



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma | IVF & Gynaecology | Ghaziabad

पुरुष बांझपन देखभाल मार्गदर्शिका

वैज्ञानिक प्रमाणों पर आधारित
पुरुष प्रजनन क्षमता मार्गदर्शन

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।

पुरुष बांझपन लगभग आधे बांझपन के मामलों के लिए जिम्मेदार होता है। सही जीवनशैली अपनाने से केवल 3 महीनों में शुक्राणुओं (स्पर्म) के स्वास्थ्य में सुधार संभव है।

शुक्राणुओं के स्वास्थ्य के लिए आहार

- **एंटीऑक्सीडेंट युक्त भोजन सबसे महत्वपूर्ण है।** पके हुए टमाटर, गाजर, आंवला, अमरूद, पालक और बेरीज़ शुक्राणुओं को क्षति से बचाते हैं।
- **जिंक (Zinc)** के लिए कद्दू के बीज, तिल, अंडे, मांस, काजू और चना लें। सेलेनियम (Selenium) के लिए ब्राज़ील नट्स (प्रतिदिन 2), सूरजमुखी के बीज, ब्राउन राइस, लहसुन और अंडे लाभदायक हैं। ये शुक्राणुओं की संख्या और गति बढ़ाने में सहायक हैं।
- **फोलेट (Folate)** युक्त खाद्य पदार्थ जैसे पालक, मेथी, दालें और फलियाँ शुक्राणुओं के DNA की गुणवत्ता सुधारने में मदद करते हैं।
- **विटामिन C प्रतिदिन लें।** आंवला, नींबू, अमरूद या डॉक्टर द्वारा सुझाया गया सप्लीमेंट शुक्राणुओं के DNA को सुरक्षित रखने में मदद करता है।
- **विटामिन E** के लिए मेवे, बीज, सूरजमुखी का तेल और हरी पत्तेदार सब्जियाँ लें।
- **डॉक्टर की सलाह अनुसार CoQ10 सप्लीमेंट** शुक्राणुओं की संख्या और गति सुधारने में सहायक हो सकता है।
- **पर्याप्त प्रोटीन लें।** अंडे, दाल, पनीर, सोया और कम वसा वाला चिकन (यदि मांसाहारी हों) शुक्राणु निर्माण के लिए आवश्यक अमीनो अम्ल प्रदान करते हैं।
- **प्रतिदिन 7-8 अखरोट खाना लाभदायक हो सकता है।** अध्ययनों में इससे लगभग 12 सप्ताह में शुक्राणुओं की संरचना (Morphology) में सुधार देखा गया है।
- **प्रोसेस्ड मीट (सॉसेज, सलामी, हॉट डॉग आदि) से बचें,** क्योंकि ये शुक्राणुओं की संख्या कम कर सकते हैं।

- **पर्याप्त पानी पिएँ।** प्रतिदिन 10–12 गिलास पानी पीने से वीर्य (Semen) की मात्रा बनाए रखने में मदद मिलती है।

🚫 इन बातों से बचें

- **धूम्रपान बिल्कुल न करें।** इससे शुक्राणुओं की संख्या घटती है और DNA को नुकसान पहुँचता है।
- **शराब का सेवन न करें।** गर्भधारण की योजना के दौरान यह टेस्टोस्टेरोन और शुक्राणु निर्माण को प्रभावित कर सकती है।
- **बहुत तंग अंडरवियर या जींस न पहनें।** स्वस्थ शुक्राणु बनने के लिए अंडकोष का तापमान शरीर से लगभग 2°C कम होना चाहिए। ढीले सूती बॉक्सर पहनें।
- **गर्म पानी से स्नान, स्टीम बाथ और सौना से बचें।** 36°C से अधिक तापमान शुक्राणुओं के लिए हानिकारक हो सकता है।
- **लैपटॉप लंबे समय तक गोद में न रखें।** उसे मेज़ पर रखें।
- **मोबाइल फोन पैट की जेब में रखने से बचें।** इसे शर्ट की जेब या बैग में रखें।
- **एनाबॉलिक स्टेरॉयड, बॉडीबिल्डिंग सप्लीमेंट या नशीले पदार्थ** (जैसे मारिजुआना, कोकीन) का उपयोग न करें। यदि कोई सप्लीमेंट ले रहे हैं, तो डॉक्टर को अवश्य बताएँ।
- **लगातार लंबे समय तक साइकिल चलाना,** विशेषकर संकरी सीट पर, तथा तनाव और नींद की कमी शुक्राणुओं की गुणवत्ता और टेस्टोस्टेरोन को प्रभावित कर सकते हैं।



व्यायाम एवं जीवनशैली

- **सप्ताह में 5 दिन, 30–45 मिनट तेज़ चलना,** तैराकी, उचित सीट के साथ साइकिल चलाना या योग करें। इससे टेस्टोस्टेरोन का स्तर बेहतर रहता है।
- **स्वस्थ वजन बनाए रखें।** मोटापा टेस्टोस्टेरोन कम करता है और शुक्राणुओं की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

- **योगासन** जैसे अग्नि सार, अश्विनी मुद्रा, सेतु बंधासन और विपरीत करणी लाभदायक हो सकते हैं।

- **प्रतिदिन 7–8 घंटे की नींद लें।** टेस्टोस्टेरोन का अधिकतम निर्माण नींद के दौरान होता है।

- **तनाव नियंत्रित रखें।** अधिक तनाव से कोर्टिसोल बढ़ता है, जो टेस्टोस्टेरोन को कम कर सकता है।

वीर्य जाँच (Semen Analysis) के बारे में

- **सैंपल देने से पहले 2–5 दिन तक यौन संबंध या स्खलन से परहेज़ करें।** इससे कम या अधिक अंतराल परिणामों को प्रभावित कर सकता है।

- **जहाँ संभव हो, सैंपल क्लिनिक में ही दें,** ताकि सबसे सटीक परिणाम मिल सकें। यदि घर से सैंपल ला रहे हैं, तो दिए गए स्टेराइल कंटेनर का उपयोग करें, सैंपल को शरीर के तापमान के आसपास रखें और 30–45 मिनट के भीतर लैब पहुँचा दें।

- **एक ही रिपोर्ट अंतिम निष्कर्ष नहीं होती।** शुक्राणुओं की गुणवत्ता बदल सकती है, इसलिए आवश्यकता होने पर 6–8 सप्ताह बाद दोबारा जाँच कराई जा सकती है।

- **घर पर स्वयं किसी भी प्रकार का परीक्षण न करें।** प्रमाणित लैब में आधुनिक तकनीक से की गई वीर्य जाँच ही सबसे विश्वसनीय होती है।

✓ क्या करें

- ✓ ठीले सूती अंडरवियर पहनें
- ✓ प्रतिदिन 30-45 मिनट टहलें
- ✓ रोज़ मेवे और बीज खाएँ
- ✓ 7-8 घंटे की नींद लें
- ✓ डॉक्टर द्वारा दी गई दवाएँ/सप्लीमेंट नियमित लें
- ✓ 10-12 गिलास पानी पिएँ
- ✓ प्रतिदिन तनाव कम करने का अभ्यास करें

✗ क्या न करें

- ✗ धूम्रपान या शराब का सेवन करें
- ✗ तंग अंडरवियर या जींस पहनें
- ✗ स्टेरॉयड या बॉडीबिल्डिंग दवाएँ लें
- ✗ मोबाइल फ़ोन की जेब में रखें
- ✗ 36°C से अधिक गर्म पानी से स्नान करें
- ✗ लगातार कई घंटों तक बैठे रहें
- ✗ बिना डॉक्टर की सलाह कोई दवा लें

♥ याद रखें: पुरुष बांझपन आपकी पुरुषत्व (*Masculinity*) की पहचान नहीं है। यह भी अन्य चिकित्सीय समस्याओं की तरह एक इलाज योग्य चिकित्सा स्थिति है। सही उपचार, स्वस्थ जीवनशैली और आपके सक्रिय सहयोग से अधिकांश मामलों में सफल परिणाम प्राप्त किए जा सकते 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