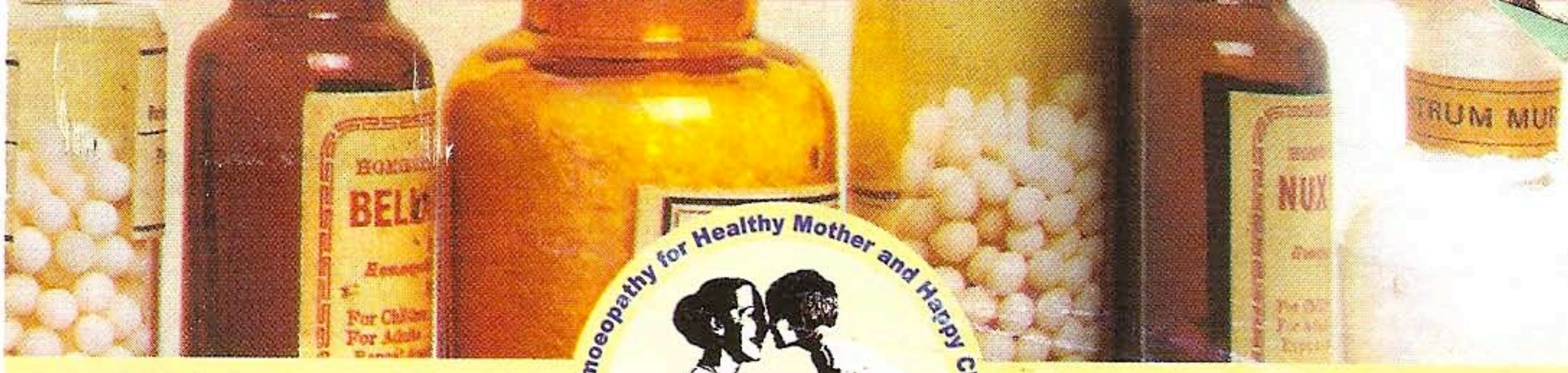


Homoeopathy for Healthy Mother and Happy Child

Multimedia campaign and three tier workshop at national, state and district levels

होम्योपैथी द्वारा
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य रक्षा हेतु
राष्ट्रीय अभियान

गर्भावस्था के दौरान वमन (उल्टी) का

होम्योपैथिक उपचार

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी,
सिद्ध एवं होम्योपैथी चिकित्सा विभाग (आयुष)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद्
(भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
के अधीन गठित स्वशासी निकाय)

गर्भावस्था के दौरान वमन

गर्भावस्था के पहले तीन मास में मितली होना तथा वमन (उल्टी) बहुत आम समस्या है ।

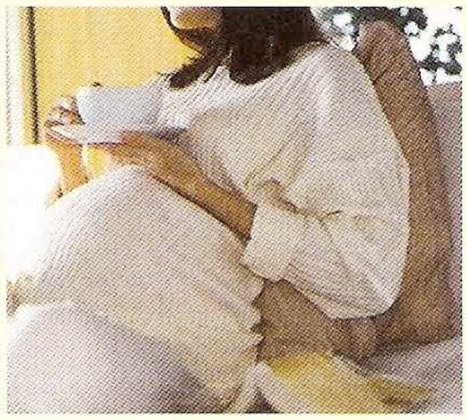
- यह अधिकतर प्रातःकाल में होती है ।
- गर्भावस्था के पहले 4–8 सप्ताह से प्रारंभ होकर 16–20 सप्ताह तक रहती है ।
- कभी–कभी अत्यधिक मितली तथा उल्टी के कारण शरीर में निर्जलीकरण या पानी की कमी तथा कुपोषण होने का भय रहता है । इसे हाइपरएमैसिस ग्रैविडैरम या अतिवमन के नाम से जाना जाता है, जिसमें तुरंत चिकित्सा की आवश्यकता होती है ।

संभावित कारण :

- शरीर में हॉरमोन के स्त्राव में परिवर्तन ।
- रक्त में शक्कर की कमी ।
- मानसिक तनाव, यात्रा तथा कुछ खाद्य पदार्थ समस्या में वृद्धि कर सकते हैं ।

मितली तथा उल्टी में आराम पाने के सरल उपाय :

- प्रातःकाल बिस्तर से उठने से पहले ठोस आहार जैसे बिस्कुट अथवा सिका हुआ टोस्ट खायें ।
- जागने के तुरंत बाद बिस्तर से न उठें ।



धीरे–धीरे थोड़ा समय लगा कर उठें ।

- एक साथ पूर्ण भोजन लेने की अपेक्षा, थोड़े समय के अंतर पर थोड़ी–थोड़ी मात्रा में कुछ खाते रहें । परन्तु खाना न छोड़ें ।
- जिन खाद्य पदार्थों की गंध से लक्षणों में वृद्धि हो,

उन्हें न खाएँ ।

- पानी तथा अन्य तरल पदार्थ पर्याप्त मात्रा में लें ।
- जब भी अवसर मिले, पर्याप्त आराम और नींद अवश्य लें ।

- अदरक तथा खाद्य पदार्थ जिनमें विटामिन बी–12 की मात्रा अधिक हो जैसे अन्न, मेवे तथा फलियाँ आदि के सेवन से लक्षणों में सुधार आ सकता है ।

चिकित्सक की सलाह अवश्य लें यदि :

- उपरोक्त उपायों से लक्षणों में कमी न आए ।
- यदि दिन में तीन बार से अधिक उल्टी हो ।
- यदि कोई भी खाद्य या तरल पदार्थ लेने से उल्टी हो ।

होम्योपैथी इस समस्या में किस प्रकार लाभदायक है?

निम्नलिखित होम्योपैथिक औषधियाँ मितली तथा वमन (उल्टी) के प्राथमिक उपचार में प्रयोग की जाती हैं । परन्तु किसी भी औषधि के प्रयोग से पहले किसी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह लेना उचित रहेगा ।

लक्षण	औषधि
• बार–बार उल्टी होना । • मितली में यदि चलने फिरने से वृद्धि हो तथा पीठ के बल लेटने से आराम मिले । • हर तरह के खाद्य पदार्थों के प्रति अरूचि होना । • मुँह का स्वाद कड़वा होना तथा खट्टा अम्लीय द्रव (एसिड) मुँह में आना ।	*सिम्फोरिकारपस रेसिमोसा 30*
• लगातार मितली या उल्टी होना । • साफ जिव्हा (जीभ) के साथ, मुँह में अधिक लार बनना । • पानी पीने की इच्छा न होना ।	*इपिकाकुआन्हा 30*
• अत्यधिक मितली तथा उल्टी होना । • उदर (पेट) के ऊपरी क्षेत्र में कमज़ोरी तथा खालीपन का आभास होना । • मुँह में अत्यधिक लार बनना तथा अत्यधिक भूख लगना ।	*लोबीलिया इन्फ्लाटा 30*
• मितली तथा उल्टी के साथ अत्यधिक उबकाई आना । • उल्टी की प्रवृति होते हुए भी उल्टी न होना ।	*नक्स वॉमिका 30*
• खाद्य पदार्थों की गंध तथा उन पर दृष्टि पड़ने पर भी मितली होना । • करवट में लेटने से तथा सुबह कुछ खाने से पहले लक्षणों में वृद्धि होना । • खाने के बाद उल्टी हो जाना ।	*सीपिया 30*

पीछे दिए गए निर्देशों का पालन करें

होम्योपैथिक उपचार में सामान्य हिदायतें :

1. इस पत्रिका में निर्देशित औषधियों का उपयोग उसी अवस्था में करना चाहिए जब दिए गए लक्षण रोगी के लक्षणों से मेल खाते हों।
2. औषधि की मात्रा – प्रत्येक तीन घण्टे के बाद 40 नम्बर की 3 गोलियाँ चूस लें अथवा सादे पानी में घोल कर लें।
3. औषधि का सेवन मुँह साफ करके करें और बेहतर होगा कि खाली पेट लें।
4. यदि औषधि सेवन के 24 घंटे की अवधि में आराम आ जाए तो औषधि का सेवन बंद कर दें।
5. यदि औषधि सेवन के बाद 24 घंटे में आराम न आए अथवा लक्षणों में वृद्धि हो तो होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह लें।
6. औषधियों को तेज गन्ध वाली वस्तुओं जैसे कपूर तथा मेंथाल इत्यादि से दूर रखें।
7. औषधियों को ठंडे एवं शुष्क स्थान पर रखें और धूप एवं गर्मी से दूर रखें।
8. औषधियों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद्

(भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अधीन गठित स्वशासी निकाय)

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथिक अनुसंधान भवन,

61–65 संस्थागत क्षेत्र, डी–ब्लॉक के सामने, जनकपुरी, नई दिल्ली–110058

फोनः 91–11–28521162, 91–11–28525523 फैक्सः 91–11–28521060

ईमेल : ccrh@del3.vsnl.net.in वेबसाइट : www.ccrhindia.org