

अपने गर्भ के विषय में जानें

अभिनन्दन !
आप माँ बनने जा रहे हैं !



संकलन:

डॉ पूरुषोत्तम अग्रवाल, एम्.डि
गर्भ एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ





**माता स्वः राधादेवी अग्रवालजी
को समर्पित**

कृतज्ञता

- ❑ देवतूल्य, स्थितप्रज्ञ, गृहस्थ सन्यासी, कठिन परिश्रमी, निःस्वार्थी, सामाजिक कार्यकर्ता मेरे पिता श्री श्रीनिवास अग्रवालजी, जिनकी प्रेरणा से इस पुस्तक की अवधारणा बनी, उनको भी यह पुस्तक समर्पित है। मैं आजीवन उनके प्रति कृतज्ञ रहूंगा।
- ❑ मेरे पथ प्रदर्शक, महान व्यक्तित्व तथा पश्चिम ओड़िशा के प्रसिद्ध भेषज विशेषज्ञ स्वः प्रोफेसर डॉ.जीवन लाठजी हमेशा मेरे जीवन में प्रेरणा के स्रोत बनकर रहे हैं। उनकी आत्मा की सद्गति के लिए मैं हमेशा भगवान से प्रार्थना करता हूँ।
- ❑ प्रोफेसर रासेस्वरी पाणिग्राही, जो मुझे हमेशा नई एवं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति खोजने के लिये प्रेरित करती रही हैं, उनके प्रति भी मैं कृतज्ञ हूँ।
- ❑ संजीवनी परिवार के सहकर्मी, नये पुराने सहयोगी, जिनके कठिन परिश्रम से ही यह पुस्तक का प्रकाशन हो पाया, उन सभी को हृदय से मेरी शुभकामनायें, वे सभी धन्यवाद के पात्र हैं।

प्रस्तावना

इस पुस्तक का उद्देश्य

- ❑ गर्भ के विषय में गलत मान्यताओं को तोड़ना।
- ❑ सही वैज्ञानिक जानकारी उपलब्ध कराना।

मातृत्व - नारी को ईश्वरप्रदत्त सर्वश्रेष्ठ वरदान है। गर्भ और प्रसव शरीरजन्य एक प्राकृतिक प्रक्रिया है तथापि उसके अपने खतरे हैं, जिससे अनभिज्ञता माता और शिशु दोनों के जीवन के लिए चिंताजनक हो सकते हैं। इसलिए गर्भ, प्रसव और नवजात शिशु और तत् संबंधी जानकारी भावी माता पिता के लिए बहुत जरूरी है।

एक गर्भवती महिला को अपने अंदर हो रहे परिवर्तन के बारे में अनेक जिज्ञासाएं और चिन्ताएँ हो सकती हैं जिनके बारे में उन्हें उनके परिवार के बुजुर्गों से हमेशा सही सलाह नहीं मिल पाती है, क्योंकि हमारे परम्परागत समाज में कई अवैज्ञानिक एवं भ्रांतिपूर्ण धारणाएँ मौजूद हैं। इसके अलावा डॉक्टरों की अपनी व्यस्तता के कारण सारी जिज्ञासाओं के उत्तर उनसे मिल पाना कठिन होता है।

इस पुस्तिका के लिखने के पीछे मूलभूत उद्देश्य, प्रसव के दौरान उठनेवाले सामान्य प्रश्नों के उत्तर पाना और गर्भ के दौरान आवश्यक देखभाल करना है ताकि एक स्वस्थ शिशु का जन्म हो सके। इस पुस्तिका का प्रयास, गर्भधान से लेकर प्रसव तक और शिशु के जन्मोपरान्त की सभी समस्याओं, खतरों के लक्षण, व्यायाम, आहार और शिशु के मानसिक विकास संबंधी मुद्दों को समझना है।

आशा है यह पुस्तिका सभी गर्भवती महिलाओं के लिए गीता-ज्ञान की तरह सहायक सिद्ध होगी।

VIEWS ABOUT BOOKLET

This booklet, ‘Know Your Pregnancy’ was released by **Prof. Raseswari Panigrahi**, H.O.D. Obst & Gyn., V.S.S. Medical College, Burla.

“Know your pregnancy” is a wonderful booklet containing precise informations of pregnancy and post delivery; related to medical, spiritual and yogic activity. I congratulate Dr P Agrawal for his praise worthy contribution for an anxious mother who will be definitely going through it. I wish him all success.

Prof. Satyabati Patel, M.D. (O&G)

This is a useful book. Expected mother will be benefited enormously. This is an outstanding effort of Dr P Agrawal. Hope this will help the pregnant mother and child.

Prof. S. K. Behera, M.D.

The book: “Know your Pregnancy” compiled by Dr Purusottam Agrawal and published by Radhadevi Agrawal Sewa Trust is quite informative for pregnant women and their relatives, to take timely appropriate measures in normal and abnormal pregnancy. I wish him and trust all success and further improvement of the book.

Dr. L. N. Rath, M.D. (O&G)

I am delighted to see the booklet “Know your Pregnancy” compiled by Dr P Agrawal, it contains all basic scientific informations regarding normal pregnancy related problems & types of interventions in a simple way. It will be very useful for the general public.

I wish all success for its noble mission i.e. propagating correct information & dispelling the misconception in public in general.

Dr. Sunil Panda, M.D. (O&G)

Light enlightens for appreciation, Purusottam’s endeavour worth appreciable, which enlightens the unlighted aspect of safe motherhood.

Dr. Debasis Behera, M.D. (O&G)

MbõaZú^ueúç^ueÊúilÚyelú_úAñiú]úeYmú^C_fuliõRúa^ú_úeòàúeòK
PòKòúkdeê_âKùgòZúQùU_éÉòKùcùRe_âúzYkú@úçú^u_úAñfùb_âùjùA_
úeòàöGjùßúeúçú@úçú^ueiêeÊúilÚyielòZùjaùìwìùMlõðilÚgògêeç
gùeòèúK I cù^iòK iêiÚZù elú Keù~ùA_úeòàö

Wÿüü Rdù\à úcùje
(ÈúI_âiìZò_ùeùM aòùghm)

डॉ पुरुषोत्तम अग्रवाल



लेखक के बारे में.....

डॉ पुरुषोत्तम अग्रवाल पश्चिम ओड़िशा एवं छत्तीसगढ़ में स्त्रीरोग, प्रसूति, एवं निःसन्तान दोष निवारण विशेषज्ञ के रूप में तथा सामाजिक कार्यों के लिए एक सुविख्यात व्यक्ति हैं। वे ऐसे प्रणेता हैं जिन्होंने दंपतियों को एक सुव्यवस्थित एवं नियमित स्वास्थ्यशिक्षा देना शुरू किया। उन्होंने संतानहीन दंपतियों के इलाज करने में विशेषज्ञता हासिल की है। वे नियमित रूप से दूरबीन पद्धति से सर्जरी भी करते हैं।

डॉ पुरुषोत्तम ने एम्.बी.बी.एस्. एवं स्त्रीरोग तथा प्रसूति विशेषज्ञता में एम्.डी. की डिग्री व्ही.एस्.एस्. मेडिकल कॉलेज बुर्ला, सम्बलपुर से हासिल की है। उनकी पोस्ट - डॉक्ट्राल ट्रेनिंग देश के मुम्बई, चेन्नई, कोलकाता, बेंगलोर, अहमदाबाद, हैदराबाद एवं पुणे इत्यादि कई शहरों में हुई। अपने ज्ञान व चिकित्सा कौशल के विकास के लिये वे प्रतिवर्ष देश-विदेश के सम्मेलन अथवा कार्यशाला में भाग लेते हैं।

अपनी चिकित्सा सेवा, उन्होने सम्बलपुर से ही शुरू की। उन्होने पहले आरोग्य निकेतन, निरोग-धाम और अब संजीवनी पारिवारिक चिकित्सालय जैसे ख्यातिनाम निजी अस्पताल की स्थापना का कार्य निष्पादित किया है। उल्लेखनीय है कि इस अस्पताल का उद्घाटन राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के सरसंघचालक प.पू.श्री के.एस्. सुदर्शन जैसे राष्ट्रीय स्तर के व्यक्ति के कर-कमलों से हुआ था। डॉक्टर पुरुषोत्तम, आर्.एस्.एस् व अनेक सामाजिक संस्थाओं जैसे वनवासी कल्याण आश्रम, भारत विकास परिषद और वन-बन्धु परिषद से सक्रिय रूप से जुड़े हुए हैं और वे पिछले कई वर्षों से वनवासी लोगों के लिए सेवा कार्य करते आ रहे हैं।

सूचिपत्र

- 1 गर्भधारण कैसे होता है ?
- 2 गर्भधारण का समय और विभाजन
- 3 साधारण लक्षण
- 4 कामकाजी महिलाओं के लिए सलाह
- 5 अच्छे पोषण के लिये खान-पान
- 6 व्यायाम, योग एवं घरेलु कार्य
- 7 योनिक्रिया
- 8 यात्रा
- 9 वजन बढ़ना
- 10 शारीरिक स्थिति
- 11 स्तन की देखभाल
- 12 सोनोग्राफी-खून जाँच
- 13 जाँच
- 14 औषध सेवन
- 15 पतियों के लिए जानकारी
- 16 प्रसव : साधारण या ऑपरेशन
- 17 खतरे के संकेत
- 18 बच्चे का मानसिक विकास
- 19 नवजात शिशु की नाड़ि-रक्त संरक्षित योजना
- 20 गर्भस्थ शिशु स्वस्थ या विकलांग ?
- 21 प्रसव के बाद की जानकारी
- 22 स्तनपान तथा लाभ
- 23 शिशु के भोजन के बारे में
- 24 प्रतिरोधक टीकाकरण
- 25 प्रसव के समय तथा बाद के व्यायाम
- 26 पीठ दर्द के लिये प्रसव के बाद का योग
- 27 शुक्राणु की गुणवत्ता तथा जीवन शैली
- 28 सन्तानहीनता
- 29 गर्भ पैकेज़

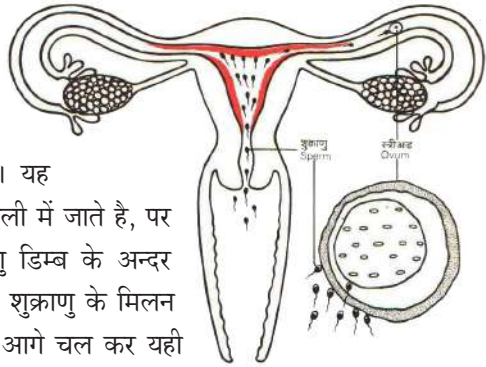
गर्भाधान कैसे होता है ?

❑ डिम्बाणु का बनना (ओभुलेसन)

- मासिक धर्म के 11 से 18 दिन के अन्दर एक पूर्ण विकसित डिम्बाणु(ovum) स्त्री के अंडकोश से निकल कर डिंबवाही नली में आता है। यह डिंबाणु 24 घंटे तक सक्रिय रहता है।

❑ भ्रूण का बनना (Fertilization)

- संभोग के समय पुरुष के शरीर से करोड़ों शुक्राणु स्त्री के शरीर में प्रवेश करते हैं। यह योनीद्वार से होकर डिंबवाही नली में जाते हैं, पर इन में से केवल एक शुक्राणु डिम्ब के अन्दर प्रवेश करता है, डिम्बाणु और शुक्राणु के मिलन से भ्रूण (गर्भ) बनता है और आगे चल कर यही भ्रूण शिशु के रूप में विकसित होता है।



❑ गर्भ है - कैसे पता लगायें ?

- मासिक धर्म बंद होने के एक दिन बाद मूत्र परिक्षा (Urine Pregnancy kit) के जरिए गर्भ है या नहीं इसका पता लगाया जा सकता है। आजकल गर्भ परीक्षण किट आसानी से बाज़ार में उपलब्ध है।

❑ वंशानुगत संचरण (Genetic Transmission)

- डिम्ब एवं शुक्राणुओं के जिन्/ क्रोमोजोम् मिलकर बच्चे के शारीरिक गुण जैसे ऊंचाई, रंग, चेहरा, आँख, हाथ, पैर इत्यादि निर्धारित करते हैं।
- डिम्बाणु और शुक्राणु के मिलन के समय ही शिशु का लिंग निर्धारित हो जाता है।
- Y शुक्राणु से लडका और X शुक्राणु से लडकी होती है।

गर्भ की अवधि और विभाजन

गर्भ का कुल समय अंतिम मासिक धर्म की तिथि से 9 माह +7 दिन अर्थात् 40 सप्ताह होता है। प्रसव की तिथि (EDD) संभावित कोई निश्चित तिथि नहीं होती। प्रसव का दिन संभावित तिथि को पार नहीं करना चाहिये अन्यथा शिशु के जीवन को खतरा हो सकता है।

गर्भधान समय का विभाजन एवं महत्व



प्रथम तिमाही (1st, 2nd, 3rd माह)

गर्भ धारण के प्रथम 3 महिने में शिशु के शरीर के सभी अंग बनने लगते हैं।



- बच्चों की जन्मागत विकलांगता भी इसी दौरान उत्पन्न होती है। इसलिए कोई भी दवा लेने से पहले डॉक्टर के परामर्श लेनी चाहिये।



- ज्यादातर पहली तिमाही में 15 प्रतिशत गर्भपात प्राकृतिक रूप से या असामान्य रूप से होते हैं।



दूसरी तिमाही

चौथे, पांचवे और छठे माह के दौरान सभी अंगों का विकास तेजी से होता है। इसलिए पौष्टिक खुराक लेनी चाहिये।



तीसरी तिमाही

सातवें, आठवें और नवें महीनों में गर्भाशय एवं बच्चे का वजन तेजी से बढ़ता है। इसलिए पौष्टिक खुराक लेनी चाहिये।



सामान्य शिकायतें

गर्भावस्था में कई तरह की सामान्य तकलीफ़. गर्भवती महिलाओं को होती है। जहाँ तक हो सके इन्हें सहन करना चाहिये। डॉक्टर के परामर्श के बिना कोई दवा न लें।

□ जी मिचलाना और उल्टी होना

- प्रथम तीन महिनों में सामान्यतः ऐसा होता है।
- थोड़ा-थोड़ा करके बार बार हल्का भोजन करें। नींबू के साथ पानी पीयें।
- उल्टी बन्द करने के लिये डाक्टर के परामर्श से सुरक्षित दवाई ले सकते हैं।

□ भूख की कमी

- प्रथम तीन महिनों में यह साधारण है।
- जो अच्छा लगे खायें।
- भूख बढ़ाने के लिए कोई दवा न लें।

□ अम्ल/ अपच/ खट्टी डकार

- यह सामान्य लक्षण है।
- मसालेदार और तले भोजन से दूर रहें। निरंतर व्यवधान में हल्का भोजन करें।
- अधिक पानी पीयें।
- सोते समय सिरहाना 6" उंचा करके सोयें। खाने के बाद 2 घंटे तक न लेटें।
- ज्यादा जरूरी हो तो एन्टासिड ले सकते हैं।

□ कमजोरी

- गर्भावस्था में कमजोरी महसूस होता है।
- नियमित व्यायाम करें। पर्याप्त आराम करें।
- विटामिन लेने की जरूरत नहीं।

□ बुखार जैसा लगना (हरारत)

- बुखार जैसा लगना स्वाभाविक है।
- बुखार नाप कर रिकार्ड करें। अगर 100° से ज्यादा है तो डाक्टर से परामर्श करें।

□ सिर दर्द, चक्कर आना

- चक्कर आना गर्भ में साधारण है।
- ब्लड-प्रेसर और आंखों की जांच कराएं, यदि सामान्य है तो चिन्ता की कोई बात नहीं, कुछ समय के लिए आराम करें।
- ताजी हवा में घूमें और योग करें। ज्यादा सिरदर्द होने से पारासिटामोल की गोली ले सकते हैं।

❑ सांस लेने में तकलीफ़

- थोड़ा काम करने से भी सांस फूल सकता है। यह सामान्य है, इलाज की जरूरत नहीं, थोड़ी देर आराम करें।

❑ पेट के निचले हिस्से में दर्द

- पेट के किसी भी हिस्से में हल्का दर्द होना चिन्ता जनक नहीं है।
- यदि सहनीय हो तो दवा लेने की आवश्यकता नहीं। थोड़ी देर आराम करें।

❑ खिंचाव के निशान

- कुछ महिलाओं के पेट, स्तन, चेहरा तथा कमर में गहरे दाग के निशान बन सकते हैं। यह निशान जीवन भर रहते हैं।
- कोई भी मलहम इन्हें ठीक नहीं कर सकती।

❑ चमड़ी का भूरापन

- इन दिनों चेहरे, गले या स्तनों की चमड़ी पर भूरापन हो सकता है। बताए गए मलहम या दवा लगाएँ।

❑ खुजलाहट

- पैर, हाथ, पेट और स्तन में खुजलाहट होना सामान्य बात है।
- नारियल के तेल में कर्पूर मिलाकर दिन में दो बार लगायें।
- बताए गए मलहम या दवा लगाएँ।

❑ बार-बार पेशाब आना

- इन दिनों पेशाब के थैली पर गर्भ की दबाव के कारण थोड़ी-थोड़ी देर में बार पेशाब लगना सामान्य विषय है।
- दिन के समय ज्यादा और शाम के समय कम पानी पियें। पेशाब करते समय थोड़ा आगे की ओर झूकें ताकि अधिकांश पेशाब निकल सके।

❑ स्वेत स्राव (Leucorrhoea)

- गर्भ के समय गाढ़ा, चिपचिपा, दही जैसा सफ़ेद पानी जाना साधारण है। यदि पेशाब जैसा पानी जा रहा हो तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें। इन्फेक्शन हो सकता है।
- यदि पेशाब की जगह में खुजली हो तो डॉक्टर से परामर्श लें।

❑ नींद न आना

- रात को कम नींद आना साधारण है।
- रोजाना सुबह-शाम पैदल चलें, दिन में न सोयें।
- हमेशा करवट में सोयें।
- सोते समय अपने पेट और घुटनों के नीचे तकिया रखें।
- डॉक्टर के परामर्श से कभी-कभी सुरक्षित नींद की दवा ले सकते हैं।

❑ कब्ज, अर्श और पाईल्स

- गर्भावस्था में ये सब होना स्वाभाविक है।
- ज्यादा पानी पियें, दूध और हरी सब्जियाँ लें।
- दिन में दो बार 20-30 मिनट तक गुनगुने पानी के टब में बैठें।
- डॉक्टर के परामर्श से दवा या मलहम लगाएँ।

❑ पीठ दर्द

- गर्भावस्था में पीठ में दर्द होना स्वाभाविक है।
- प्रतिदिन पैदल चलें और योग जरूर करें।
- कैल्शियम युक्त भोजन तथा दवा लें।
- वजन उठाते समय सीधे न झुकें, बल्कि घुटने मोड़कर वजन उठायें।
- दर्द होने पर बाम या मलहम लगा सकते हैं, दर्द निवारक दवा नहीं लेना चाहिए।

❑ पैरों में सूजन/ पैरों में फैली हुई रक्त शिरायें

- पांचवे महीने से पैरों में सूजन हो सकता है, पैरों की रक्त शिरायें फूल सकती है।
- नियमित योग और पैदल चलने से फायदा हो सकता है।
- क्रेप बेन्डेज या स्टोकिंग व्यवहार करें।
- बिस्तर का पैर का भाग सिर के भाग से ऊंचा रखें।
- लगातार लंबे समयतक न खड़े रहें और न बैठे रहें।

❑ पैरों में खिंचाव, हाथ-पैर दर्द

- दूसरे और तीसरे तिमाही में यह सामान्य है।
- तेल मालिश करें। बैठते समय पैरों को ऊपर उठाकर बैठें।
- विटामिन व कैल्शियम की गोली लें।

❑ स्तनों में बदलाव

- स्तनों का आकार बढ़ने के कारण दर्द हो सकता है।
- निप्पल के चारों तरफ भुरापन होता है। निप्पल अन्दर की तरफ अगर है तो कोई भी क्रीम लगाकर उसे मोड़े व बाहर करें ताकि प्रसव के पश्चात स्तन-पान में समस्या न आयें।
- नर्सिंग ब्रा पहनें।

❑ बालों का अधिक झड़ना

- गर्भावस्था में यह शिकायत सामान्य है।
- दवा की जरूरत नहीं, विटामिन लेना चाहिये।

❑ मसूडों से खून निकलना:

- गर्भावस्था में ऐसा सामान्यतः होता है।
- सोने से पहले जरूर ब्रश करें।
- खाने में विटामिन -सी की मात्रा बढ़ायें।

❑ मनोदशा में परिवर्तन

- हॉर्मोन् में बदलाव की वजह से मनोदशा में अचानक परिवर्तन होता है।
- खुद को कार्यव्यस्त रखें। अपने मन की बात दूसरों के साथ बाटियें।
- मीठी चीजें, चॉकलेट, कैफिन कम लेना चाहिये । समय पर भोजन करें।

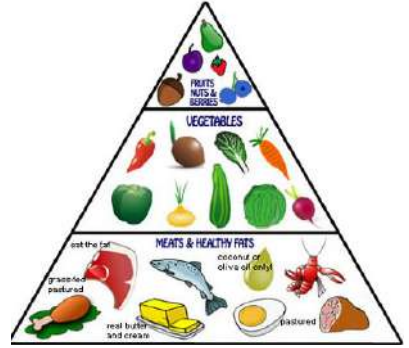
कामकाजी महिलाओं के लिये सलाह

- ❑ महिलायें गर्भावस्था में सभी प्रकार के काम कर सकती हैं।
- ❑ काम के बीच बीच में आराम करें।
- ❑ अपने मातृत्व अवकाश (मेटरनिटी लीव) की योजना करें।
- ❑ अगर स्वास्थ्य सामान्य रहे तो आठवें माह तक काम कर सकती हैं।

आहार पोषण

(क) क्या अधिक खाना चाहिए ?

- ❑ **हरी सब्जियाँ** - इसमें प्रचुर परिमाण में विटामिन, प्रोटीन और खनिज होते हैं। जितना संभव हो हरी सब्जी खाएँ।
- ❑ **फलमूल** - फल शक्ति प्रदायक होता है। इसमें भी प्रचुर परिमाण में खाद्यसार, जीवसार और धातुसार होता है। प्रतिदिन श्या २ फल खाना उचित है।
- ❑ **अंकुरित एवं दाल जातीय खाद्य** : अंकुरित मूंग, चना, मटर में उर्जा, विटामिन और प्रोटीन होता है। दिन भर में दो बार दाल खाएँ।



- ❑ **पानी व अन्यद्रव (10-15 ग्लास)** - दिन में कम से कम 3-4 लीटर पानी पीना चाहिये। इससे पेशाब में संक्रमण तथा कब्ज नहीं होता है।
- ❑ **कैल्शियम युक्त भोजन** : दूध या दूध से बने खाद्य पदार्थ, सन्तरा, मेवा, बिन्स, तिल, अलसी, केला, बादाम, अण्डा, मछली आदी। कैल्शियम गर्भस्थ शिशु के अस्थि गठन में मदद करता है।
- ❑ **लौहयुक्त खाद्य** : पत्तीदार सब्जियाँ, बिट्ट, टमाटर, गाजर, अनार, खजूर, गुड, मेवा, बिन्स, सोयाबिन, सेव, कार्नाफ्लेक्स, स्ट्रॉबेरी, तरबुज, मटर, मसुर, अण्डा, मछली और मांस में पर्याप्त लौहसार होते हैं। ये मां और शिशु के रक्त में हिमोग्लोबिन (Hemoglobin) बढ़ाने में मदद करते हैं। थोड़ा थोड़ा करके कई बार भोजन करें।

(ख) गर्भ के समय क्या खाना अनुचित है ??

- ❑ तैलीय व मसालेदार भोजन, आइसक्रीम, कोल्डड्रिंक्स, चाय, कॉफी, शराब, डिब्बा बंद खाद्य, और केक आदि कम लें।
- ❑ कीटनाशक दवाओं (Pesticides), सुगन्धित प्रसाधन सामग्री (perfume), पेट्रोल, किरोसिन, धुआँ और धुम्रपान से दूर रहिए।



योगाभ्यास और दैनिक कार्य

- ❑ **पैदल चलना**
 - प्रतिदिन 2-3 कि.मी धीरे धीरे पैदल चलना चाहिए।
- ❑ **आरामदायी योग (इस पुस्तक के शेष भाग में प्रदर्शित है)**
 - दिनभर में दो बार 10-10 मिनट योग करें।
 - प्रतिदिन नियमित रूपसे अनुलोम विलोम, भ्रामरी प्राणायाम और ध्यान कीजिये। गर्भावस्था में कपालभाती वर्जित है। नियमित रूप से योग करने से साधारण प्रसव की सम्भावना ज्यादा होती है।
- ❑ **घरेलु काम काज :**
 - जितना हो सके करें। यह साधारण प्रसव होने में सहायक है। भरसक आराम करें।

योनक्रिया

- गर्भधारण के प्रथम तीन महिने और अंतिम एक माह में यौन संपर्क न करें।
- आयुर्वेदिक विज्ञान के अनुसार गर्भावस्था में संभोग पूर्णतः वर्जित है।

यात्रा (Journey)

- प्रथम तीन महिनों और अंतिम एक माह में लम्बी यात्रा करना अनुचित है।
- द्वितीय तिमाही यात्रा हेतू उपयुक्त है। ट्रेन से यात्रा करना सुरक्षित है।
- यात्रा करने से पहले डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।



वजन बढ़ना

- ❑ गर्भावस्था में वजन बढ़ना माँ और शिशु के लिये जरूरी है। खाने में ज्यादा पोषक तत्व रहने से वजन अच्छी तरह बढ़ता है।
- ❑ 10-15 कि.ग्रा. वजन बढ़ना आवश्यक है। उल्टी और जी मितलाने की वजह से प्रथम तीन महिनोँ में वजन घट सकता है।
- ❑ चौथे माह उपरांत प्रति महिना से 2 किलोग्राम वजन बढ़ना आवश्यक है।

शारिरिक स्थिति

- ❑ प्रतिदिन 8-10 घंटे करवट लेकर सोना व उठना जरूरी है।
- ❑ दोपहर में भोजन के बाद कुछ समय विश्राम कीजिये।
- ❑ लंबे समय तक खड़े न रहें, बीच-बीच में आराम करें।
- ❑ मेरुदंड सीधी रखकर बैठने का अभ्यास करें।
- ❑ उंची हिल की चप्पल या सैंडल न पहनें। आरामदायी जूते पहनें।
- ❑ हमेशा ढीला और हलका कपड़ा पहनें ।



स्तनों की देखभाल

- ❑ गर्भधारण के 7 महिने बाद निप्पल को घी, मक्खन या किसी क्रीम से मालिश करें ताकि ये बड़े हो सकें जिससे बच्चे को दुध पीने में सुविधा हो सके।
- ❑ कड़े साबुन का व्यवहार न करें, इससे निपल कड़े हो सकते हैं।

नियमित परामर्श

- ❑ 7 महिने तक महिने में एक बार डॉक्टर के पास जाना चाहिए।
- ❑ 7 महिने के बाद 15 दिन में एक बार डॉक्टर से सलाह लेना चाहिये।

जाँच

- ❑ नियमित डॉक्टर की सलाह के अनुसार स्वरूप ही खून और पेशाब की जाँच कराएँ। एच्.आइ.वी (HIV) और हेपाटाइटिस बी (Hepatitis B) परीक्षा जरूर करवाएँ।
- ❑ शिशु का विकास जानने के लिये 3 महिने में एक बार सोनोग्राफि करना आवश्यक है। यह शिशु के लिए हानिकारक नहीं है।
- ❑ संक्रमण, उच्च रक्तचाप, नेगेटिव ब्लड ग्रुप (negative blood group), मधुमेह (Diabetes) आदि सम्बन्धित समस्याओं के लिए डॉक्टर से कुछ विशिष्ट जाँच करवा सकते हैं।
- ❑ गर्भावस्था में एक्स-रे करवाना मना है।



औषध सेवन

- ❑ नियमित आयरन, कैल्सियम और विटामिन की गोली सेवन कीजिए।
- ❑ डॉक्टर के परामर्श के बिना किसी भी दवा का सेवन न करें।

पतियों के लिए जानकारी

- ❑ गर्भावस्था में पत्नी के बदलते मनोदशा और जरूरतों के प्रति संवेदनशील बनें।
- ❑ पत्नी के साथ भोजन, भ्रमण और योग करें।
- ❑ शिशु के हलचल को महसूस करें। गर्भ में पल रहा शिशु सुन सकता है; उसके साथ संवाद करें।

प्रसव : साधारण और ऑपरेशन के बारे में

- ❑ 90% मामलों में सामान्य प्रसव होता है, सिर्फ 10% मामलों में ऑपरेशन होता है।
- ❑ ऑपरेशन केवल तभी किये जाते हैं जब माँ या बच्चे की जान को खतरा होता है: उदाहरण स्वरूप
 - संभावित तिथि (EDD) पार होने के बाद भी प्रसव का दर्द न होना
 - गर्भस्थ शिशु उलटा या टेढ़ा हो,
 - शिशु योनिद्वार में निचे न उतरे, योनिद्वार का मुँह न खुला हो तो
 - शिशु की हृदय गति में कमी, फूल (Placenta) का नीचे तरफ होना
- ❑ नियमित घर का काम, पैदल चलना और योगाभ्यास आदि करने से साधारण प्रसव होने की संभावना ज्यादा रहती है।
- ❑ पहले ऑपरेशन होने के बाद भी सामान्य प्रसव हो सकता है लेकिन इसमें गर्भाशय के फटने का खतरा होता है।
- ❑ अधिक से अधिक 3-4 बार अस्त्रोपचार द्वारा शिशु का जन्म हो सकता है।



रवतरे के संकेत

(अपने डॉक्टर से तत्काल संपर्क करें)

- ❑ **तेज़ बुखार**
 - शरीर की तापमान 100° F से ज्यादा नहीं होना चाहिये। अगर हो तो पैरासिटामॉल की गोली लें, स्पॉजिंग करें और अपने डॉक्टर से परामर्श करें।
- ❑ **पानी स्राव**
 - पतला तथा पेशाब जैसा साफ पानी जाना खतरनाक है।
 - यह लक्षण गर्भपात या समय पूर्व प्रसव की सूचना है। तत्काल डॉक्टर के पास जाएँ।
- ❑ **योनि मार्ग से खून आना**
 - यह खतरनाक है, देर न करें। तुरन्त डॉक्टर से परामर्श करें।
- ❑ **गर्भस्थ शिशु की हलचल में कमी**
 - अगर शिशु कम खेल रहा हो तो यह गंभीर बात है।
 - दिन में तीन बार, करवट के बल लेटकर, 1 घंटे तक बच्चे की हलचल की संख्या गिनती करें। घंटे में 2 बार से कम है तो तुरन्त डॉक्टर के पास जाएँ।
- ❑ **गर्भाशय में दर्द (प्रसव पीड़ा)**
 - नियमित अन्तराल में गर्भाशय में संकुचन तथा दर्द होने से गर्भपात एवं समय से पूर्व प्रसव की सम्भावना होती है।
 - गर्भाशय संकुचन अक्सर धीरे धीरे ऐंठन और बैचनी के साथ निचले पेट में शुरू होता है। दर्द 3 या 5 या 10 मिनट छोड़-छोड़ कर होता है, यह 30-45 सेकेन्ड तक रहता है। इस समय पानी भी जा सकता है।
 - यह आपात्कालीन स्थिति है, तुरन्त डॉक्टर से परामर्श करें।
- ❑ **संक्रमण**
 - शरीर का कोई कहीं भी संक्रमण (इन्फेक्शन) आपके गर्भस्थ शिशु तक पहुँच सकता है। लापरवाही न वरतें एवं डॉक्टर की सलाह लें।
 - पानी ज्यादा पीयें। पालतू जानवरों को न छुएँ और अधपके मांस, मछली और अंडे न खाएँ। बदलते मौसम में सावधान रहें।

□ उच्च रक्तचाप

- अनेक गर्भवती महिलाओं को अन्तिम 3 महिनों में उच्चरक्तचाप की शिकायत होती है। चेहरे एवं पैरों में सूजन, धुंधलाती नजर एवं तेज सिरदर्द आदि इसके लक्षण हैं। यह माँ और गर्भस्थ शिशु के जीवन प्रति विपदापूर्ण है।
- इस समय में संपूर्ण आराम कीजिये तथा नमक कम खायें। आवश्यक दवा लें।
- तीसरी तिमाही में ऐसी स्थिति पर कड़ी नजर रखें।

□ जुड़वां बच्चे/ बारम्बार गर्भपात/ समय से पहले प्रसव हुआ हो

- ऐसी शिकायतें अगर हो तो समय से पहले प्रसव होने की आशंका ज्यादा होती है।
- अंतिम 3 महिनों में संपूर्ण रूप से आराम करें। बच्चादानी के अग्रभाग को सिलाई करना चाहिये।

□ ब्लड ग्रुप Negative (Rh-ve)

- अगर आपका ब्लड ग्रुप negative (Rh-ve) है और गर्भस्थ शिशु का ब्लड ग्रुप positive (Rh+ve) है तो बच्चे को नुकसान पहुँच सकता है।
- Anti-D immunoglobulin का इन्जेक्शन लगना : सातवें महिने और प्रसव के बाद।

बच्चे का मानसिक विकास

आयुर्वेद के अनुसार शिशुके अंग के साथ ही मानसिक विकास जैसे मन, स्मृति, संस्कार और चरित्र आदि गर्भ के समय आरम्भ हो जाता है इसलिए:

- प्रतिदिन एक घंटा धार्मिक एवं राष्ट्रीयता से जुड़ी किताबें पढ़ें।
- प्रतिदिन 15 मिनट भ्रामरी, प्राणायाम व ध्यान करें। मानसिक तनाव न करें।
- टेलिविजन पर रचनात्मक और आध्यात्मिक धारावाहिक देखें।

नवजात शिशु के नाड़ि-रक्त (Cord Blood) संरक्षण योजना

- ❑ हम सब नवजात शिशु के नाड़िरक्त (cord blood) को अनावश्यक कह कर फेंक देते हैं: किन्तु cord blood में अनेक जीवन रक्षाकारी कोष होते हैं। भगवन प्रदत्त cord blood stem cells मनुष्य शरीर के समस्त प्रकार के अंगों blood, brain, liver, kidney, bones etc. आदि को बनाता है और नष्ट हो जाने वाले अंगों की मरम्मत भी करता है।
- ❑ नाड़िरक्त के व्यवहार से विभिन्न प्रकार की बीमारी जैसे cancer, diabetes, blood cancer, thalassemia, brain related disease, heart disease, genetic/ hereditary disorder आदि का ईलाज संभव है एवं निकटतर भविष्य में असाध्य रोगों के ईलाज के लिए भी गवेषणा (रिसर्च) चल रहा है।
- ❑ नाड़िरक्त को आजीवन संरक्षित किया जा सकता है। इसे अपने एवं परिवार के अन्य सदस्य ईलाज के लिए व्यवहार कर सकते हैं।
- ❑ cord blood का संरक्षण शिशु के जन्म के समय गर्भनाल (cord) से किया जाता है। इससे मां और शिशु को कोई नुकसान नहीं होता है।

क्या आप अपने नवजात शिशु का
cord blood संरक्षण करना चाहते हैं
???

तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।



आपके गर्भ में पल रहा शिशु स्वस्थ है या विकलांग ?

निम्नलिखित स्थितियों में आपके शिशु के विकलांग होने की आशंका है,

- ❑ यदि आपकी उम्र 35 वर्ष से अधिक हो,
- ❑ यदि आपका पहला बच्चा विकलांग है,
- ❑ यदि परिवार में अन्य किसी ने विकलांग शिशु को जन्म दिया हो,
- ❑ यदि अगर आपको पूर्व में 2 से अधिक गर्भपात या मृत संतान जन्म हुआ हो,
- ❑ यदि आपने गर्भवास्था में कोई हानिकारक दवा लिया है, या X-ray किया है या संक्रमण से पीड़ित हैं,
- ❑ परिवार में कोई वंशानुगत रोग हो (सिकलींग, थालासेमिया.....)



जन्मदोष कैसे पता करें ?

गर्भ में पल रहे शिशु की विकलांगता Biochemical, Genetics, Blood, CVS, Amniocentesis और सोनोग्राफी के जरिए पता लगाया जा सकता है। Genetic counselling के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

Complete Healthcare For your **FAMILY**

Now in **Jharsuguda...**

Sanjivani

HOSPITAL

Healing Touch of Life...

(Unit of SANJIVANI, Sambalpur)

Ekatali, Siria Bagicha, JHARSUGUDA - 768202,
Health line: 73810 12341 /42 /58

आप के परिवार का स्वास्थ्य
अब हमारी जिम्मेदारी

प्रसव के पश्चात् की देखभाल

(Post Delivery Advices)

❑ नवजात शिशु के सम्बन्ध में :

- बच्चे को हमेशा अपने बिस्तर में रखें (Rooming)।
- 6 महीने तक शिशु को केवल मां का दूध पिलाएँ। प्रत्येक बार दूध पिलाने के बाद बच्चे को कंधे पर रखकर थप-थपाएँ, उसके बाद ही बिस्तर में लिटाएँ।
- बच्चे की नाभि-नाल (Umbilical cord) को दिन में 3-4 बार स्प्रीट से साफ करें, जब तक वह सूख कर गिर न जाए।
- नाल सुखने से पहले इस पर तेल या पानी न लगाएँ नहीं तो संक्रमण (Infection) हो सकता है।
- बच्चे की मालिश के लिए कोई भी तेल और नहलाने के लिए कोमल साबुन का उपयोग करें।
- यदि बच्चा दूध नहीं पी रहा है, पीलापन (Jaundice) है, लगतार रोता है, सुस्त है या बार-बार उल्टी कर रहा है, तो तुरन्त शिशुरोग विशेषज्ञ से सलाह लें। अपने बच्चे को हमेशा 37°C or 98° F तापक्रम में रखें। जरूरत पड़ने पर गर्मी के दिन में पंखा और ठंड में रुम हिटर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।
- डॉक्टर के सलाह से नियमित रूप से टीकाकरण (Vaccination) कराएँ।



□ माँ के लिए

- बच्चे के जन्म के आधे घंटे के अन्दर ही दूध पिलाना शुरू करें। स्तनपान हर दो घंटेमें या जब बच्चा रोए तब करा सकते हैं (Demand Feed)। हरबार निप्पल को साफ करें।
- कुछ माताओं के स्तनों में 2-4 दिनों में सूजन और दर्द हो सकता है, इसके लिए गर्म सेक तथा हाथ से दबाकर अतिरिक्त दूध बाहर निकालें।
- पेशाब बार बार करना चाहिये। ज्यादा देर तक न रोकें।
- 9 महिने तक प्रतिदिन दो बार 5-10 मिनट के लिए नियमित व्यायाम या योगासन करें (यदि ऑपरेशन द्वारा प्रसव हुआ है तो 8 हफ्तों के बाद शुरू करें)
- 2-3 महिने तक आर्इरन और कैल्सियम की गोली खाएँ।
- 8 हफ्ते वाद गर्भ निरोधक उपायों के लिए डॉक्टर से परामर्श करें।
- स्तन पान की अवधि में पौष्टिक आहार लें जैसे दाल, अंकुरित खाद्य, दूध, फल, सलाद, अंडे, और पर्याप्त पानी पियें (रोजाना 10 गिलास से अधिक)
- यदि सामान्य प्रसव हुआ है : योनि मार्ग के टाकों को हर बार पेशाब या शौच के बाद ठीक से धोएँ तथा एन्टीसेप्टिक स्प्रिट लोशन से साफ करें। प्रति दिन 2-3 बार गरम सेक करें। 7 दिनों बाद टांके खुलवा लीजिये।
- यदि ऑपरेशन से प्रसव हुआ है : टांके खुलने के बाद ऑपरेशन की जगह को प्रतिदिन साबुन से धोना चाहिये। प्रतिदिन 2 बार स्प्रिट से साफ करें और एन्टीसेप्टिक मलहम लगाएँ। प्रतिदिन 2-3 बार 10 दिनों तक गरम सेक करें।



स्तन पान



माँ का दूध बच्चे के लिए सबसे अच्छा, सबसे किफायती और प्राकृतिक खाद्य है।

- माँ के दूध में प्रोटीन, विटामिन एवं एमिनोएसिड शिशु के जरूरत के अनुसार होता है। यह माँ एवं शिशु दोनों के लिए वरदान स्वरूप है।

प्रथम दूध (कोलोस्ट्रोम)

- प्रसव के तुरन्त बाद माँ का दूध मोटा और पीला होता है। इसे कोलोस्ट्रम कहते हैं। यह प्रसव के प्रथम सप्ताह निकलता है। इसमें प्रोटीन और विटामिन-ए प्रचुर परिमाण में होता है। इस प्रथम दूध में रोग प्रतिरोधक शक्ति होता है जो नवजात शिशु को इन्फेक्शन से रक्षा करता है।

माँ का दुध आरंभ करने का समय ?

- स्तनपान प्रसव के आधा घंटा अन्दर शुरू होना चाहिए। शिशु को स्तनपान कराने में नर्स या घरके लोग मदद कर सकते हैं।
- शिशु को 6 महिना तक माँ का दूध ही पिलाना चाहिए। इन दिनों बच्चे को पानी, मिश्रीपानी, शहद या अन्य कुछ देना अनुचित है।
- बच्चा जब रोना शुरू करे तब उसे माँ का दूध पिलाए (डिमाण्ड फिड)। ज्यादातर बच्चे रात को 2-3 बार, और दिनमें 8 बार दुध पीते हैं । पहला कुछ दिन 1-2 घंटे के अन्तराल में दूध पिलायें, रोने तक का इंतजार न करें। साधारणतः जन्म होने के बाद बच्चे का वजन घटता है, अगर 2 हफ्ते बाद बच्चे का पूर्ववत् वापस बढ़ जाता है तो बच्चा भरपूर दूध पी रहा है, ऐसा माना जायेगा ।

□ स्तनपान के लाभ

- इसमें कोई सन्देह नहीं कि माँ का दूध बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। यह बच्चे का मस्तिष्क विकास (Brain development) में सहायता करता है। स्तनपान बच्चे को दस्त, कान में इन्फेक्सन, साँस की समस्याएँ, एलर्जी, पेट दर्द एवं सर्दी-खांसी आदि बीमारियाँ से रक्षा करता है।
- स्तनपान कराने से भविष्य में कई बीमारियाँ होने की आशंका कम होती है जैसे मोटापा, मधुमेह, Inflammatory bowel disease, रक्त कैंसर एवं अन्य प्रकार के कैंसर
- 6 महीने तक केवल माँ का दूध पिलाए, पानी भी पिलाने की आवश्यकता नहीं है, कारण दूध में 90 प्रतिशत से ज्यादा पानी होता है।
- बच्चे को पहले स्तन से 15 मिनट एवं दूसरे स्तन से 10 मिनट तक अदल बदल करके दूध पिलाएँ।
- माँ का दूध में जीवाणु नहीं होते और इसका तापमान सही होता है।
- स्तन-पान करनेवाले बच्चों का बेवजह मृत्यु (sudden infant death) कम होती है तथा वह बुद्धिमान होता है।
- स्तन-पान करानेवाली माँ को स्तनकेन्सर, बच्चादानी केन्सर, ओस्टियोपोरोसीस, रक्त शुन्यता आदि रोग कम होते हैं। माँ का वजन भी तेजी से घटता है।
- स्तन-पान माँ व शिशु के बीच में आजीवन आत्मीयता का बन्धन सूत्र है।
- बोतल दूध से शिशु को दूर रखें। अगर डॉक्टर के सलाहपर ऐसा देना पड़े तो स्टील के कटोरे एवं चम्मच को स्वच्छता सहित व्यवहार करें।

Breast-Feeding Positions



शिशु के खाद्य संबन्धी सतर्कता

- 6 महीने बाद शिशु को दूध के साथ और अर्द्धतरल (semisolid) खाना देना आरम्भ करें जैसे उबले हुए आलु, दाल, खीर, सब्जी, सूजी, चावल पाउडर आदि खिलाएँ। स्तनपान भी नियमित रूप से डेढ़-दो साल तक बच्चे को देते रहें।
- बच्चा जब चंचल हो उसी समय खाना खिलाएँ। अगर बच्चे को किसी एक तरह के खाने से एलर्जी है तो, उसे बन्द कर कुछ और नया खाना दें।
- एक बार में एक प्रकार का अन्न आरम्भ करें, कुछ दिन बाद दूसरा आरम्भ करें।



“Don't
Let
Their
Lives
END...
Before
It
Even
BEGINS”

द्विथ त्रिथ.. र्द्ध त्रिथ

save
GIRL
CHILD

STOP
Female Foeticide

An Appeal by:




Sanjivani
FAMILY

प्रतिषेधक टीका करण (VACCINATION)

“Prevention (Immunisation) is better than cure”

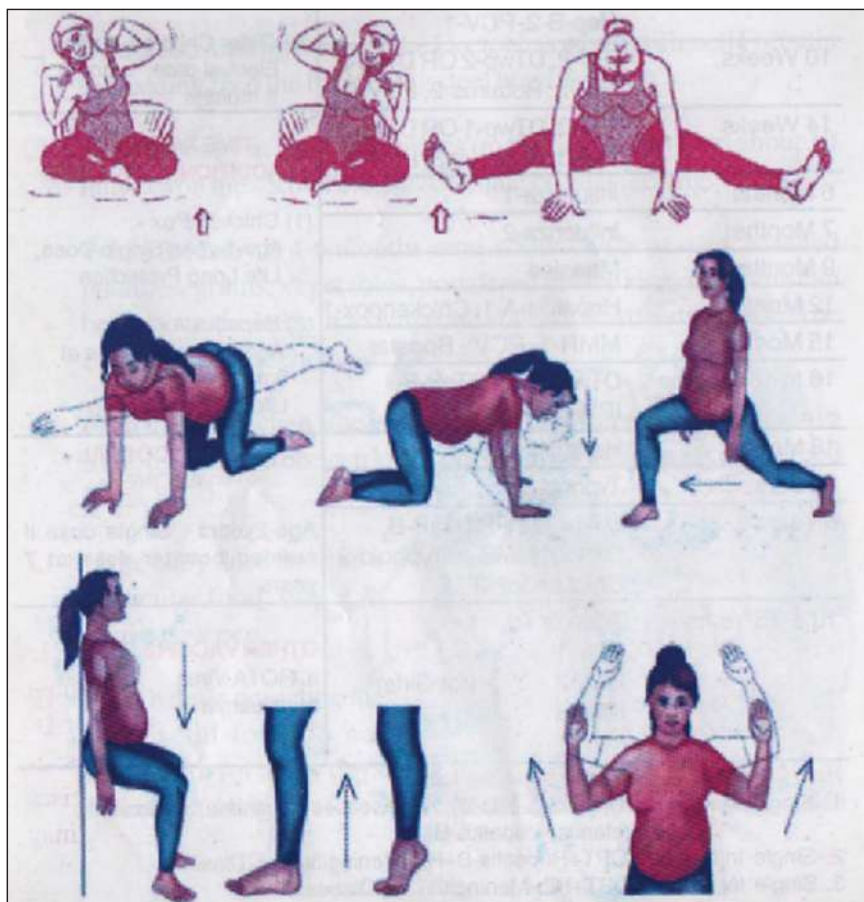
“Immunisation is one of the most practical
& economical way of preventing diseases”

IAP (INDIAN ACADEMY OF PAEDIATRICS) IMMUNISATION TIME TABLE

Birth	OPV-O, BCG, Hep-B-1	1. IPV (Injectable Polio Vaccine) = If IPV is not available or not affordable than give OPV. Pulse Polio is must in addition to the above timetable.
6 Weeks	IPV-1, DTwP-1, HIB-1, Rotavirus-1, PCV-1, Hepatitis-B-2	2. Painful DTP (DTwP) gives better protection than painless DTP (DTaP). So painful DTP (DTwP) is must for 6 Week, 8 Week and 10 Week. Painfull DTP (DTwP) causes pain, swelling at injection site and fever.
10 Weeks	IPV-2, DTwP-2, HIB-2, Rotavirus-2, PCV-2	3. Rotavirus Vaccine – Rotateg is 3 dose (6wk, 10wk, 14wk) and Rotarix is 2 dose (10wk, 14wk).
14 Weeks	IPV-3, DTwP-3, HIB-3, Rotavirus-3, PCV-3	4. Influenza Vaccine is not a compulsory vaccine. It is needed for high risk children, healthcare professional and children of anxious parents. Influenza Vaccine gives 80% protection against swine-flue.
6 Months	OPV-1, Hep-B-3	5. Minimum time interval between MMR and Typhoid-TCV is 1 month if not given in same day.
9 Months	MMR-1, OPV-2, Typhoid-TCV	6. There is no need of revaccination after two doses of Typhoid-TCV vaccination.
12 Months	Hepatitis-A-1	7. For hepatitis-A Vaccination = single dose of live Hepatitis-A vaccine (Biovac-A) or two doses of killed Hepatitis-A vaccine (Havrix, Avaxime)
15 Months	MMR-2, Chickenpox-1, PCV-Booster	
16 to 18 Months	DTwP-B1 or DTap-B1, HIB-B1, IPV-B1	
18 Months	Hepatitis-A-2*	
2 Years	Typhoid-B*	
5 Years	DTwP-B2 or DTap-B2, OPV-3, Typhoid-B*, Chickenpox-2	
10 Years	Tdap or Td, HPV-1 HPV-2 (For Girls) HPV-3	

गर्भावस्था के समय करने योग्य व्यायाम

गर्भावस्था के दौरान नियमित व्यायाम से आपको साधारण प्रसव (नार्मल डेलिवेरी) में मदद मिलेगी, जो आपके पेड़ू और पेट की मांसपेशियों के लिये सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। यह पीठ दर्द, कोष्ठकाठिन्य को भी कम करने में सहायता करता है। इन व्यायामों को धीरे-धीरे करें। यदि किसी व्यायाम से आपको परेशानी हो तो अपने डॉक्टर से सलाह लें। व्यायाम से तनमन स्वस्थ रहने सहित आपको अधिक oxygen मिल पाएगा।





मुलबन्ध (Kergel Excerises)

यह व्यायाम योनी द्वार की मांशपेशीयों को साधारण प्रसव के लिये तैयार करता है। नीचे लेट कर पेट, नितम्ब, मलद्वार को अन्दर की ओर सिकोड़ें। इन मांशपेशीयों को अन्दर की ओर खींचे, थोड़ी देर रखें और छोड़ दें; उदाहरण स्वरूप जैसे हम पेशाब को रोकते हैं। 10 सेकेण्ड के लिये रोकें, फिर ढिला छोड़ दें, इस तरह इसे शुबह-शाम 10-10 बार करें। इसे आप बैठ कर भी कर सकती हैं।



प्रसव के बाद के व्यायाम

योनि द्वार को संकुचित करने और पेट के ढिले मांसपेशियों को शक्त करके पेट की पूर्व स्थिति लाने के लिये ये व्यायाम सहायक होते हैं। प्रसव के बाद व्यायाम करने से पीठ के दर्द से आराम मिलता है। नीचे दिये गये व्यायाम रोजाना सुबह 10 मिनट और शाम को 10 मिनट करें। प्रत्येक व्यायाम को 5-10 बार करें। 6-9 महिने तक नियमित रूप से योग-व्यायाम का अभ्यास करने से लाभ मिलता है।



पीठ दर्द के लिये योगाभ्यास



Register for

Family Health Card

Avail Lifetime Discounts



ଫେମିଲି ହେଲ୍ଥ କାର୍ଡ ନିଅନ୍ତୁ
ଆଜୀବନ ଡିସ୍କାଉଣ୍ଟ ପାଆନ୍ତୁ

फैमिली हेल्थ कार्ड अपनाइये
आजीवन डिसकाउंट का लाभ उठाइये

सन्तानहीनता / बाँझपन (Infertility)

आजकल यह एक आम समस्या है। भारत में करीब 10-20 प्रतिशत दंपतियों को बच्चे नहीं होते। एक वर्ष तक नियमित संभोग करने के पश्चात् भी गर्भ नहीं होता है, तब चिकित्सा के लिये प्रयास करना चाहिये।

परिवर्तित जीवनशैली, सारयुक्त खाद्य, प्रदूषित वातावरण, अधिक उम्र में विवाह, मोटापा, योग व्यायाम न करना, फास्ट-फुड खाना, रेडियेशन, लेपटॉप को जंघा में रखना, प्रसाधन सामग्री का व्यवहार, धूम्र व मद्यपान, गुटका/भाँग/जर्दा आदि का व्यवहार, विवाह पूर्व सहवास आदि कारणों से यह समस्या बढ़ती जा रही है। साधारणतः परिवारों में बाँझपन के लिये महिला/ पत्नि को दोषी माना जाता है, किन्तु पति/पुरुष के रोग भी प्रमुख कारण है।

(क) पुरुषों के कारण (Male Factor) 40-50%

- शुक्राणु दोष (कम या न होना)
- हारमोन रोग, थाईरोयड, डायबिटिस
- संक्रमण (इन्फेक्शन), मम्पस्, आरकाईटिस, टीवी
- एन्टि स्पर्म एन्टी बोडी, अण्डकोष की नलियों में सूजन (भेरिकोसिल)

(ख) स्त्रियों में कारण (Female Factor) 40-50%

- डिम्ब (अण्डा) का न बनना (पोलीसिस्टिक ओभररीज़)
- गर्भवाही नली में संक्रमण/ अवरोध
- एण्डोमेट्रियोसिस, ऐंढेजन (नली व अण्डकोष चिपकना)
- अधीक उम्र, मोटापा, शरीर में अधिक बाल
- हारमोन समस्या - थाइरोईड, डायबिटिस, प्रोलाक्टिन
- गर्भाशय/ डिम्बाशय का ट्यूमर

(ग) अस्पष्टीकृत सन्तानहीनता - 10%

पति-पत्नि के जब सभी परीक्षणों टेस्ट रिपोर्ट ठीक हैं, फिर भी बच्चा नहीं होता, ऐसे भी दंपति होते हैं।

चिकित्सा की योजना (Plan of Management)

चिकित्सा प्लान के चार आयाम होते हैं।

- 1. परीक्षा/ जाँच (Test) :** विभिन्न परीक्षाओं के द्वारा सঠिक कारण का पता लगाया जाता है; उदाहरण स्वरूप- खून की जाँच, सोनोग्राफी, लेप्रोस्कोपि-हिस्टे रोस्कोपि (दूरबीन), शुक्राणु जाँच
- 2. औषध चिकित्सा:** दवा के द्वारा महिलाओं का अण्डा/ डिम्ब बनाना; एण्डोमेट्रि योसिस, इन्फेक्शन, थाईरोयड आदि का ईलाज संभव है। शुक्राणु की गुणवत्ता वृद्धि में मेडिसिन सहायक होते हैं।
- 3. शल्य चिकित्सा:** सर्जरी द्वारा निम्न रोगों का ईलाज किया जाता है - गर्भवाही नली का अवरोध, ट्यूमर, सिस्ट, एंटेजन, एण्डोमेट्रियोमा बच्चादानी का पट्टा
- 4. कृत्रिम पद्धति तकनीक (Assisted Reproduction) :** सभी उपायों के विफल होने पर चिकित्सा द्वारा गर्भ संभव है - IUI, IVF, ICSI, Surrogacy, Ovum/ Embryo Donation.

चिकित्सा के प्रकार

1. डिम्बाणु बनाना (Ovulation Induction) :

ऋतु चक्र के 2 दिन से टेबलेट व इन्जेक्शन दिया जाता है; जिससे मेन्स के 11-18 दिन के बीच में उत्तम प्रकार के डिम्बाणु बनते हैं। नियमित सोनोग्राफी द्वारा डिम्बाणु के विकास का परीक्षण किया जाता है। परिपक्व अण्डा के फटने के लिये अलग प्रकार का इन्जेक्शन दिया जाता है। मेन्स के 11-18 दिन के बीच में सहवास करना अत्यन्त आवश्यक है। यह चिकित्सा 3-6 महीना करना चाहिये। इस चिकित्सा से 25-40% गर्भ की सम्भावना रहती है।

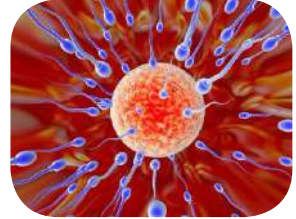
2. कृत्रिम उपाय से शुक्राणु इन्जेक्शन द्वारा गर्भ धारण (IUI) :

इस पद्धति में शुक्राणु को कल्चर मिडिया में मिलाकर शुक्राणु की गुणवत्ता और शक्ति को बढ़ाया जाता है। शुक्राणु को एक प्लास्टिक सिरीन्ज (Canulla) के माध्यम से गर्भाशय के अन्दर छोड़ दिया जाता है। यह प्रक्रिया डिम्बाणु के फटने के समय किया जाता है। सफलता की सम्भावना : 10-15% प्रति माह

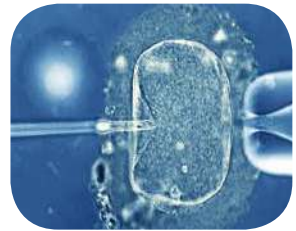


- **ए.आई.एच् (A I Husband) :** इस में स्वामी का शुक्राणु व्यवहार किया जाता है।
- **ए.आई.डि (A I Donor) :** इस में अन्य पुरुष का शुक्राणु व्यवहार किया जाता है।

3. **टेस्ट ट्यूब बेबी (IVF) :** इस पद्धति में हरमोन इन्जेक्शन द्वारा पत्नी के डिम्बाशय में अनेक संख्या में डिम्बाणु विकसित किया जाता है। सोनोग्राफी की सहायता से डिम्बाणु को शरीर के बाहर निकाल कर लेवोरेटरी में नियंत्रित परिवेश में शुक्राणु के साथ मिलाकर इनक्यूबेटर में 2-3 दिन के लिये रखा जाता है। भ्रूण (Embryo) बनने के बाद, 2-3 भ्रूण पत्नी के गर्भाशय में रोपण कर दिया जाता है, बचे हुए भ्रूण Liquid Nitrogen डब्बे में भविष्य में व्यवहार के लिये संरक्षित कर दिया जाता है। सफलता का प्रतिशत : 30-50% प्रति चक्र



4. **उन्नत प्रकार का टेस्ट ट्यूब बेबी (ICSI) :** इस पद्धति में Micro Manipulator द्वारा प्रत्येक अण्डे को पकड़ कर एक एक शुक्राणु अन्दर डाल दिया जाता है। 2-3 दिन बाद विकसित भ्रूण बच्चा दानी में स्थानान्तर किया जाता है। बचे हुए भ्रूण Liquid Nitrogen डिब्बे में भविष्य में व्यवहार के लिये संरक्षित कर दिया जाता है।



सफलता का प्रतिशत : 30-50% प्रति चक्र

किन लोगों को टेस्ट ट्यूब बेबी चिकित्सा की आवश्यकता है

- गर्भवाही नली में संक्रमण/ अवरोध
- 3-6 बार IUI करने के बाद भी गर्भ का न होना
- शुक्राणु की संख्या या गुणवत्ता का कम होना
- पत्नी की उम्र का अधिक होना
- सभी टेस्ट रिपोर्ट ठीक है, फिर भी बच्चा न होना

अण्डा दान (Egg Donation) :

यह चिकित्सा पद्धति उन महिलाओं के लिये है जिनके अण्डे नहीं बनते हैं या जिनका ऋतूचक्र बन्द हो गया हो। इस पद्धति में 35 वर्ष से कम उम्र की अन्य महिलाओं (Donor) से अण्डे संग्रह करके पति के शुक्राणु से IVF/ ICSI तकनीक द्वारा भ्रूण बनाकर पत्नी के गर्भाशय में रोपण किया जाता है।



शुक्राणु तथा भ्रूण संरक्षण (Cryo Preservation) :



तरल नाईट्रोजेन (Liquid Nitrogen -196° C) में वर्षों तक शुक्राणु तथा भ्रूण संरक्षण किया जा सकता है। जिनके स्वामी बाहर काम करते हैं, जिन्हें केमोथेरापी लेना है, डिम्बाशय का ऑपरेशन करवाना है, तथा अतिरिक्त भ्रूण संरक्षण के लिये यह पद्धति काम आती है।

सरोगेसी (Surrogacy) :

इस पद्धति में एक महिला अन्य दम्पति के भ्रूण (गर्भ) को अपने गर्भाशय में विकीसत कर जन्म देती है और जन्म देने के बाद उस नवजात शिशु को जेनेटिक (Biological) माता पिता को सौंप देती है। जिन महिलायों को बार बार गर्भपात होता है या जिनका बच्चादानी रोगग्रस्त हो चुका है उन्हें सरोगेसी चिकित्सा की आवश्यकता होती है।



गैरेंटी बेबी योजना (Guarantee Baby Package) :

यह पैकेज केवल IVF/ICSI चिकित्सा पद्धति में लागू है। हमारे केन्द्र में 3 प्रकार की गैरेंटी चिकित्सा की जाती है।

50% सफलता की गैरेंटी

90% सफलता की गैरेंटी

100% सफलता की गैरेंटी

'Motherhood'.. is no
more a dream now...!!

✓ **GUARANTEE**
Baby Plan

कृत्रिम उपायों से गर्भधारण



IUI, IVF/ICSI, EMBRYO DONATION, SURROGACY

HAVE A BABY
or get your
MONEY BACK



*conditions Apply

LOW COST IVF !!

Low Cost

Ab.. Sach Honge Sapne..!!

आहे की एक से गर्भधारण

ଏବେ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ରେ ଆଇ.ଭି.ଏଫ୍

₹ 30,000/-
Only



Sanjivani

Test Tube Baby Centre

'Motherhood' is no more a dream now..!!

Farm Road, Sambalpur. M: 9337345612, 7504130060
www.odishaivf.com

*conditions apply

शुक्राणु की गुणवत्ता (Sperm Quality) को बढ़ाने के लिये जीवनशैली में परिवर्तन (Life Style Changes)

जीवनशैली में किये गये कुछ परिवर्तन पुरुष प्रजनन क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है। कुछ परिवर्तन निचे दिए गये हैं।

इन सबसे दूर रहें (Avoid)

- ❑ अत्यधिक ताप शुक्राणु उत्पादन करने में प्रभाव डाल सकता है। इसलिए अण्डकोष को अत्यधिक ताप से दूर रखें। गरम पानी से स्नान, saunas, बिजली से चलने वाली कम्बल एवं water bed जितना हो सके व्यवहार न करें।
- ❑ अत्यन्त टाइट अन्तःवस्त्र (tight under garments) न पहनें। इनके इस्तेमाल से आपके अण्डकोष का तापमात्र बढ़ सकता है।
- ❑ अत्यधिक तेल, मसाला, और डिब्बे बन्द खाना (processed food) न खायें।
- ❑ धूम्रपान शुक्राणुहीनता अथवा कम शुक्राणु उत्पादन करने में एक महत्वपूर्ण कारण है। शराब, तम्बाखु, और अवशाद तथा थकान मिटाने वाली मेडिसिन न लें।
- ❑ घर में व्यवहार करने वाले फिनाईल, बाग में छिड़कने वाले कीटनाशक एवं कारखाने से निकलने वाले विषैली धूआँ से दूर रहें।
- ❑ प्लास्टिक पैकेट में रहने वाला खाना, प्लास्टिक वर्तन, प्लास्टिक पाउच या बोतल का पानी अथवा बाजार में मिलने वाला अन्य पानीय द्रव्य, इन सबमें रहने वाला रासायनिक पदार्थ आपके hormone तथा शुक्राणु पैदा करने के लिये हानिकारक हैं।

इन सबको अपनायें (Do) :

मानव शरीर के सभी कोषिकायें, शुक्राणु कोष एवं मुक्तकण (free radical) नुकसान के प्रति अत्यन्त संवेदनशील है। विटामिन C, E एवं Mineral Selenium में रहने वाला शक्तिशाली Antioxidant इन मुक्तकण को नुकसान रोकने के संग शुक्राणुकोषिकायों की अखण्डता बनाए रखने में सहायता करता है।

- विटामिन C युक्त खाद्य : चेरी, ब्रोकलि, संतरा, हरी सब्जियां, आम, तरबूज, अमृत, किवि, शहद, मिर्च, पपिता, स्ट्रॉबेरी, टमाटर और काला अंगूर।
- विटामिन E युक्त खाद्य : बादाम, मूंगफली, भुट्टा, भुट्टा का तेल, तुतु, काला अंगूर, जैतून का तेल, कपास तेल, सूर्यमुखी तेल, सूर्यमुखी के बीज, गेहूं एवं गेहूं का आटा इत्यादि।
- सेलेनियम धातु युक्त खाद्य : प्याज का साग, साबुत मसाला, टमाटर, अण्डा, मशरूम, मछली, समुद्री मछली, केंकड़ा इत्यादि।
- दस्ता (Zinc) खनिज पौरुष शक्ति वृद्धि में सहायता करता है। इससे परिपूर्ण खाद्य जैसे सामुद्रिक मछली, अण्डेका केशर, दाल, दूध से बना खाना, मटर, सूखे मेवे अधिक मात्रा में ग्रहण करें।



Treat Cashless
Avail Mediclaim benefits by:
























Sanjivani
HOSPITAL
Healing Touch of Life...

Healthline No: 0663-2401011, 8338818460



Shree Ganeshji



Reception



Laparoscopic Surgery



Test Tube Baby Centre



O.P.D



Neo Natal ICU



Dialysis Center



Upper GI Endoscopy



Pregnancy & Delivery



Bone Surgery by C-Arm



Sonography & Color Doppler



Jharsuguda Building