

किसी भी वजह से गर्भधारण न कर पाना किसी भी महिला के लिए तनाव की स्थिति होती है। ऐसे में गर्भधारण में आने वाली तमाम समस्याओं की जांचकर समय पर पूरा ट्रीटमेंट कराकर मां बना जा सकता है।

मेडिकल

डॉ. शशि प्रभा

सीनियर

गाइनेकोलॉजिस्ट

प्रेग्नेंसी में प्रॉब्लम कराएं प्रॉपर ट्रीटमेंट



गर्भधारण करना यानी प्रेग्नेट होना किसी भी महिला के लिए एक सुखद अहसास होता है। लेकिन कुछ महिलाएं मां नहीं बन पाती हैं। अगर लगातार प्रयास के बावजूद प्रेग्नेट होने में असफल होने की स्थिति बनी रहती है, तो जल्द से जल्द गाइनेकोलॉजिस्ट से सलाह लेनी चाहिए। दरअसल, गर्भधारण न कर पाने की कई कारण होते हैं, जिन्हें अब आसानी से पहचान कर समस्या का निवारण किया जा सकता है।

फैलोपियन ट्यूब से जुड़ी समस्या

महिलाओं में फैलोपियन ट्यूब की समस्या इन्फर्टिलिटी के लिए काफी जटिल मानी जाती है। अगर किसी महिला का फैलोपियन ट्यूब किसी कारण से बाधित है, तो अंडाणु गर्भाशय तक नहीं पहुंच पाएंगे। फैलोपियन ट्यूब से जुड़ी इस समस्या का कारण एंडोमेट्रियोसिस, फाइब्रॉइड या फैलोपियन ट्यूब में पहले कभी ऑपरेशन हो सकता है। छोटे से ऑपरेशन के द्वारा इस परेशानी को दूर किया जाता है। अगर समस्या

गंभीर हो, तो इस स्थिति में गर्भधारण के लिए आईवीएफ (विट्रो फर्टिलाइजेशन) को बेहतर माना जाता है।

अंडाणु से जुड़ी समस्या

गर्भधारण की पूरी प्रक्रिया महिला के अंडाणु और पुरुष के शुक्राणु से जुड़ी होती है। अगर महिला के शरीर में अंडाणु का निर्माण नहीं हो पा रहा है या अनियमित रूप से हो रहा है, तो गर्भधारण की संभावना कम हो जाती है। ऐसे में जांच करके इसके कारण का पता लगाया जा सकता है। पॉलिसिस्टिक ओवररी सिंड्रोम के

कारण भी अंडाणु में गांठ बन जाती है, जो अंडाणु को फैलोपियन ट्यूब में नहीं जाने देती। ऐसे में आईवीएफ या आईयूआई के द्वारा गर्भधारण कराते हैं।

शुक्राणु की समस्या

गर्भधारण न कर पाने की समस्या में पुरुष में शुक्राणुओं की कम संख्या काफी अहम मानी जाती है। इसका जांच के द्वारा पता लगाया जा सकता है। अगर शुक्राणुओं की संख्या कम है, तो डॉक्टर आईयूआई के माध्यम से शुक्राणुओं को सीधे महिला के गर्भाशय में इंजेक्ट कर

गर्भधारण करा सकते हैं। हार्मोनल इंजेक्शन देकर गर्भधारण की संभावना को बढ़ाते हैं। कई बार सेहतमंद शुक्राणु की संख्या इतनी कम होती है कि इसमें आईयूआई कारगर साबित नहीं होती। ऐसी स्थिति में गर्भधारण के लिए आईसीएसआई (इंटर-साइटोप्लास्मिक स्पर्म इंजेक्शन) तकनीक का सहारा लिया जाता है। स्पर्म डोनेशन के विकल्प को भी अपनाया जा सकता है।

एंडोमेट्रियोसिस प्रॉब्लम

महिला के गर्भाशय के अंदर एंडोमेट्रियम नामक एक कोशिका होती है। एंडोमेट्रियोसिस होने पर इस कोशिका का गर्भाशय के बाहर विकास होने लगता है, जो गर्भधारण में रुकावट खड़ी करता है। दवा के द्वारा इस बीमारी का उपचार किया जा सकता है। अगर एंडोमेट्रियम के बढ़ते आकार के कारण गर्भाशय और फैलोपियन ट्यूब का मार्ग बाधित हो रहा है, तो आईवीएफ तकनीक की मदद से गर्भधारण किया जा सकता है।

फाइब्रॉइड्स की प्रॉब्लम

यह एक प्रकार का ट्यूमर है। अगर यह गर्भाशय में होता है, तो गर्भधारण में रुकावट पैदा करता है। यह अकसर दवा से ठीक हो जाता है। दवा से सफलता न मिलने पर सर्जरी की जाती है। * प्रस्तुति : अंजु गुप्ता

और गर्दन सीधी रखनी चाहिए। अब इसी अवस्था में कुछ सेकेंड रुकें, फिर पैरों को 45 डिग्री कोण पर ले जाएं और यहां पर कुछ सेकेंड के लिए रुकें। उसके बाद फिर 90 डिग्री कोण पर पहुंचने के बाद दोनों हाथों को जमीन पर प्रेस करने के बाद नितंब को धीरे-धीरे उठाते हुए पैरों को पीछे ले जाएं। इस दौरान दोनों हाथ नितंब पर रखें और पैरों को सीधा कर लें।

कटिचक्रासन

दोनों हथेलियों को सिर के नीचे रख लें और दोनों पैरों को मोड़ लें। घुटने आपस में मिले रहेंगे। सांस निकालते हुए घुटनों को एक साथ लेफ्ट साइड में ले जाएं और गर्दन को राइट साइड में। सांस की गति सामान्य रखते हुए यथाशक्ति रुकें रहें। यहां घुटने के साथ घुटने और एड़ी के ऊपर एड़ी रहेगी। सांस भरते हुए धीरे से वापस आ जाएं। ऐसे दूसरी ओर से करें। दोनों ओर 3-3 बार ऐसे करें।

इन्हें भी करें

► सूर्य नमस्कार, अनुलोम-विलोम, हलासन, उष्ट्रासन, गोमुखसन, सर्वांगसन, मर्जरीआसन, भ्रामरी, अर्धमत्स्येन्द्रासन जैसे आसनों का अभ्यास करना लाभकारी रहेगा। * प्रस्तुति : मिताली जैन

योग

जितेंद्र कौशिक

योग विशेषज्ञ

जीवन के विभिन्न पड़ावों में महिलाओं के शरीर में काफी बदलाव आते रहते हैं। खासतौर से, चालीस-पैंतालीस की उम्र पार करने के बाद रजोनिवृत्ति यानी मेनोपॉज का सामना करना पड़ता है। यह एक ऐसा समय होता है, जब केवल महिलाओं का मासिक धर्म स्थायी रूप से बंद ही नहीं होता, बल्कि उनमें शारीरिक और मानसिक रूप से भी कई बदलाव आते हैं। इस समय उनके सिर में दर्द, चिड़चिड़ापन, कमजोरी, निरुत्साह, शिथिलता, निद्रा न आना, बेचैनी, शरीर के विभिन्न भागों में पीड़ा होने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। जहां कुछ महिलाएं इस दौर से आसानी से निकल जाती हैं, वहीं कुछ महिलाओं को काफी कष्ट होता है। ऐसे में अगर आप कुछ योगासन करें, तो इस दौरान भी स्वस्थ रह सकती हैं।

मुजंगासन

पेट के बल लेट जाएं और हाथों को कंधों

मेनोपॉज के बाद महिलाओं को कई तरह के शारीरिक-मानसिक बदलाव से गुजरना पड़ता है। ऐसे में उनका स्वास्थ्य प्रभावित होता है। लेकिन नियमित योगाभ्यास करने से ऐसी कई समस्याओं से बचा जा सकता है।

मेनोपॉज के बाद करें नियमित योगाभ्यास



के नीचे रखकर कोहनियों को उठा लें। पीछे दोनों पैरों को मिलाकर रखें। अब सांस भरते हुए आगे से सिर और छाती को नाभि तक ऊपर उठाएं, इससे ऊपर नहीं। अब सिर को ऊपर की ओर उठाकर सांस की गति सामान्य रखते हुए जहां तक संभव हो सके, रुकें रहें। फिर सांस निकालते हुए धीरे से वापस

आ जाएं। 2-3 बार ऐसा करें।

विपरीतकर्णी आसन

पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को मिलाकर धीरे-धीरे दोनों पैरों को 30 डिग्री के कोण पर पहुंचाएं। इस दौरान आपके एड़ी-पंजे मिले हुए, हाथ बगल में, हाथों की हथेलियां जमीन के ऊपर

हेल्थ क्वेस्ट



डॉ. अमिता सक्सेना

गायनेकोलॉजिस्ट

एलबीएस अस्पताल, दिल्ली

डिलीवरी के बाद अगर हो कमर दर्द

मेरी उम्र 30 साल है। मेरी डिलीवरी हुए 4 महीने हो गए हैं। लेकिन अभी भी रात को सोते वक्त कमर में काफी दर्द होता है। दिनभर ठीक रहता है। कृपया बताएं मैं क्या करूं?

-संगीता, हिसार

आपने यह नहीं बताया कि डिलीवरी नॉर्मल हुई या फिर सिजेरियन। हालांकि डिलीवरी के बाद महिलाओं में ऐसी समस्याएं आती हैं। अगर अधिक समस्या हो रही है, तो एक बार स्त्री रोग विशेषज्ञ से मिलकर संपर्क कर जांच करा लें। कैल्शियम की कमी की वजह से ऐसी समस्या देखी जाती है।

मैं 32 साल की वर्किंग वूमन हूं। डिलीवरी के 6 महीने बाद मैंने ऑफिस ज्वाइन किया है। क्या 10 घंटे की शिफ्ट करके ऑफिस से लौटने के बाद बेबी को ब्रेस्ट फीड करवाना उचित है?

-मीनाक्षी, कोरबा

फीडिंग के बीच इतना लंबा गैप करना ठीक नहीं है, क्योंकि बेबी 6 माह का हो गया है, इसलिए उसे दूध, दलिया या सूजी की खीर दे सकती हैं। 10 घंटे बाद भी फीड कराने में कोई परेशानी नहीं है। लेकिन घर पहुंचकर थोड़ी देर बाद फीड जरूर कराएं। मां का दूध बच्चे के लिए सबसे बेहतर भोज्य पदार्थ है।

मेरी उम्र 27 साल है। क्या पीरियड्स की डेट बढ़ने के 3-4 दिन बाद प्रेग्नेंसी टेस्ट करने से रिजल्ट सही पता चलेगा?

-पूजा, रायपुर

पीरियड बढ़ने के बाद कम से कम 7 दिन में प्रेग्नेंसी टेस्ट कराना चाहिए। हालांकि कई बार 10 से 12 दिन में टेस्ट के रिजल्ट आते हैं। इसलिए अभी इंतजार करिए। कई बार सामान्य तौर पर 4 से 7 दिन डेट बढ़ जाती है। इसलिए चिंता का विषय नहीं है।

मेरा बेटा 3 महीने का है। मैंने उसके सारे इंजेक्शन डिस्पेंसरी में लगावाए हैं। क्या डिस्पेंसरी के अलावा भी कोई इंजेक्शन लगवाना अनिवार्य है?

-नेहा, रोहतक

ज्यादातर वैक्सीन सरकारी डिस्पेंसरी में उलब्ध होते हैं। कुछ वैक्सीन वैकल्पिक होती हैं, इन्हें लोग एहतियातन लगवा लेते हैं। दो ऐसी वैक्सीन हैं, जो कुछ सरकारी डिस्पेंसरी में नहीं मिलती हैं, लेकिन इन्हें लगवा लेना चाहिए। ये हेपेटाइटिस और चिकनपॉक्स के होते हैं। निजी डॉक्टरों से लगवा लेना चाहिए।

मैं 32 साल की हूँ और मेरी एक 6 साल की बेटी है। पिछले साल मेरा मिसकैरेज हो गया था। अब मैं फिर से प्लानिंग कर रही हूँ। लेकिन कंसीव नहीं कर पा रही हूँ। जबकि सारे टेस्ट नॉर्मल हैं। कृपया उचित सलाह दें?

-रमा, बिलासपुर

पिछली बार मिसकैरेज के कारण क्या रहे, यह आपने नहीं बताया है। किसी खास परिस्थितियों की वजह से मिसकैरेज हुआ था? उन परिस्थितियों पर ध्यान दें। प्रेग्नेंसी के शुरुआती दिनों में खान-पान में खास ध्यान देना चाहिए। कैल्शियम और आयरन वाली चीजें और दवाएं जरूर खानी चाहिए। *

यदि आप भी हेल्थ से जुड़ी किसी प्रॉब्लम से परेशान हैं, तो तुरंत हमें लिख भेजिए। हमारा पता है-संपादक, सहेली- हेल्थ क्वेस्ट, सी-101, 102 न्यू मुल्तान नगर, दिल्ली-56, या मेल करें-

saheli@haribhoomi.com