

## क्या ब्रेस्टफीडिंग से कम होता है वजन? जानें

ब्रेस्टफीडिंग के दोषाल वजन कम होना जारी है या वहीं, इस दोषाल ब्रेस्टफीडिंग पर वजन में बदलाव का क्या अंतर होता है, इस बाबे में प्रवापच ले जाते हैं।



Deepika Shatnagar  
Editorial

Updated : 2023-06-08, 11:01 IST

Heart Chat Book Facebook Twitter



महिलाओं को ब्रेस्टफीडिंग के दोषाल कई ऐलेक्स का भी आमना करना पड़ सकता है। जहाँ जा के लिए इसले जुटी रही जानकारी बहुत नहीं है। ब्रेस्टफीडिंग से जुटे कई नियम भी हैं, जिन पर अक्षय नहिं गयी हैं। लेकिन और इनके दुष्प्रभाव ही सतत हैं। ब्रेस्टफीडिंग का दोषाल पर यह अन्य बाबों ने यहले लिया विवरण की तरह जान लिया है। ब्रेस्टफीडिंग का दोषाल पर यह अन्य होता है, क्योंकि दोषाल वजन कम होना जारी है या वहीं, इस बाबे में भी अक्षय नहिं तात्पर बदल बदल होता है। इन्हें इस विषय पर लोग आज, पीप अंटिडिफिल्म, हें और दिग्गार्डें, डिग्गार्डें और लिमिलिम न्यूट्रिशन और एक्सार्टिक्स, फार्माचियन हाय्प्रेशन और ब्रेस्टफीडिंग का वजन पर यह अन्य होता है।



### ब्रेस्टफीडिंग का वजन पर अंतर



कई जो के लिए ब्रेस्टफीडिंग वजन कम करने का एक अच्छा विकल्प हो सकती है। प्रयोगपूर्ण के मुताबिक, ब्रेस्टफीडिंग का भी कम करने का एक अच्छा विकल्प होता है। ब्रेस्टफीडिंग करनी जाता है लगभग 500 लिमिलेटेड ट्रीजाना कम करता है। जो लगभग 45-60 नियम तक एक्सार्टिक्स कर बढ़ा है तो वाले लिमिलेटेड के बदल है। ब्रेस्टफीडिंग के दोषाल होते वाले लिमिलेटेड दें जो पर जहाँ पीप अक्षय लगभग हैं पी-प्रेटोरी दें। फ्रेसोनी के दोषाल याकू दें जो, फ्रेसोनी इन्वेक्ट, फ्रिजिल एक्सार्टिक्स, वे जारी होने दिल्लीटो के बाब शेट लेणा पर अक्षय लगती है। औरकाल, ब्रेस्टफीडिंग करनावाली जारी नहीं होती है, वे जारी के साथ उन नहिलाओं की तुलना में अक्षय दें लेने कर पाती हैं, जो ब्रेस्टफीडिंग नहीं करती है।

यह भी पढ़ें - [Breastfeeding Care Tips in Hindi: ब्रेस्टफीडिंग के दोषाल होता है इस इन यादी की ले माटद](#)



### ब्रेस्टफीडिंग मादर्स के लिए डाइट



ब्रेस्टफीडिंग करनावाली जारी होना का भी आम ध्याल टक्का पाहिए। उन्हें अच्छी डाइट में शामुत अलावा, फलियां, पीठेव, खालीब और ताजियों की लिमिल बदल बदला याहिं जाना है। वहीं जारी करनी पीठां और लें सोरेट कुरु दें लेना में अक्षय करती है। लगभग 1500-1800 कैलोरी के भी जारी जाना याहिं कर्याक्रम इसके समर्थन प्राप्ति हो सकती है। अक्षय नहिला ब्रेस्टफीडिंग करनावाली जारी तरह लेने हैं और कम कूरीज रहती हैं। तो उन्हें जो लेनी होती है, ब्रेस्टफीडिंग के दोषाल बढ़ते हैं, उनकी अवार्ड होती है। जहाँ जारी होती है। वहाँ जारी होती है। वहाँ जारी होती है।

### पोष्टपार्टम में ब्रेस्टफीडिंग मादर्स के टखना चाहिए इन बाबों का ध्याल

लिमिलीट के कम से कम 6-8 हजार ग्राम होनी चाहिए इन लिमिल के कम प्राप्ति के द्वारा लगभग हाथ, तेल, चमोस्त, जारीन और सिरेलेक्ट विषय पर जानकारी होती है। हालांकि, डाइट की जुटी लाते पहले नहीं होती है।

यह भी पढ़ें - [प्रेमजीती और ब्रेस्टफीडिंग के दोषाल इन आकाल दिप्प ते टह लेटर्स](#)

अग्न आकाल क्षारावाले लें जुटी कोई जमत्ता है, तो इन आटिक्स के लिये दिए गए कर्कट वॉक्स जैसा बदला। हम अपने आटिक्स के जारीए आपकी जमत्ता को हल करते की कोलिश करते हैं।

अग्न आकालों यह टोटी अच्छी लाती है, तो इसे शेयर जट करते हैं। एकी ही अग्न टोटी भाजने के लिए जुटी रहती है।

Image Credit: Freepik