा

सर्व आजारांच्या पथ्य-अपथ्यांची अनुक्रमणिका → index

क्र.	माधवप्रिया शाखा	संपर्क	पत्ता
१	घाटकोपर - प्रमुख शाखा	7045607187	
२	कांदिवली	7304751357	
३	गिरगाव	022-22081081	
४	पुणे - तिसरा रविवार	8169507436	
५	कोल्हापूर - पहिला रविवार	7045607187	