

 Give yourself a gift of truth. [Subscribe Now.](#) X

Vikatan > Health > Women

Published: Today at 9 AM Updated: Today at 9 AM

Doctor Vikatan: பிரசவத்துக்கும் பிறகு அதிகரிக்கும் உடல் பருமன்... எடையைக் குறைக்க என்னதான் தீர்வு?

ஆர்.வைதேகி



Doctor Vikatan: பிரசவத்துக்குப் பிறகு அதிகரிக்கும் உடல் பருமன்... எடையைக் குறைக்க என்னதான் தீர்வு?



Health

உடல் எடை (மாதிரி படம்)

ஒரு பிரசவத்தில் உடல் சந்தித்த அத்தனை மாற்றங்களும் மாறி, சாதாரண நிலைக்குத் திரும்ப அந்த இடைவெளி அவசியம். இடைவெளியே இல்லாமல் உடனுக்குடன் கருத்தரிப்பதும், குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதும் வெஜனா பகுதியின் தளர்வையும் அதிகப்படுத்தும்.

Published: Today at 9 AM Updated: Today at 9 AM

Doctor Vikatan: பிரசவத்துக்கும் பிறகு அதிகரிக்கும் உடல் பருமன்... எடையைக் குறைக்க என்னதான் தீர்வு?

Doctor Vikatan: பிரசவத்துக்குப் பிறகு அதிகரிக்கும் உடல் பருமன்... எடையைக் குறைக்க என்னதான் தீர்வு?

ஒரு பிரசவத்தில் உடல் சந்தித்த அத்தனை மாற்றங்களும் மாறி, சாதாரண நிலைக்குத் திரும்ப அந்த இடைவெளி அவசியம். இடைவெளியே இல்லாமல் உடனுக்குடன் கருத்தரிப்பதும், குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதும் வெஜனா பகுதியின் தளர்வையும் அதிகப்படுத்தும்.



Health

உடல் எடை (மாதிரி படம்)

Share



இந்தக் கட்டுரையை ஆடியோவில் கேட்க

00:00



00:00

Doctor Vikatan: ஒரு குழந்தைக்கும் இன்னொரு குழந்தைக்கும் எத்தனை வருட இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.... டெலிவரிக்கு பிறகு எல்லாப் பெண்களுக்கும் உடல் எடை அதிகரிக்குமா.... அப்படி

அதிகரிக்கும் உடல் பருமனைக் குறைக்க என்ன வழி?

பதில் சொல்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த மகப்பேறு மருத்துவரும் அழகியல் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவருமான சந்தியா வாசன்.



மகப்பேறு & அழகியல் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர் சந்தியா வாசன் | சென்னை

ஒரு குழந்தைக்கும் இன்னொரு குழந்தைக்கும் இடையே குறைந்தது 2-3 ஆண்டுகள் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். ஒரு பிரசவத்தில் உடல் சந்தித்த அத்தனை மாற்றங்களும் மாறி, சாதாரண நிலைக்குத் திரும்ப அந்த இடைவெளி

அவசியம். இடைவெளியே இல்லாமல் உடனுக்குடன் கருத்தரிப்பதும், குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதும் வெஜைனா பகுதியின் தளர்வையும் அதிகப்படுத்தும்.

எல்லாப் பெண்களுக்கும் பிரசவத்துக்குப் பிறகு உடல் எடை அதிகரிக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. அது ஒவ்வொருவரின் லைஃப்ஸ்டைலை பொறுத்தது. பிரசவமாகும் பெண்கள் எல்லோருக்கும் அதையடுத்து செய்ய வேண்டிய உடற்பயிற்சிகள், உணவுக்கட்டுப்பாடு குறித்து மருத்துவர் அறிவுறுத்தி, சொல்லிக்கொடுத்தே அனுப்புவார்.

சுகப்பிரசவம் என்றால் பிரசவமான அடுத்த சில தினங்களில் இருந்தே இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யச் சொல்வோம். சிசேரியன் என்றால் அந்த இடைவெளி சற்று வேறுபடும். ஆனாலும் பெரும்பாலான பெண்கள் இதைக் கண்டுகொள்வதே இல்லை. அப்படியே சிலர் கண்டுகொண்டாலும் 60 சதவிகிதம் மட்டுமே செய்வார்கள். மீதி 40 சதவிகிதத்தைப் பின்பற்ற மாட்டார்கள். அதனால்தான் பலருக்கும் எடையைக் குறைப்பது சாத்தியமின்றிப் போகிறது.

பிரசவத்துக்குப் பிறகு பெண்களுக்குப் பெரும்பாலும் வயிறு மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில்தான் சதை போடும். அது அவர்களது இல்லற வாழ்விலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். அது மட்டுமன்றி எடை அதிகரிப்பதால் ஹார்மோனல் இம்பேலன்ஸ் வரும். அதன் விளைவால் மாதவிலக்கு சுழற்சி முறை தவறும்.



Also Read



Doctor Vikatan: வெயிலால் கருத்துப்போன சருமம்... நிறமாற்றத்தைப் போக்க முடியுமா?

நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், பிசிஓடி எனப்படும் சினைப்பை நீர்க்கட்டி போன்ற எல்லா பிரச்சனைகளும் பாதிக்க வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே பிரசவத்துக்குப் பிறகு மருத்துவர் அறிவுறுத்தும் விஷயங்களை அலட்சியம் செய்யாமல் பின்பற்றினாலே எடை அதிகரிப்பைத் தடுக்கலாம்.

உங்கள் கேள்விகளை கமென்ட் பகுதியில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்; அதற்கான பதில்கள் தினமும் விகடன் இணையதளத்தில் #DoctorVikatan என்ற பெயரில் வெளியாகும்.

இந்தக் கட்டுரைகளையும் படிக்கலாமே!



Matheesa Pathirana: "தோனி சொல்வதில் எனக்குக் கொஞ்சம் கூட ஸ்பாடில்லை!" - லசித்



Sarathbabu: 'முள்ளும் மலரும்', 'அண்ணாமலை' படங்களில் நடித்த பிரபல நடிகர் சரத்பாபு



Mahindra XUV 700: 'கார் வாங்கி 6 மாசம்கூட ஆகல' - என் குடும்பத்தை ஆபத்தில்



The Great African Split: இரண்டாகப் பிரியும் ஆப்பிரிக்கா! ஒரு புதிய கண்டம் உருவாக வழி



ஷாருக்கானின் ஆண்டுகளாக உதவியாளர் பூஜாவுக்கு

[View Comments](#)



health delivery weight lose

விகடன் பரிந்துரைக்கும் மற்ற கட்டுரைகள்...



பிடிச்சிருந்தா Platform Shop-ல கூட வாங்குவேன்! - Actress Sadhana Shares | Shari | Anti Aging Secrets



ராஜஸ்தான்: சுகாதார உரிமை சட்டத்தில் மாற்றம் செய்யும் அரசு; தனியார் மருத்துவர்கள் போராட்டம் முடிவு!



ஓவ்வொரு உயிரும் மதிப்பானது!