



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma | IVF & Gynaecology | Ghaziabad

महिला बांझपन देखभाल मार्गदर्शिका



महिला प्रजनन क्षमता को समझें —
सही जानकारी और आत्मविश्वास के साथ

यह मार्गदर्शिका आपके लिए स्नेहपूर्वक तैयार की गई है, ताकि अस्पताल आने के बीच के समय में आप अपनी देखभाल बेहतर ढंग से कर सकें। कृपया इसे ध्यानपूर्वक पढ़ें और इसमें दिए गए सुझावों का पालन करें। अपने उपचार में किसी भी प्रकार का बदलाव करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

महिलाओं में बांझपन के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन इनमें से अधिकांश का सफलतापूर्वक उपचार संभव है। सही चिकित्सा के साथ स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से उपचार की सफलता की संभावना बढ़ जाती है।

महिलाओं के लिए प्रजनन क्षमता बढ़ाने वाला आहार (Fertility-Boosting Diet)

- रंग-बिरंगा और पौष्टिक भोजन खाएँ। प्रतिदिन कम से कम 5 अलग-अलग रंगों के फल और सब्जियाँ शामिल करें। साथ ही फोलेट युक्त खाद्य पदार्थ जैसे पालक, मेथी, ब्रोकोली, दालें और फोर्टिफाइड अनाज लें। ये अंडों के स्वस्थ विकास में मदद करते हैं और जन्मजात विकारों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- आयरन, कैल्शियम और विटामिन D का पर्याप्त सेवन करें। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, खजूर, अनार, राजमा, चना, दूध, दही, पनीर, रागी और तिल अच्छे स्रोत हैं। आयरन के बेहतर अवशोषण के लिए नींबू या आंवला लें तथा प्रतिदिन लगभग 15 मिनट सुबह की धूप अवश्य लें।
- ओमेगा-3, जिंक और CoQ10 पर ध्यान दें। अखरोट, अलसी, चिया सीड्स, कद्दू के बीज, चना, अंडे और काजू का सेवन करें। डॉक्टर की सलाह अनुसार CoQ10 सप्लीमेंट, विशेषकर 35 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं में, अंडों की गुणवत्ता सुधारने में सहायक हो सकता है।
- ट्रांस फैट से बचें। वनस्पति घी, मार्जरीन, तले हुए स्नैक्स और पैकेज्ड खाद्य पदार्थ अंडों की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकते हैं।
- पर्याप्त पानी पिएँ। प्रतिदिन 8-10 गिलास पानी पीने से शरीर में जल संतुलन बना रहता है और सर्वाइकल म्यूकस (Cervical Mucus) के निर्माण में सहायता मिलती है, जो प्राकृतिक गर्भधारण के लिए महत्वपूर्ण है।
- संतुलित और ताज़ा भोजन को प्राथमिकता दें। घर का ताज़ा भोजन, पर्याप्त प्रोटीन, साबुत अनाज और मौसमी फल-सब्जियाँ नियमित रूप से शामिल करें ताकि शरीर को आवश्यक पोषक तत्व मिलते रहें।



जीवनशैली एवं मानसिक स्वास्थ्य (Lifestyle & Emotional Care)

- स्वस्थ BMI (वजन) बनाए रखें। बहुत कम या बहुत अधिक वजन होने से ओव्यूलेशन (अंडोत्सर्जन) और फर्टिलिटी उपचार के परिणाम प्रभावित हो सकते हैं।
- नियमित हल्का व्यायाम करें। प्रतिदिन 30–40 मिनट टहलना, योग या हल्की एरोबिक्स पर्याप्त है। अत्यधिक कठिन या लंबे समय तक की जाने वाली एक्सरसाइज़ से बचें, क्योंकि इससे ओव्यूलेशन प्रभावित हो सकता है।
- धूम्रपान तुरंत छोड़ दें। इससे अंडों (Eggs) की गुणवत्ता और ओवेरियन रिज़र्व (Ovarian Reserve) कम हो जाता है तथा समय से पहले रजोनिवृत्ति (Menopause) का खतरा बढ़ जाता है।
- शराब का सेवन न करें। थोड़ी मात्रा में भी शराब IVF की सफलता की संभावना कम कर सकती है और अंडों के विकास को प्रभावित कर सकती है।
- तनाव को नियंत्रित रखें। अधिक तनाव से जुड़े हार्मोन ओव्यूलेशन और इम्प्लांटेशन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। योग निद्रा, ध्यान (Meditation), डायरी लिखना (Journaling) या काउंसलिंग जैसी गतिविधियाँ अपनाएँ।
- पर्याप्त नींद लें। प्रतिदिन कम से कम 8 घंटे की नींद लें। अच्छी नींद के दौरान बनने वाला मेलाटोनिन (Melatonin) अंडों की गुणवत्ता के लिए लाभदायक होता है।
- प्लास्टिक के उपयोग को कम करें। भोजन को प्लास्टिक के बर्तनों में गर्म न करें। इसके बजाय काँच (Glass) या स्टील (Steel) के बर्तनों का उपयोग करें। प्लास्टिक में पाए जाने वाले BPA जैसे रसायन हार्मोन के संतुलन और प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।
- कीटनाशकों (Pesticides) के संपर्क से बचें। फल और सब्जियों को अच्छी तरह धोकर ही उपयोग करें। जहाँ संभव हो, विशेषकर हरी पत्तेदार सब्जियों के लिए, ऑर्गेनिक विकल्प चुनें।

उपचार के दौरान (IUI / IVF / IVF-ICSI)

- सभी इंजेक्शन और दवाइयाँ समय पर लें। 1-2 घंटे की देरी भी फॉलिकल्स के विकास को प्रभावित कर सकती है। आवश्यकता हो तो अलार्म लगाएँ।
- डॉक्टर द्वारा बताई गई सभी फॉलिकल मॉनिटरिंग (अल्ट्रासाउंड) जाँच समय पर करवाएँ। इनसे फॉलिकल्स की वृद्धि का आकलन किया जाता है और आवश्यकता अनुसार दवाओं की मात्रा बदली जाती है। किसी भी जाँच को छोड़ने से उपचार के परिणाम प्रभावित हो सकते हैं।
- स्टिम्यूलेशन के दौरान भारी व्यायाम या अधिक शारीरिक मेहनत से बचें। इस समय अंडाशय (Ovaries) बड़े हो जाते हैं और उनमें मरोड़ (Twisting) का खतरा बढ़ सकता है। हल्की सैर करना सुरक्षित है।
- एम्ब्रियो ट्रांसफर वाले दिन और उसके बाद के 2 दिनों तक पर्याप्त आराम करें। भारी सामान न उठाएँ, व्यायाम और यौन संबंध (Sexual Activity) से बचें।
- एम्ब्रियो ट्रांसफर के बाद गर्म पानी से स्नान, स्टीम बाथ और सौना से बचें, क्योंकि अधिक गर्मी इम्प्लांटेशन (Implantation) को प्रभावित कर सकती है।
- डॉक्टर द्वारा दी गई प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) दवा या सपोर्ट नियमित रूप से जारी रखें। यदि मासिक धर्म शुरू हो जाए, तब भी डॉक्टर की सलाह के बिना दवा बंद न करें।
- बीटा एचसीजी (Beta HCG) रक्त जाँच डॉक्टर द्वारा बताई गई ठीक उसी तारीख पर करवाएँ। उससे पहले घर पर यूरिन प्रेग्नेंसी टेस्ट न करें, क्योंकि परिणाम सही नहीं हो सकते।
- यदि आपको तेज़ पेट दर्द, अत्यधिक पेट फूलना, अचानक वजन बढ़ना या साँस लेने में कठिनाई हो, तो तुरंत क्लिनिक से संपर्क करें। ये ओएचएसएस (Ovarian Hyperstimulation Syndrome) के लक्षण हो सकते हैं।

ओएचएसएस (ओवेरियन हाइपरस्टिम्यूलेशन सिंड्रोम) – इन लक्षणों पर विशेष ध्यान दें

- पेट में अत्यधिक सूजन या पेट का असामान्य रूप से फूल जाना।
- लगातार मतली (जी मिचलाना) या बार-बार उल्टी होना।
- पेट में तेज़ या असहनीय दर्द।
- साँस लेने में कठिनाई या साँस फूलना।
- पेशाब कम आना – दिन में 4 बार से भी कम।
- एक दिन में 2 किलोग्राम या उससे अधिक वजन बढ़ जाना।

 यदि आपको इनमें से दो या अधिक लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत हमारे क्लिनिक से संपर्क करें। समय पर पहचान होने पर ओएचएसएस (OHSS) का सफलतापूर्वक उपचार किया जा सकता है।

 कृपया याद रखें:

****बांझपन (Infertility) एक चिकित्सीय समस्या है। यह आपकी गलती नहीं है और न ही यह आपकी पहचान तय करता है। सकारात्मक सोच बनाए रखें, डॉक्टर द्वारा बताए गए उपचार का नियमित रूप से पालन करें और धैर्य रखें। सही उपचार और विश्वास के साथ अनेक दंपतियों ने अपने माता-पिता बनने का सपना पूरा किया है। आज वे अपने बच्चों का जन्मदिन हमारे साथ खुशी-खुशी मनाते हैं।**



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma

MBBS, MD (OBG), FICOG, FICMCH

Dip. (Reproductive Medicine) Keil, Germany

| Infertility & IVF Specialist | Laproscopic Surgeon



आपका स्वास्थ्य हमारी प्राथमिकता है। किसी भी प्रश्न के लिए
बेझिझक हमें कॉल करें—कोई भी सवाल छोटा नहीं होता।



यह मार्गदर्शिका केवल सामान्य जानकारी प्रदान करने के उद्देश्य से तैयार की गई है। यह आपके उपचाररत
चिकित्सक द्वारा दी गई व्यक्तिगत चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है।
© गणेश टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर, गाज़ियाबाद | सर्वाधिकार सुरक्षित