



When two lines meet, Nature's creation flourished.



# પુત્રીઓનું પારણું



સંતાનપ્રાપ્તિ માં મૂંઝવતા પ્રશ્નોના જવાબ, જાણીતા કારણો, ઘરગથ્થુ ઉપાયો અને IVF જેવી લેટેસ્ટ ટેકનોલોજી અંગે માહિતગાર કરવાનો એક સહજ પ્રયાસ.

જો તમને ગર્ભધારણ કરવા માં કોઈ સમસ્યા લાગતી હોય, કે પછી ઘણા સમય થી પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ સફળતા મેળવી શક્યા ના હોય, તો આ માહિતી સંગ્રહ તમારા માટે ખુબજ ઉપયોગી અને ખરેખર જાણવાલાયક સાબિત થશે.

તો આવો, શરૂઆત કરીએ એક મહત્વના અને ખુબજ જરૂરી પ્રશ્ન સાથે....

## વંધ્યત્વ (Infertility) શું છે?

કુદરત ની અનમોલ ભેટ એવા બાળક માટે પ્રયાસ કરી રહેલા કોઈપણ દંપતી માટે, Infertility નું નિદાન થવું અત્યંત આઘાત જનક હોઈ શકે છે. મોટાભાગના ડોક્ટરો સલાહ આપે છે કે જો યુગલો એક વર્ષ માટે બાળક માટે પ્રયત્ન કર્યા પછી પણ ગર્ભધારણ કરવામાં સક્ષમ ન હોય તો તેઓ નિષ્ણાત ડોક્ટર ની મુલાકાત લે. 35 વર્ષથી ઉપરની સ્ત્રીઓ માટે, આ અવધિ છ મહિનાની સમજવી. ભારતમાં, વંધ્યત્વ એક ખુબજ ચિંતાનું કારણ બની રહ્યું છે.

ગભાવસ્થા એ એક ક્રિયાનું પિરણામ છે જેમાં ઘણા પગલાઓ હોય છે. ગભવતી થવા માટે:

- **ઓવ્યુલેશન:** સ્ત્રીના શરીરમાં તેના અંડાશયમાંથી એક બીજ (ઓવ્યુલેશન) બહાર નીકળવું આવશ્યક છે.
- બીજ ગભાર્શય તરફ ફેલોપિયન ટ્યુબમાંથી પસાર થવું આવશ્યક છે.
- **ફર્ટીલાઈઝેશન:** પુરુષ ના શુક્રાણુ (sperm) આ બીજ સાથે (બીજ ને ફળદ્રુપ કરવા માટે) જોડાવા જ જોઈએ.
- **ઈમ્પ્લાન્ટેશન:** આ ફળદ્રુપ થયેલું બીજ, ગભાર્શયની અંદર ની બાજુ દીવાલ સાથે વ્યવિસ્થત જોડાવું જ જોઈએ.

જો ઉપરના કોઈપણ પગલામાં સમસ્યા હોય તો, તેને વંધ્યત્વ કે infertility ની નિશાની કહી શકાય.



## વંધ્યત્વ કેટલું સામાન્ય છે?

ઈન્ડિયન સોસાયટી ઓફ આસિસ્ટેડ રિપ્રોડક્શન ના અનુસાર, વંધ્યત્વ હાલમાં ભારતીય વસ્તીના લગભગ 10 થી 14 ટકાને અસર કરે છે, શહેરી વિસ્તારોમાં આ દર ઊંચો છે જ્યાં છમાંથી એક યુગલ પ્રભાવિત થાય છે. ભારતમાં, ગર્ભ ધારણ માટે સક્રિયપણે પ્રયાસ કરી રહેલા યુગલો પૈકી લગભગ 2.75 (પોણા ત્રણ) કરોડ યુગલો, વંધ્યત્વ ની સમસ્યા થી પીડાઈ રહ્યા છે.

માટે જો તમે પણ આ સમસ્યા નો સામનો કરી રહ્યા હોય તો ખરેખર તમારે ચિંતા કરવાની કે ગભરાવા ની કોઈજ જરૂર નથી. એક સકારાત્મક અભિગમ, ઈશ્વર ના આશીર્વાદ અને આજ ના સમય ની અદ્યતન મેડિકલ ટેકનોલોજી થકી, આપના આંગણે પણ “ખુશીઓ નું પારણું” બંધાવું શક્ય છે.

## સામાન્ય રીતે વંધ્યત્વ ના શું કારણો હોય શકે છે?

### A. પુરૂષમાં જોવા મળતા કારણો.

આપણે ત્યાં વર્ષો થી સ્ત્રીઓ નેજ વંધ્યત્વ માટે જવાબદાર માનવ માં આવતી રહી છે. જો કે, પુરૂષ અને સ્ત્રી પરિબળો વંધ્યત્વમાં સમાનરૂપે 40 ટકા ફાળો આપે છે. બાકીના કેસોમાં, સામાન્ય રીતે બંને સાથે સમસ્યા હોય શકે છે. સ્ત્રી વંધ્યત્વ કરતાં પુરૂષ વંધ્યત્વ નું નિદાન કરવું ઘણી વાર મુશ્કેલ હોય છે કારણ કે પુરૂષ માં લક્ષણો વહેલા દેખાતા નથી. પુરૂષ વંધ્યત્વના સૌથી સામાન્ય કારણો નીચે આપેલ છે.

### 1. વેરિકોસેલ્સ (Varicoceles)

પુરૂષ ની વૃષણ કોથળી માં રહેલી નસો જો કાયમ માટે અતિશય ફૂલેલી (નરી આંખે ફુલાયેલી નશો દેખાતી) હોય તો તે શુક્રાણુના ઉત્પાદનમાં મુશ્કેલીઓ પેદા કરી શકે છે. તે પુરૂષ વંધ્યત્વના સૌથી સામાન્ય કારણોમાંનું એક છે, પરંતુ સદભાગ્યે, તે પણ ઉલટાવી શકાય તેવું છે. મોટાભાગના વંધ્યત્વ નિષ્ણાતો માને છે કે વેરિકોસેલ્સ વંધ્યત્વ તરફ દોરી શકે તેવું કારણ છે કારણ કે તેઓ વૃષણ કોથળી ના આંતરિક તાપમાનમાં વધારો કરે છે. શુક્રાણુ (sperm) ને સામાન્ય રીતે વિકાસ માટે શ્રેષ્ઠ તાપમાનની જરૂર હોય છે. Varicoceles શુક્રાણુ ની કમી, આકાર અને ગુણવત્તા સાથે સંકળાયેલી છે.

### 2. રેટ્રોગ્રેડ સ્ખલન (Retrograde ejaculation)

જો પુરૂષ તંદુરસ્ત વીર્ય ધરાવે છે, તો પણ સ્ખલનની સમસ્યાઓ ગર્ભ ધારણ માં અવરોધ રૂપ બની શકે છે. રિટ્રોગ્રેડ ઈજેક્યુલેશન, જેને



ડ્રાય ઈજેક્યુલેશન પણ કહેવામાં આવે છે, એ ત્યારે થાય છે જ્યારે વીર્ય સ્ખલન વખતે શિશ્ન માર્ગે બહાર આવવાને બદલે મૂત્રાશયમાં પ્રવેશ કરે છે. આવું થવા પાછળ ઘણા પરિબળો જવાબદાર હોઈ શકે છે જેમ કે કરોડરજ્જુને થયેલું નુકસાન, પાછલી સર્જિકલ પ્રક્રિયાઓ અને ડાયાબિટીસ. જો કોઈ પુરૂષને આ સમસ્યા હોય, અને તેનું વીર્ય સંપૂર્ણ પણે તંદુરસ્ત હોય તો વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ થી કુત્રિમ રીતે ગર્ભાશય માં પ્રવેશ કરાવી ગર્ભ ધારણ કરી શકાય છે.

### 3. નળીઓ ને લગતી તકલીફો (Tubal issues)

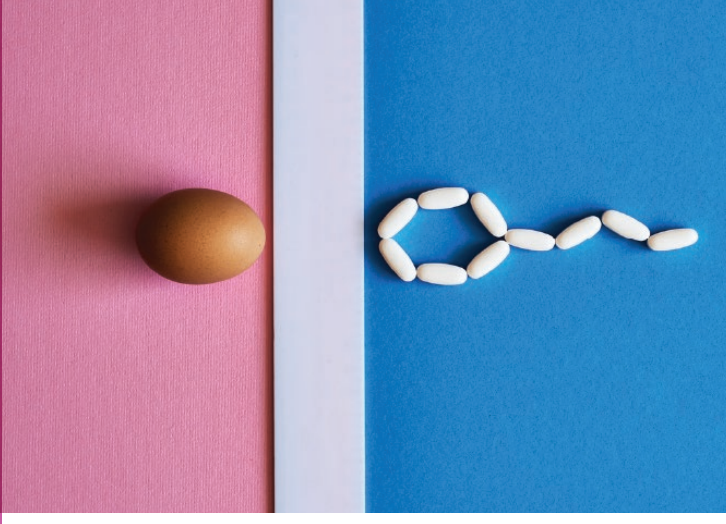
સ્ખલન સમયે વીર્ય શિશ્ન બહાર નીકળતા પહેલાં ઘણી જુદી જુદી નળીઓમાંથી મુસાફરી કરે છે. જો આમાંથી કોઈપણ નળી બ્લોક થયેલી હોય, તો તેના કારણે શુક્રાણુઓ ની સંખ્યા ઘટી શકે છે અને પરિસ્થિતિ વંધ્યત્વ માં પરિણમી શકે છે. આની પાછળ ઘણા કારણો જવાબદાર હોય શકે છે જેમકે વિકૃતિઓ, જન્મજાત વિકલાંગતા અથવા શારીરિક આઘાત. અગાઉની શસ્ત્રક્રિયાઓ, ચેપ, ફોલ્લા વગેરે નળીઓમાં અસામાન્યતાના કેટલાક સામાન્ય કારણો છે.

### 4. ચેપ (Infections)

ખુબજ લાંબા સમય સુધી નો ચેપ શુક્રાણુ અને નળીઓને નોંધપાત્ર નુકસાન પહોંચાડે છે. HIV AIDS (એઈડ્સ) પણ, શુક્રાણુના ઉત્પાદન અને પરિવહન માં અડચણ રૂપ સાબિત થઈ શકે છે.

### 5. જીવનશૈલી પરિબળો (Lifestyle factors)

પુરૂષ વંધ્યત્વના મુખ્ય કારણોમાં એક જીવનશૈલી ની સ્વાસ્થ્ય વિરોધી આદતો પણ છે. ધૂમ્રપાન અને તંબાકુ નું સેવન, એ પુરૂષ વંધ્યત્વના સૌથી વ્યાપક કારણોમાંનું એક છે. હાલમાં, ભારતમાં લગભગ 17% વસ્તી ધૂમ્રપાન કરે છે, જે પુરૂષ વંધ્યત્વના કેસોમાં વધતી જતી સંખ્યામાં ફાળો આપે છે. મેદસ્વિતા (જાડાપણું), વધુ પડતા આલ્કોહોલનું સેવન અને નશા કારક દવાઓ (ડ્રગ્સ) પણ શુક્રાણુઓની સંખ્યા અને ગુણવત્તાને અસર કરી શકે છે. વધુમાં, બોડીબિલ્ડિંગ માટે વપરાતી અવનવી સપ્લિમેન્ટ્સ પણ પુરૂષોમાં નીચા વંધ્યત્વ સ્તર સાથે સંકળાયેલી છે. ભારે ધાતુઓ, હાનિકારક રસાયણો અને કિરણોત્સર્ગ જેવા પર્યાવરણીય પરિબળોના સંપર્કમાં રહેતા પુરૂષો ને પણ નકારાત્મક અસર થઈ શકે છે.



## B. મહિલાઓમાં જોવા મળતા કારણો.

સ્ત્રીઓમાં વંધ્યત્વ ના લક્ષણો ક્યારેક શરૂઆતમાં જ જાણી શકાય છે કારણ કે તે હોર્મોનલ ચેન્જો ના કારણે પરિણમી શકે છે. આ સિવાય પણ ઘણા અન્ય પરિબળો પણ છે જે સ્ત્રીઓમાં વંધ્યત્વનું કારણ બની શકે છે. સ્ત્રીઓમાં વંધ્યત્વના સૌથી સામાન્ય કારણો નીચે મુજબ છે.

### 1. એન્ડોમેટ્રિઓસિસ (Endometriosis)

અતિશય અને પીડાદાયક માસિક, એ એન્ડોમેટ્રિઓસિસના પ્રથમ લક્ષણોમાંનું એક છે. સામાન્ય માસિક સાવ દરમિયાન, ગર્ભ ધારણ ને અનુકૂળ કરવા માટે તૈયાર થયું પડ (અસ્તર) શરીરમાંથી દૂર થાય છે. જો કે, જ્યારે કોઈ સ્ત્રીને એન્ડોમેટ્રિઓસિસ હોય છે, ત્યારે ગર્ભાશય માં બનેલું આ પડ સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ શકતું નથી. સ્ત્રીઓમાં વંધ્યત્વના સૌથી સામાન્ય કારણોમાં, એન્ડોમેટ્રિઓસિસ આશરે 30-50 ટકા ભાગ ભજવે છે.

### 2. અનિયમિત માસિક (Irregular periods)

જો કોઈ સ્ત્રી નિયમિતપણે અનિયમિત માસિક અનુભવે છે, તો પછી તેની ઓવ્યુલેશન ચક્ર (ફળદ્રુપ બીજ ના ફલન માટે નો શ્રેષ્ઠ સમય ગાળો) અણધાર્યું હોઈ શકે છે. PCOS (Polycystic Ovarian Syndrome) એ સ્ત્રીઓમાં અનિયમિત માસિક માટેનું એક સામાન્ય કારણ છે અને સ્ત્રી વંધ્યત્વનું એક મુખ્ય કારણ પણ છે. અનિયમિત માસિક ઉપરાંત, PCOS ની નિશાનીઓ માં વધારે વજન, પીડાદાયક માસિક, વાળની અસામાન્ય વૃદ્ધિ અને ત્વચાની વિકૃતિઓ પણ હોઈ શકે છે. અનિયમિત માસિક, તણાવ, ચિંતા, ભાવનાત્મક આઘાત, અચાનક વજન માં ઘટાડો અથવા વજન વધવાને કારણે પણ હોઈ શકે છે.

### 3. ઉંમર (Age)

ગર્ભવતી થવા પ્રયાશ કરતી મહિલાઓ માટે ઉંમર, એ સૌથી મોટી ચિંતા નો વિષય છે. કારણ કે તે ઈંડા (બીજ) ની ગુણવત્તાને અસર કરી શકે છે. 35 પછી ના દરેક પસાર થતા વર્ષે બીજ ની ગુણવત્તામાં ઘટાડો જોવા મળી શકે છે. જો કોઈ સ્ત્રી હજુ મેનોપોઝ માં ન પહોંચી હોય, તો પણ તેણીને ગર્ભવતી થવામાં સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. ઉંમર સાથે, કસુવાવડ ના જોખમમાં પણ વધારો જોય શકાય છે.

### 4. ફાલોપિયન ટ્યુબ ની સમસ્યાઓ (Fallopian tube issues)

સ્ત્રી બીજ, શુક્રાણુ દ્વારા ફળદ્રુપ થવા પછી, ફેલોપિયન ટ્યુબ દ્વારા મુસાફરી કરી ને ગર્ભાશય સુધી પહોંચે છે. જો ફેલોપિયન ટ્યુબમાં સમસ્યાઓ હોય, તો તે ગર્ભધારણની શક્યતા પર ગંભીર અસર કરે છે. લાંબા સમય ના સારવાર રહિત રહેલા ચેપ (infection) ફેલોપિયન ટ્યુબમાં ડાઘ/ઉઝરડા પેદા કરી શકે છે, જે બીજ ની ગર્ભાશય સુધી ની સફર માં અડચણ રૂપ બની શકે છે.

### 5. જીવનશૈલી પરિબળો (Lifestyle factors)

ધૂમ્રપાન અને તબાકુ નું સેવન, સ્ત્રી ને પણ એટલીજ નુકશાન કારક છે જેટલું પુરુષો ને. આમતો સ્ત્રીઓ માં ધૂમ્રપાન (સ્મોકિંગ) ની આદત આપણા સૌરાષ્ટ્ર કે ગુજરાત માં બહુ ખાસ જોવા નથી મળતી પણ મેટ્રો સિટી ની લાઈફ સ્ટાઈલ માં અમુક અંશે જોય શકાય છે. ગ્રામ્ય અને પછાત વિસ્તાર માં તબાકુ, બજર, અને ભાંગ જેવા નશાકારક દ્રવ્યો નું સેવન સ્ત્રીઓ માં પણ જોવા મળે છે. વધુ પડતું વજન (મેઈસ્ટિતા), અને અતિશય દુબળા પણું પણ ગર્ભ ધારણ માં અડચણ રૂપ બની શકે છે. ગર્ભ નિરોધક ગોળીઓ નો અતિ લાંબા સમય થી થતો ઉપયોગ પણ ગર્ભ ધારણ માં સમસ્યા સર્જી શકે છે કારણ કે આવી દવાઓ લાંબા સમયે શરીર માં પેદા થતા હોર્મોન્સ ની માત્રા, ગુણવત્તા અને પ્રમાણ ને અસર કરે છે.

“ હવે દૂર થશે આપના જીવન માંથી, એકલતા નું અંધારું, આવી રહ્યા છીએ અમે લઈને, પુશીઓનું પારણું.”



## આઈવીએફ (IVF) ટ્રીટમેન્ટ શું છે?

આ ટેકનોલોજી વિષે વિગતવાર સમજતા પહેલા એટલું જણાવી દઉં કે

“IVF થકી સૌથી પહેલું બાળક 40 વર્ષ પહેલા જન્મેલું, જેનું નામ હતું Louise Brown.”

“IVF થકી સમગ્ર વિશ્વમાં આજ સુધી કુલ 60 લાખ બાળકો જન્મ લઈ ચુક્યા છે. જે અંદાજે સિંગાપોર દેશની કુલ વસ્તી જેટલા થઈ જાય છે.”

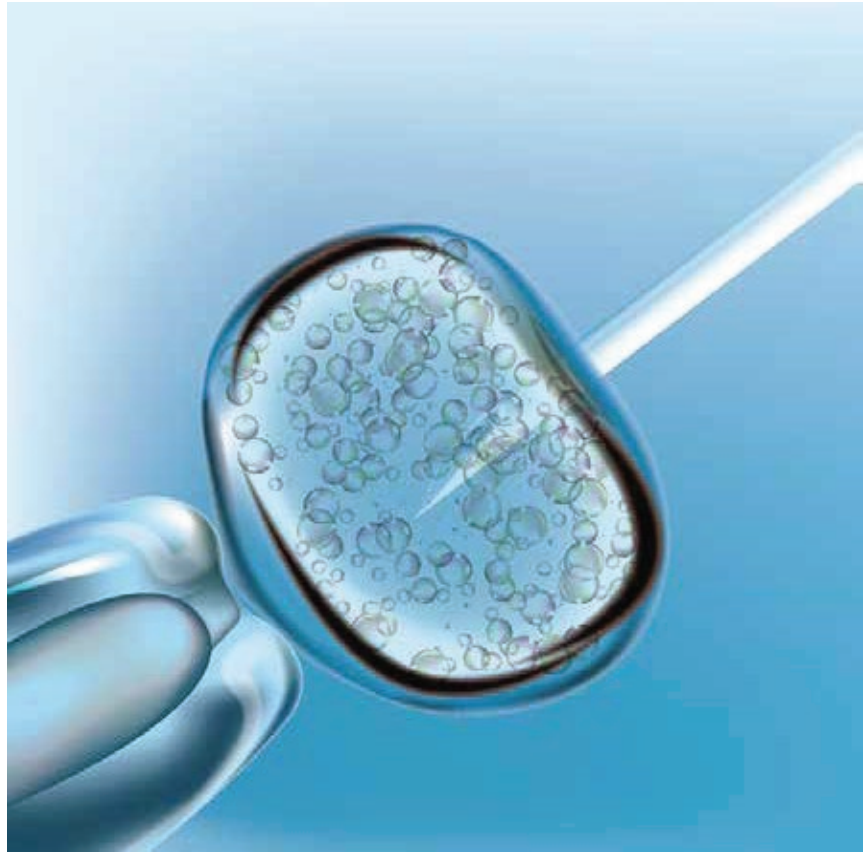
તો ચાલો હવે જાણીયે કે ગર્ભધારણ કરવામાં સહાયક એવી આ IVF પદ્ધતિ ખરેખર શું છે.

IVF એટલે કે ઈન વિટ્રો ફર્ટિલાઈઝેશન (આઈવીએફ) એ ગર્ભ ધારણમાં મદદ કરવા અથવા આનુવંશિક સમસ્યાઓ અટકાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી પ્રક્રિયાઓ ની એક જટિલ શ્રેણી છે.

આઈવીએફ દરમિયાન, પરિપક્વ સ્ત્રી બીજ (ઈંડુ), સ્ત્રી ના અંડાશયમાંથી એકત્રિત (પ્રાપ્ત) કરવામાં આવે છે અને પ્રયોગશાળા (laboratory) માં શુક્રાણુ દ્વારા ફળદ્રુપ કરવામાં આવે છે. પછી ફળદ્રુપ બીજ (ગર્ભ) ને ગર્ભાશયમાં પુનઃ સ્થાપિત કરવા માં આવે છે. આઈવીએફનું એક સંપૂર્ણ ચક્ર લગભગ ત્રણ અઠવાડિયા લે છે. કેટલીકવાર આ પ્રક્રિયા જુદા જુદા ભાગોમાં વહેંચાય છે અને પ્રક્રિયામાં વધુ સમય લાગી શકે છે.

આઈવીએફ એ સહાયક ગર્ભધારણ ટેકનોલોજી નું સૌથી અસરકારક સ્વરૂપ છે. આ પ્રક્રિયા માં આમ તો સામાન્ય રીતે તમારા પોતાના બીજ અને તમારા જીવનસાથીના શુક્રાણુ નો જ ઉપયોગ થાય છે, પરંતુ અમુક કિસ્સાઓ માં જરૂર પડ્યે બધાં ની સહમતી થી બીજ, શુક્રાણુ કે ગર્ભાશય માટે, જાણીતા કે ગુપ્ત દાતા (ડોનર) નો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે.

આઈવીએફ થકી તંદુરસ્ત બાળક મેળવવા ની શક્યતાઓ ઘણા પરિબલો પર આધારિત છે. જેમ કે તમારા બંને ની ઉંમર અને ઉપર સમજાવેલા સ્ત્રી અને પુરુષ ને લાગુ પડતા કારણો. આઈવીએફ ની કાર્યશૈલી, સંભવિત જોખમો અને વંધ્યત્વની સારવાર કરવાની આ પદ્ધતિ તમારા માટે યોગ્ય છે કે નહીં તે સમજવામાં તમારા ડૉક્ટર જ તમારી મદદ કરી શકે છે. ડૉક્ટર સાથે સમજ્યા વિચાર્યા વગર કોઈ પણ જાતની ઈન્ટરનેટ કે સોશિયલ મીડિયા ની માહિતી પર આંધળો વિશ્વાસ મુકવો હિતાવહ નથી.



“ સમય બદલાયો છે, અને ટેકનોલોજી પણ, તમારા સંકોચ, અને તણાવ ને સમજીયે છીએ અમે પણ. અઘરું લાગતું હતું જે પહેલા, એતો ક્યારનું ભુલાણું, આટલું સરળ ક્યારેય નહોતું, બાંધવું ખુશીઓ નું પારણું,



## આઈવીએફ સારવાર માટે કોને જવું જોઈએ?

IVF એ તમારા માટે એક સરસ વિકલ્પ હોઈ શકે છે જ્યારે તમારે અથવા તમારા જીવનસાથી ને નીચેના માંથી કોઈ સમસ્યા લાગુ પડતી હોય.

- ફેલોપીઅન ટ્યુબ માં નુકસાન અથવા અવરોધ.
- ઓવ્યુલેશન ડિસઓર્ડર. પૂરતા બીજ અંડાશય માંથી બહાર ન આવવા કે અનિયમિત પણે છુટા પડવા.
- એન્ડોમેટ્રિઓસિસ. એન્ડોમેટ્રિઓસિસ ત્યારે થાય છે જ્યારે ગર્ભાશયની પેશીઓ ગર્ભાશયની બહાર પણ અયોગ્ય રીતે વિકાશ કરે છે અને વધે છે - ઘણીવાર અંડાશય, ગર્ભાશય અને ફેલોપિયન ટ્યુબ્સના કાર્યને અસર કરે છે.
- ગર્ભાશય ફાઈબ્રોઈડ્સ. ફાઈબ્રોઈડ્સ ગર્ભાશયની દિવાલમાં સૌમ્ય ગાંઠો છે અને 30 અને 40 ના દાયકાની સ્ત્રીઓમાં તે સામાન્ય છે. ફાઈબ્રોઈડ્સ ફળદ્રુપ ઈંડા ને ગર્ભાશય ની દીવાલ પર ચોંટવા (ગર્ભ રહેવા) માં અવરોધ પેદા કરે છે.
- નસબંધી કે ફેલોપીઅન ટ્યુબ બંધ હોવી. એક પ્રકારનાં વંધીકરણ જેમાં તમારી ફેલોપિયન ટ્યુબ કાપી છે અથવા ગર્ભાવસ્થાને કાયમી ધોરણે અટકાવવા માટે બ્લોક કરી છે, અને હવે ગર્ભધારણ કરવા માંગો છો, તો આઈવીએફ એક માત્ર વિકલ્પ હોઈ શકે છે.
- શુક્રાણુઓ ને લગતી સમસ્યાઓ જેમ કે, ઓછી સંખ્યા, નબળી ગતિશીલતા, નબળા કદ અને આકાર વગેરે જાણવા મળે તો સમસ્યા ની ગંભીરતા, ગર્ભ ધારણ પર તેની અસર અને સચોટ ઈલાજ માટે તમારા સાથી એ તુરંત જ ડૉક્ટર ની સલાહ લેવી જોઈએ.

- અસ્પષ્ટ વંધ્યત્વ. અસ્પષ્ટ વંધ્યત્વ એટલે કે જેમાં મૂલ્યાંકન કરવા છતાં વંધ્યત્વનું કોઈ કારણ મળ્યું નથી.
- આનુવંશિક વિકાર. જો તમને અથવા તમારા સાથી થકી તમારા બાળકને આનુવંશિક ડિસઓર્ડર (આનુવંશિક રોગ, વિકાર) પસાર થવાનું જોખમ હોય, તો IVF કદાચ તમારા માટે લાભદાયી નીવડી શકે છે. આ બાબતે વધુ સમજવા માટે ડૉક્ટર નો સંપર્ક કરવો હિતાવહ છે.
- કેન્સર અથવા અન્ય રોગ ના ઈલાજ પહેલા ગર્ભ સંરક્ષણ. જો તમે કેન્સરની સારવાર શરૂ કરવાના છો - જેમ કે રેડિયેશન અથવા કીમોથેરેપી - જે તમારી ફળદ્રુપતા નુકસાન પહોંચાડે છે, તો ગર્ભ (ફળદ્રુપતા) જાળવણી માટે આઈવીએફ એક સારો વિકલ્પ હોઈ શકે છે. IVF ની મદદ થી તમારા સ્વસ્થ બીજ ને અથવા ફળદ્રુપ થયેલ બીજ ને લાંબા સમય સુધી સુરક્ષિત રીતે સંગ્રહ કરી શકો અને ભવિષ્ય માં ગર્ભ ધારણ માટે ઉપયોગ માં લઈ શકો.
- જે મહિલાઓ પાસે ગર્ભાશય સારી અથવા ઉપયોગ લાયક સ્થિતિ માં નથી અથવા જેમના માટે સગર્ભાવસ્થામાં ગંભીર સ્વાસ્થ્યનું જોખમ હોય છે, તેઓ ગર્ભાવસ્થા (સગર્ભાવસ્થા કેરિયર) વહન કરવા માટે અન્ય વ્યક્તિનો ઉપયોગ કરીને IVF પસંદ કરી શકે છે. આ કિસ્સામાં, સ્ત્રીના ઈંડા શુક્રાણુથી ફળદ્રુપ થાય છે, પરંતુ પરિણામી ગર્ભ સગર્ભાવસ્થા કેરિયર (સરોગેટ) ના ગર્ભાશયમાં મૂકવામાં આવે છે.



“કિલકિલાટ કરતા બાળક થી, બીજું શું હોય શકે વિશેષ વહાલું, આતુરતા નો આવશે અંત હવે, ને બંધાશે ખુશીઓ નું પારણું,



## આઈવીએફ વિશે કેટલીક સામાન્ય ગેરસમજો:

**ગેરસમજ 1.** IVFના કારણે ડિલિવરી માં સિઝેરિયન ની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

**હકીકત:** આઈવીએફ થકી રહેતો ગર્ભ અને કુદરતી રીતે રહેતો ગર્ભ વચ્ચે કોઈ ખાસ ફરક નથી હોતો. એક માં સ્ત્રી બીજ નું ફલન લેબ માં કુત્રિમ રીતે થાય છે જ્યારે બીજા માં ફેલોપીઅન નળી માં કુદરતી રીતે જ, તે પછી ગર્ભ નો વિકાસ સમાન અને કુદરતી રીતે જ થાય છે. તેમ છતાં ડિલિવરી ના સમય ની સ્ત્રી નું સ્વાસ્થ્ય અને બીજા ઘણા પરિબલો ને આધારે જરૂર પડે તો સિઝેરિયન કરાવી શકાય છે પણ તેમાં આઈવીએફ નો કોઈ જ રોલ રહેતો નથી. ટૂંક માં આઈવીએફ થકી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને નોર્મલ ડિલિવરી શક્ય જ છે.

**ગેરસમજ - 2.** IVF તમારા અંડાશય ને નુકસાન કરે છે.

**હકીકત:** દરેક માસિક નિત્યક્રમની શરૂઆતમાં, તમારું શરીર બીજ ના નવા જૂથની રચના કરે છે જે તે મહિને ઉત્તેજિત થશે. સામાન્ય રીતે, ફક્ત એક જ બીજ પરિપક્વ અને ફળદ્રુપ થાય છે અને બીજા મૃત્યુ પામે છે. આઈવીએફ સાથે, તે મહિનામાં કુદરતી રીતે રચના પામતા દરેક બીજ ને ઉત્તેજિત કરવામાં આવે છે, તેથી તે બધાને પરિપક્વ થવાની તક મળે છે. બાકીના ઈંડા જે પછીના માસિક ચક્ર માટે અંડાશયમાં હોય છે તેમને કંઈ જ થતું નથી.

**ગેરસમજ -3:** અંડાશયના ઉત્તેજનાથી કેન્સર થાય છે.

**હકીકત:** અત્યાર સુધી ના વૈજ્ઞાનિક સાહિત્યમાં ઘણાં સુયોજિત અભ્યાસ થાય ચુક્યા છે જેણે આ ચોક્કસ ચિંતાનું નિરાકરણ કર્યું છે. તેમાંના કોઈપણ અભ્યાસ માં આવું કોઈ કેન્સર ને લાગતું રિસ્ક આજ સુધી જોવા મળ્યું નથી.

**ગેરસમજ -4:** આઈવીએફમાં જોડિયા (twins) અથવા વધુ ગર્ભ નું જોખમ વધારે છે.

**હકીકત:** આઈવીએફ એકમાત્ર ગર્ભધારણ પ્રક્રિયા છે જે માં ફલિત થયેલા ગર્ભ ને ગર્ભાશય માં રોપવા ની પ્રક્રિયા પર સંપૂર્ણ પણે નિયંત્રણ રાખી શકાય છે. અન્ય ઉપચારની જેમ કે મૌખિક અથવા ઈન્જેક્ટેબલ દવાઓ સાથે સંભોગ અથવા ગર્ભાધાન સાથે, હાલમાં કોઈ નિયંત્રણ નથી. વધુ જાણકારી માટે આપ ડોક્ટર ની સલાહ લેવી વધુ હિતાવહ છે.

**ગેરસમજ -5:** IVF ફક્તધનવાન લોકો માટે જ છે.

**હકીકત:** આઈવીએફ થોડું ખર્ચાળ જરૂર હોય શકે પણ મેડિકલ સર્જરીઓ માં સૌથી ખર્ચાળ તો નથી જ. અને સમય સાથે ડિમાન્ડ અને ટેકનોલોજી નો વ્યાપ વધવાથી ખર્ચ માં પણ ફાયદો થયો છે. અને એટલેજ પાછલા ઘણા વર્ષો માં આઈવીએફ ના ખર્ચ માં કોઈ ખાસ વધારો પણ જોવા મળ્યો નથી. તેમ છતાં જો તમે ખર્ચ અંગે ચિંતિત હોવ, તો પણ એક વખત ડોક્ટર સાથે આ બાબતે ખુલા મને વાત કરવી જોઈએ, કેમ કે દરેક પેસન્ટ ને એક સરખો ખર્ચ નથી લાગતો. તમારા કેસ માં અંદાજે કેટલો ખર્ચ થાય અને તમને પરવડે કે નહિ એતો તમારા નિદાન પછી માત્ર ડોક્ટર જ કહી શકે.

**ગેરસમજ -6:** તે ફક્ત યુવાન યુગલો માટે છે.

**હકીકત:** ઉમર એ એક મહત્વનું પરિબલ જરૂર છે જે ગર્ભ ધારણ ની ક્ષમતા નક્કી કરે છે, પરંતુ આઈવીએફ બંને જુવાન અને મોટી ઉમર વાળી સ્ત્રીઓ, બંને માં એક રીતેજ કાર્ય કરે છે. જોકે મોટી ઉમર ની સ્ત્રીઓ માં સફળતાનો દર, જુવાન સ્ત્રીઓ ની સરખામણીએ તો થોડો ઓછો જ રહેવાનો એતો સમજી શકાય તેવી જ વાત છે પણ એનો મતલબ એ જરાયે નથી કે આઈવીએફ ફક્ત જુવાન યુગલો માટે નો જ વિકલ્પ છે. વધુ જાણકારી માટે આપના ડૉક્ટર નો સંપર્ક કરી શકાય.

**ગેરસમજ -7:** આઈવીએફ થકી ગર્ભ ધારણ માં 100% સફળતા મળે જ છે.

**હકીકત:** આગળ જોયું તેમ આઈવીએફ કોઈ એક તકલીફ નો સચોટ ઈલાજ નથી. એ માત્ર કુત્રિમ રીતે ગર્ભ ધારણ કરવાની સફળ પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયા પહેલા, દરમિયાન અને પછી ગર્ભ ધારણ થી લઈ ને ડિલિવરી સુધી ની આખી સફર માં બીજા અનેક કારણો, અનેક પરિબલો પોત પોતાનો ભાગ ભજવતા જ હોય છે. બીજા ઘણા બ્રાહ્મ પરિબલો જેવા કે આઈવીએફ માં વપરાયેલી લેબ અને ટેકનોલોજી, ડૉક્ટર નો અનુભવ અને કુશળતા પણ એટલાજ મહત્વ ના હોય છે. તેમ છતાં સફળતા નો દર માટે ઉમર, વ્યક્તિ નું સ્વાસ્થ્ય, વાતાવરણ, શરીર નું હોર્મોન્સ બેલેન્સ અને એવું બીજું ઘણું બધું જવાબદાર હોય છે. આંકડાઓ અનુસાર સફળતા નો દર 40% થી લઈ ને 70% સુધી નો હોય શકે છે.

**ગેરસમજ -8:** IVF થી બાળકો ખોડખાપણ સાથે જન્મી શકે છે.

**હકીકત:** આપણે આગળ સમજ્યા તેમ આઈવીએફ એ ગર્ભ ધારણ માટે ની એક સહાયક પ્રક્રિયા માત્ર છે. આઈવીએફ ના કારણે બાળક ખોટ વાળું જન્મે એની શક્યતા એટલી જ છે જેટલી કુદરતી રીતે ખોટ વાળું જન્મે. એ ઉપરાંત અમુક કિસ્સાઓ માં તો આનુવંશિક ખોટ દૂર કરવા માટે આઈવીએફ ઉપયોગી નીવડી શકે છે. વધુ જાણકારી માટે ડૉક્ટર નો સંપર્ક કરી શકાય.

**ગેરસમજ -9:** IVF એક જોખમી પ્રક્રિયા છે.

**હકીકત:** આઈવીએફ એક સંપૂર્ણ સુરક્ષીત પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયા માં, સ્ત્રી ના અંડાશય ને કુત્રિમ રીતે ઉત્તેજિત કરવા થી કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ થવાનો દર 2% કરતા પણ ઓછો છે.

**ગેરસમજ -10:** IVF માટે સ્ત્રી ને, લાંબા સમય માટે હોસ્પિટલ માં દાખલ થવું પડે છે.

**હકીકત:** સ્ત્રી ને માત્ર અમુક કલાકો માટે જ હોસ્પિટલ માં રહેવું પડે છે તેના અંડાશય માંથી બીજ કલેક્શન ની પ્રક્રિયા પૂર્ણ થઈ જાય એટલા પૂરતું જ.

“ **હર્ષ, ઉલ્લાસ, અને મમતા નું સંગમ, જેના ભીતર માં સમાણું, લાવી રહ્યા છીએ અમે આપના આંગણે, એવું ખુશીઓ નું પારણું** ”





## ફળદ્રુપતા (ગર્ભ ધારણ ની ક્ષમતા) વધારવા માટેના કેટલાક કુદરતી (ઘરગથ્થુ) ઉપાયો.

ગર્ભધારણ ને લગતી સમસ્યાઓ આમતો એક ચિંતા નો વિસય છે પણ ખુશી ની વાત એ પણ છે કે ખાનપાન અને જીવન શૈલી માં ફેરફાર કરવા થી કુદરતી રીતે પણ ગર્ભધારણ ક્ષમતા માં વધારો કરી શકાય છે. તો આવો જાણીયે ગર્ભધારણ ક્ષમતા વધારવા માટે ના કેટલાક કુદરતી અને ઘરગથ્થુ ઉપાયો.

### 1. એન્ટીઓક્સિડેન્ટ થી ભરપુર ખોરાક લો

ફોલેટ અને ઝિંક જેવા એન્ટીઓક્સિડેન્ટ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંને માટે પ્રજનનક્ષમતામાં સુધારો કરી શકે છે. યુવા, પુખ્ત વયના પુરુષોના એક 2012 ના અધ્યયનમાં જાણવા મળ્યું છે કે દરરોજ 75 ગ્રામ એન્ટીઓક્સિડેન્ટ સમૃદ્ધ અખરોટ ખાવાથી શુક્રાણુઓની ગુણવત્તામાં સુધારો થાય છે.

ફળો, શાકભાજી, બદામ અને અનાજ જેવા ખોરાક વિટામિન સી અને ઇ, ફોલેટ, બીટા કેરોટિન અને લ્યુટિન જેવા ફાયટોકેમિકલ એન્ટીઓક્સિડેન્ટ થી ભરપૂર છે.

### 2. સવાર નો નાસ્તો એ આખા દિવસ નું શ્રેષ્ઠ ભોજન બનાવો.

સવારે પૂરતો અને ગુણવત્તા યુક્ત નાસ્તો ખાવાથી સ્ત્રીઓને પ્રજનનક્ષમતાની સમસ્યાઓમાં મદદ મળી શકે છે.

એક અધ્યયનમાં જાણવા મળ્યું છે કે પૂરતો નાસ્તો ખાવાથી વંધ્યત્વનું એક મોટું કારણ પોલિસિસ્ટિક અંડાશયના સિન્ડ્રોમ (પીસીઓએસ) ની હોર્મોનલ અસરોમાં સુધારો થઈ શકે છે.

PCOS વાળી મધ્યમ વજનવાળી મહિલાઓ માટે, નાસ્તામાં તેમની મોટાભાગની કેલરી ખાવાથી ઈન્સ્યુલિનનું પ્રમાણ 8 ટકા અને ટેસ્ટોસ્ટેરોનના સ્તરમાં 50 ટકાનો ઘટાડો થયો છે. જેનું ઊંચું પ્રમાણ વંધ્યત્વ માં ફાળો આપી શકે છે.

### 3. ટ્રાન્સ ચરબીયુક્ત ખોરાક ટાળો

પ્રજનનક્ષમતા અને એકંદર આરોગ્યને વધારવા માટે દરરોજ તંદુરસ્ત ચરબી યુક્ત ખોરાક ખાવાનું મહત્વપૂર્ણ છે.

ટ્રાન્સ ચરબી સામાન્ય રીતે હાઈડ્રોજનયુક્ત વનસ્પતિ તેલમાં જોવા મળે છે અને સામાન્ય રીતે કેટલાક તળેલા ખોરાક, પ્રોસેસ્ડ પ્રોડક્ટ્સ અને બેકડ સામાન્યમાં હોય છે.

### 4. જો તમને PCOS છે તો કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ વાળો ખોરાક ટાળો.

માસિક સ્રાવની નિયમિતતામાં મદદ કરતી વખતે ઓછા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ વાળો આહાર તમને તંદુરસ્ત વજન જાળવવામાં, ઈન્સ્યુલિનનું સ્તર ઘટાડવામાં અને ચરબી ગુમાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે.

### 5. શુદ્ધ (refined) કાર્બોસ (Carbohydrates) ટાળો.

કાર્બોસની માત્રા જ નહી પણ પ્રકાર પણ એટલોજ મહત્વ નો છે. શુદ્ધ કાર્બોસ ખાસ કરીને સમસ્યારૂપ હોઈ શકે છે. રિફાઈન્ડ કાર્બોસમાં સુગરયુક્ત ખોરાક અને પીણાં અને પ્રોસેસ્ડ અનાજ શામેલ છે જેમાં સફેદ પાસ્તા, બ્રેડ અને ચોખા શામેલ છે.

આ કાર્બોસ ખૂબ જ ઝડપથી શોષાય છે, જેનાથી બ્લડ સુગર અને ઈન્સ્યુલિનના સ્તરમાં સ્પાઈક્સ આવે છે. રિફાઈન્ડ કાર્બોસમાં હાઈ ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ (જીઆઈ) પણ હોય છે. જીઆઈ તમને કહે છે કે શું ખોરાક તમારા બ્લડ સુગરને નોંધપાત્ર રીતે વધારશે.

### 6. વધુ ફાયબર યુક્ત ખોરાક લો.

ફાઈબર તમારા શરીરને વધારાના હોર્મોન્સથી છુટકારો મેળવવામાં મદદ કરે છે અને બ્લડ સુગરને સંતુલિત રાખે છે. અમુક પ્રકારના ફાઈબર આંતરડામાં બંધન કરીને વધારે એસ્ટ્રોજનને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે. પછી વધારાનું એસ્ટ્રોજન શરીરમાંથી કચરો ઉત્પાદન તરીકે દૂર કરવામાં આવે છે.

ઉચ્ચ ફાઈબરવાળા ખોરાકના કેટલાક ઉદાહરણો આખા અનાજ, ફળો, શાકભાજી અને કઠોળ છે. સ્ત્રીઓ માટે દરરોજ ભલામણ કરવામાં આવેલો ફાઈબર દરરોજ 25 ગ્રામ અને પુરુષો માટે 31 ગ્રામ છે.

### 7. પ્રોટીન સ્ત્રોત બદલો.

કેટલાક પ્રાણી જન્ય પ્રોટીન (જેમ કે માંસ, માછલી અને ઈંડા) ને વનસ્પતિ જન્ય પ્રોટીન સ્ત્રોતો (જેમ કે કઠોળ, બદામ અને બીજ) થી બદલવું એ વંધ્યત્વ નું જોખમ ઘટાડવા માટે હિતાવહ છે.

“ ખુલશે આપના આંગણે હવે, હર્ષ, ઉલ્લાસ ને મમતા નું બારણું, આવી રહ્યા છીયે અમે લઈને ખુશીઓ નું પારણું”

8. ઉચ્ચ ચરબીવાળી ડેરી પ્રોડક્ટ્સ પસંદ કરો.

ઓછી ચરબીયુક્ત ડેરી ખોરાકનું વધુ માત્રા લેવાથી વંધ્યત્વનું જોખમ વધી શકે છે, જ્યારે ઉચ્ચ ચરબીવાળા ડેરી ખોરાકમાં તે ઘટાડો થઈ શકે છે.

આ સંભવિત ફાયદાઓ મેળવવા માટે, દરરોજ એક ઓછી ચરબીયુક્ત ડેરીને એક ચરબીયુક્ત ડેરી, જેમ કે આખા દૂધનો ગ્લાસ અથવા સંપૂર્ણ ચરબીયુક્ત દહીં સાથે બદલવાનો પ્રયાસ કરો.

9. મલ્ટિવિટામિન લો.

જો તમે મલ્ટિવિટામિન્સ લો છો, તો તમને ઓવ્યુલેટરી વંધ્યત્વનો અનુભવ ઓછો થઈ શકે છે.

હકીકતમાં, જો સ્ત્રીઓ દર અઠવાડિયે 3 અથવા વધુ મલ્ટિવિટામિન્સનું સેવન કરે છે, તો અંદાજે 20% ઓવ્યુલેટરી વંધ્યત્વ ટાળી શકાય છે. વિટામિનમાં મળતા સુક્ષ્મ પોષકતત્વોની પ્રજનન શક્તિમાં આવશ્યક ભૂમિકા હોય છે.

ગર્ભવતી થવાની કોશિશ કરતી સ્ત્રીઓ માટે, ફોલ્ટેટ ધરાવતી મલ્ટિવિટામિન ખાસ કરીને ફાયદાકારક હોઈ શકે છે.

ક્યાં અને કેટલા મલ્ટિવિટામિન્સ લેવા એ સમજવા માટે તમારા ડૉક્ટર ની સલાહ લો.

10. સ્વસ્થ અને સક્રિય રહો.

વ્યાયામ, યોગા અને પ્રાણાયામ જેવી આપણી સ્વસ્થ રહેવાની પ્રાચીન પદ્ધતિઓ અનેક લાભ આપે છે. ફક્ત વ્યંધત્વ ટાળવા માજ નહિ પણ મેદસ્વિતા ઘટાડવા થી લઈને સંપૂર્ણ નિરોગી રહેવા માટે પણ રોજ કસરત, યોગ અને પ્રાણાયામ કરવા તમારા જ ફાયદા માં છે.

11. પૂરતો આરામ કરો.

જો તમારી લાઈફ સ્ટાઈલ ખુબજ સક્રિય અને થકવી દેનારી છે અથવા તણાવ અને ચિંતા થી ભરેલી છે, તો આ એક સૌથી મોટું કારણ હોય શકે છે વ્યંધત્વ માટે નું. શરીર અને મન બંને ને રોજ પૂરતો આરામ મળી રહે અને તમે પોતે તણાવ મુક્ત રહો એનું ખાસ ધ્યાન રાખો. યોગા અને પ્રાણાયામ તમને તણાવ મુક્ત એન્ડ પ્રસન્ન રહેવા માં ઘણી મદદ કરે છે.

12. કેફીન યુક્ત પીણાં ટાળો.

જો કે, કેફીનનું સેવન અને વંધ્યત્વના વધતા જોખમ વચ્ચે મજબૂત કડી મળી નથી. છતાં સલામત બાજુ પર રહેવા માટે તમારા કેફીનની માત્રા દરરોજ એક કે બે કપ કોફી

સુધી મર્યાદિત રાખવાનું વિચાર કરો. આ નોન-કોફી વિકલ્પોને અજમાવી જુઓ.

13. સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખવા નો ધ્યેય રાખો

જ્યારે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે પ્રજનન ક્ષમતાની વાત આવે છે ત્યારે વજન એક સૌથી પ્રભાવશાળી પરિબળ છે. હકીકતમાં, ઓછું વજન અથવા વધારે વજન વંધ્યત્વ સાથે સંકળાયેલું છે.

આ એટલા માટે છે કારણ કે તમારા શરીરમાં ચરબીની માત્રા માસિક સ્ત્રાવને અસર કરે છે. જાડાપણું હોવું એ ખાસ કરીને ઓવ્યુલેશનની અભાવ અને માસિક સ્ત્રાવની અનિયમિતતા સાથે સંકળાયેલું છે, અને ઈંડાના વિકલાંગ વિકાસ સાથે પણ છે.

ગર્ભવતી થવાની સંભાવનાને સુધારવા માટે, જો તમારું વજન ઓછું હોય તો વજન વધારવા પ્રયાશ કરો, અને જો વધુ હોય તો ઘટાડવા માટે પ્રયાશ કરો. આ માટે તમે ડૉક્ટર કે ડાયેટિશિયન ની પણ મદદ લઈ શકો છો.

14. આયર્ન યુક્ત ખોરાક અથવા સપ્લીમેન્ટ લેવી.

આયર્ન યુક્ત ખોરાક અથવા સપ્લીમેન્ટ લેવી. વનસ્પતિ જન્ય આયર્ન યુક્ત ખોરાક તમારા હિમોગ્લોબીન અને લોહતત્વ નું પ્રમાણ જાળવી રાખવા અને વધારવા માં મદદ કરે છે. તમારા ડૉક્ટર પણ તમને આયર્ન યુક્ત ખોરાક લેવાની સલાહ આપશે અને સપ્લીમેન્ટ પણ લખી આપશે. તમારે શું શું ખાવું અને આયર્ન સપ્લીમેન્ટ લેવી કે નહિ એના માટે તમારા ડૉક્ટર ની સલાહ લો.

15. કેફી પીણાં અને નશાકારક દ્રવ્યો નું સેવન ટાળો.

આલ્કોહોલ અને નશાકારક દ્રવ્ય નું સેવન પ્રજનન શક્તિને નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. એ સિવાય પણ આવા કેફી દ્રવ્યો બીજી ઘણી બધી રીતે તમારા માટે અને તમારા પરિવાર માટે નુકસાન કારક જ હોય, તેમનું સેવન છોડવું એજ હિતાવહ છે.

“ દૂર કરીશું અમે, નસીબ આડે રહેલું પેલું ચિંતા નું પાંદળ, બાંધીશું અમે આપના આંગણે, એવું એક ખુશીઓ નું પારણું,



---

આશા કરીએ છીએ કે તમારા ઘણા ખરા પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવામાં અમારો આ પ્રયાસ સાર્થક નીવડો હશે.

જો તમારા મિત્રો કે સગાસંબંધીઓમાં કોઈ યુગલ, ગર્ભધારણની સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યું હોય અથવા ઘણા વર્ષોના પ્રયત્ન છતાં સંતાનસુખથી વંચિત રહ્યા હોય તો તેમના સુધી આ માહિતી પત્રિકા પહોંચાડીને તેમને મદદરૂપ બનો.

સંતાનસુખ શક્ય છે, હતાશા અને નિરાશા ખંખેરી; ખુશીઓનું પારણું અનુભવવા આ લિંક પર ક્લિક કરો.

---

ડૉક્ટર સાથે વાત કરો અથવા કોલ કરો:

 **+91 99099 55240**

 **+91 99099 55240**

 **Join our fb group**



Opp Giriraj Hospital, 150 Ft. Ring Road,  
Rajkot - 360005.

