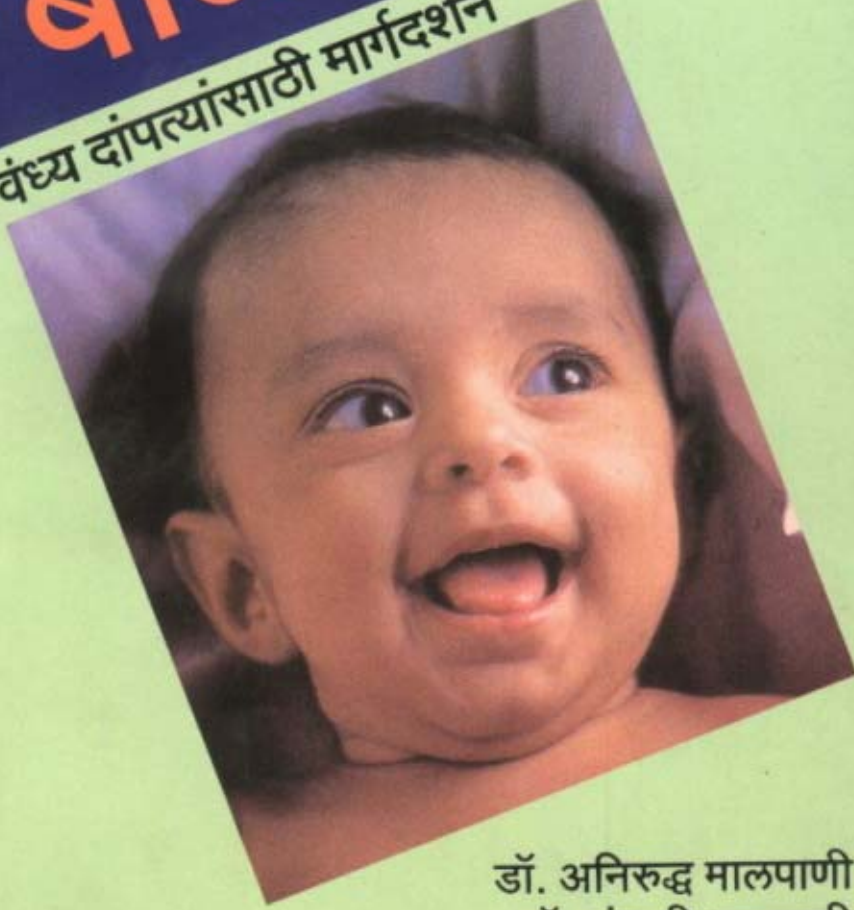


# आम्हांला बाळ हवंय !

वंध्य दांपत्यांसाठी मार्गदर्शन



डॉ. अनिरुद्ध मालपाणी  
डॉ. अंजली मालपाणी  
अनुवाद : डॉ. सुरेश नाडकर्णी

## प्रास्ताविक

बंध्यत्वाला सामोरे जाणं म्हणजे एका जटिल चक्रव्युहात स्वतःच अडकून पडण्यासारखे आहे. भविष्यकाळात काय वाढून ठेवले आहे हे तुम्हाला स्पष्टपणे दिसू शकत नाही. परिणामी एखादी यथार्थदर्शक सुस्पष्ट चौकट नजरेसमोर बाळगण्याचा मार्गच नसतो. एकाच मार्गावरून तुम्ही पुन्हा पुन्हा भटकत राहाता. तुम्ही स्वतःला हरवून बसलेले असता; तुम्ही भांबावून गेलेले असता! तुम्ही एकाकी पडलेले असता... आणि अशा वेळी बाहेर पडण्याचा मार्ग दर्शविणारे कुणीही उरलेले नाही असे तुम्हाला वाटू लागते.

बंध्यत्वाशी जुळलेले अनेक प्रश्न आहेत. परंतु त्यांची उत्तरे मात्र थोडीच आहेत! सर्वोत्तम डॉक्टर कोण?... सर्वात परिणामकारक उपचार कोणता?... मार्ग सापडण्यासाठी कोणते पर्याय वापरता येतील?

बंध्यत्वाच्या अनुभवांचे व्यापक दर्शन बंध्य दांपत्यांना घडविण्याच्या इराद्यानेच या पुस्तकाचे लेखन केले गेले आहे. अर्थात या चक्रव्युहातून बाहेर पडण्याचा स्वतःचा मार्ग शक्य तितक्या कार्यक्षमतेने धुंडाळण्याच्या कामी त्यांना या पुस्तकाची मदत होईल. तुमचा मार्ग तुम्हीच हुडकून काढण्याची गरज आहे. त्या कामी हे पुस्तक निश्चितच मार्गदर्शक ठरेल.

बंध्यत्व ही एक अशी समस्या आहे की जी पुरुषांना आणि स्त्रियांनाही बाधक ठरते! भिती, औत्सुक्य, राग, अपराधित्व, खेद आणि सरतेशेवटी आशा यासारख्या अनेक संमिश्र भावनांना ती जन्म देत असते. तुमच्या भावनिक विश्वात सखोल प्रवेश करून तुमच्या अत्यंत जिव्हाळ्याच्या नातेसंबंधांवर ती आक्रमण करित असते. तुमची सर्व शक्ती आणि एकाग्रता हिरावून नेण्याचे सामर्थ्य बंध्यत्वामध्ये निश्चितच आहे. बराचसा कालखंड, पैसा आणि संपूर्ण बांधिलकी यांचीही मागणी हा विकार करू शकतो. तुमच्या जीवनाचा एक अनिवार्य ध्यास बनून तो राहू शकतो.

तुमच्या बंध्यत्व समस्येला सामोरे जाण्यासाठी आयोजिल्या जाणाऱ्या कार्यपद्धतीचे आरेखन काळजीपूर्वक केले गेले पाहिजे हे सर्व करण्यासाठी बराच कालावधी लागतो; तसेच बऱ्याच शर्ती प्रयत्नांचीही गरज भासते. बंध्यत्व ही कठीण समस्या ठरू शकते

असे सदरहू पुस्तक दर्शवून देईल... परंतु ही समस्या परिणामकारकरित्या सोडविण्याचे... तिला तोंड देण्याचे अनेक प्रभावी उपायही या पुस्तकातून तुमच्या लक्षात येतील.

तुमच्यावर करण्यात येणाऱ्या वैद्यकीय उपचारांमध्ये तुम्ही सक्रिय सहभागधारकाची भूमिका बजावलीच पाहिजे असा अति महत्त्वाचा संदेश तुमच्यापर्यंत पोचविण्याच्या कामी हे पुस्तक प्रयत्नशील राहणार आहे. तुमच्या वैद्यकीय कार्यगटाचे तुम्ही एक अतिमहत्त्वाचे घटक आहात. तुमच्या जीवनावर परिणाम घडवून आणणारे निर्णय घेण्याकामी तुम्ही अधिकतर चांगला सहभाग पार पाडण्यासाठी, तुम्हाला या विषयाचे अधिकाधिक आकलन व्हायला हवे. बाळ जेव्हा हवेहवेसे वाटते तेव्हा त्याची प्राप्ती होत नाही. यापायी एक प्रकारची असहायतेची भावना तुमच्यामध्ये वंध्यत्व जागृत करू शकते. अशा परिस्थितीतून स्वतःला सावरून तिच्यावर ताबा राखण्यासाठी, तुमच्या वंध्यत्व समस्या सोडविण्याच्या प्रक्रियेत तुम्ही पूर्ण जाणतेपणाने सक्रिय भाग घेणे हाच एकमेव अत्यंत महत्त्वाचा मार्ग आहे.

तुम्ही जाणकार असण्याच्या आवश्यकतेला इतके महत्त्व का आहे बरे? अपुऱ्या माहितीपायी बऱ्याचशा वंध्य दांपत्यांच्या पदरी कटू अनुभव दुर्दैवाने पडलेला असतो. उदाहरणार्थ :

१) त्यांची समस्या अशा एखाद्या प्रकारातील असेल की जिच्यावर परिणामकारक उपचार असू शकतो. परंतु त्यांना हे उपचार प्राप्त होत नसतील. फलदायी उपचारपद्धती उपलब्ध नसलेले वंध्यत्व विध्वंसक ठरते हे मान्य! परंतु उपचारसाध्य वंध्यत्वसमस्येवर अचूक उपचार मिळत नसतील तर ती एक खरीखुरी शोकांतिकाच होय.

२) त्यांचे अचूक रोगनिदान झालेलेच नसेल.

३) त्यांचे डॉक्टर कितीही ज्ञानी असले तरी सर्व 'खंड' अचुकतेने त्यांच्याकडून सांधले गेले नसावेत.

४) गर्भधारणेची शक्यता प्रत्यक्षतः उणावणारेच उपचार त्यांच्यावर चालू असतील!

५) प्रत्येकाच्या सहनशक्तीला मर्यादा असतेच! आर्थिक, शारीरिक वा भावनिक स्वरूपाची मर्यादा पडू शकते! कधीकधी समुचित उपचार प्राप्त होण्यापूर्वीच त्यांची सहनशक्ती ताणली गेली असेल!

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे सगर्भता साधण्याच्या प्रक्रियेमध्ये सुसंबद्ध माहिती निश्चितच फरक घडवून आणील. तुमचा कालावधी, प्रयत्न आणि पैसा उत्तम प्रकारे खर्ची पडत आहेत हे निश्चित करण्याच्या कामी अशी माहिती तुम्हाला मदत करू शकते. प्रयत्नांची कास कधी सोडून घ्यायची हे समजण्याइतपत ही माहिती तुम्हाला मदत करू शकते. जाणीवपूर्वक रीत्या बाळगलेला दृष्टिकोन तुमच्या जीवनातील संतुलन सांभाळण्यास मदत करील. आणि तुमच्या आवाक्यात जे जे काही शक्य होते ते

सर्वकाही तुम्ही केले आहे याचा प्रत्यय तुम्हाला आणून देईल. तुम्ही गरोदर राहिला नाहीत तरी तुम्ही कोणत्या अवस्थेतून जात आहात याचे संपूर्ण आकलन तुम्हाला होईल आणि त्या अवस्थेवर मात करून, लक्ष्य गाठण्यासाठी तुम्ही सर्वतोपरी प्रयत्न केले आहेत याचे निदान समाधान तरी तुम्हाला लाभेल. हे ज्ञानच तुमचे बाळ ठरणार आहे.

मुखपृष्ठापासून ते मलपृष्ठापर्यंत हे पुस्तक वाचता येईल किंवा तुमच्या विशिष्ट समस्येशी निगडीत असलेल्या एखाद्या विवक्षित प्रकरणाचा संदर्भ तपासून पाहण्याची निवड तुम्ही करू शकता. काही ठिकाणी पुनरुक्ती होत आहे असे तुम्हाला वाटेले. प्रत्येक प्रकरण स्वयंपूर्ण राहावे यासाठीच पुनरुक्तीला मुद्दामच वाव देण्यात आला आहे.

दांपत्यांना आवश्यक ठरू शकणाऱ्या वैद्यकीय देखरेखीला डावलावे कसे हे शिकविण्याचा अंतःकोपी हेतू या पुस्तकाचा निश्चितच नाही. उलटपक्षी दांपत्यांना पुरेसे प्रशिक्षित करून सोडण्याचे लक्ष्य सदरहू लेखनाने सतत बाळगले आहे की जेणेकरून योग्य डॉक्टर तीच शोधून काढतील आणि त्यांच्या स्वतःच्या देखरेखीमध्ये 'सज्ञान रुग्ण' या नात्याने ती आपला वाटा उचलतील.

स्वतःच्या उपचारपद्धतींमध्ये सक्रिय सहभाग घेऊ शकणारे जाणकार रुग्ण हेच सर्वोत्तम रुग्ण ठरतात असा आमचा अनुभव आहे. कारण परिणामकारक उपचार योजना आखण्याच्या कामी ते त्यांच्या डॉक्टरांबरोबर कार्य करू शकतात. सुयोग्य माहिती पुरवून बंध्य दांपत्यांना स्वतःच स्वतःचे निर्णय घेण्याचे बळ या पुस्तकातील अचूक ज्ञानपर माहितीमुळे मिळेल. अशी आशा आम्ही करतो. शेवटी बाळासाठी चालविलेल्या तुमच्या शोधयात्रेस आमच्या हार्दिक शुभेच्छा!

दि. १ नोव्हेंबर १९९९

मुंबई

डॉ. अनिरुद्ध मालपाणी

डॉ. अंजली मालपाणी

अंनी द ब्रॅगान्झा कुन्हा

## अनुक्रमणिका

	पृष्ठ नऊ
प्रास्ताविक	
वंध्यत्वाची समस्या तुम्हाला ग्रासते आहे का?	
...याविषयीची चिंता कधीपासून करायची	१
बाळे कशी निर्माण होतात?... मूलभूत माहिती!	८
कोठे काय चुकते आहे याचा शोध...	
मूलभूत वैद्यकीय चाचण्या!	२३
पुरुषाची चाचणी : रेत-विश्लेषण!	२७
रेत-विश्लेषणाच्या पलीकडे	३३
पुरुषाच्या वंध्यत्वाचे निदान आणि उपचार...	
...म्हणजे आणखीनच गोंधळ!	४१
शुक्राणू-गणनांक कमी असलेल्या पुरुषांची हकिकत!	५६
श्राव्यातीत ध्वनि... ध्वनिच्या साहाय्याने अवलोकन!	६०
उदरांतर्दृशिकी : सहृदय छेद!	६६
गर्भाशय अंतर्दृशिकी	७४
नलिका संयोग	७८
डिंबोत्सर्ग - सामान्य आणि अपसामान्य	८९
बहुपुटीय डिंबग्रंथी विकार	१००
गर्भाशयग्रीवा घटक	१०३
केसाळता - चेहऱ्यावर आणि शरीरावर केसांची वाढ!	१०९
गर्भाशय अंतःस्तर अस्थापन : एक छुपा आक्रमक!	११३
अस्थानी गर्भधारणा	१२०
स्पष्टीकरणरहित वंध्यत्व	१२५

जननक्षम आणि वंध्य या दोन जगतांमध्ये अडकून पडलेले द्वितीयक वंध्यत्व!	१२९
रिकामी कूस—गर्भस्त्रावाचा विजनवासी आघात!	१३२
तुमच्या औषधांची ओळख	१४४
पतीचे शुक्राणू वापरून कृत्रिम रेतन	१५९
प्रयोगनलिका बालके : पात्रांतर्गत फलन आणि युग्मक आंतरफॅलोपी स्थानांतर	१६५
दानित शुक्राणूंचा वापर	१८८
प्रातिनिधिक मातृत्व	१९६
केले ते खूप झाले!—उपचार थांबविण्याचा निर्णय	२००
दत्तकविधान—तुमचीच निवड	२०४
‘बालक-मुक्त’ जीवन—मुलांशिवाय एक जगणे	२११
वंध्यत्वाचे भावनिक अरिष्ट	२१६
वंध्यत्वाला तोंड कसे द्यावे?	२२२
वंध्यत्व आणि लिंगविशिष्टता	२३१
आधारगट—अपना हाथ जगन्नाथ!	२३८
वंध्यत्वाबद्दल वावरणाऱ्या काल्पनिक कथा आणि गैरकल्पना	२४२
मदतीचे हात—मित्र व आसेष्ट कशी काय मदत करू शकतील?	२४८
उपचारांविषयी घ्यावयाचे निर्णय	२५१
वैद्यक—गटातील तुमची भूमिका	२५७
नैतिक प्रश्न—उचित की अनुचित?	२६५
वंध्यत्व—उपचाराला एकूण खर्च किती?	२६७
शेवटी एकदाची गर्भधारणा! ‘गंगेत घोडं न्हालं!’	२७०
वंध्यत्व—प्रतिबंधन	२७८
वंध्यरुग्णाची प्रार्थना आणि वंध्यत्वाची व्याख्या!	२८३
परिशिष्ट १	२८६
परिशिष्ट २	२८७
शब्दसूची	२८९
विषयसूची	३०३

## वंध्यत्वाची समस्या तुम्हांला ग्रासते आहे का? .... याविषयीची चिंता कधीपासून करायची?

एकदा लग्न झाले की आपल्याला मुले व्हावीत अशी अपेक्षा सर्वच जरी नसली तरी, बहुतांश दांपत्ये मनात बाळगतात. या दिशेने प्रयत्न सुरू केल्यानंतरच्या पहिल्या महिन्यातच आपण गरोदर राहू अशी साधीसुधी समजूत बऱ्याच स्त्रियांची असते... आणि तशी गर्भधारणा न झाल्यास त्यांची चिंता मूळ धरू लागते. प्रयत्न केलेल्या पहिल्याच महिन्यात गर्भधारणा साध्य झाली नाही तर संशय आणि चिंता यांच्या संमिश्र वातावरणात त्या वावरू लागतात आणि स्वतःच्या प्रजननशक्तीविषयी त्यांच्या मनात शंकासूर उभा राहण्यास सुरुवात होते.

प्रत्येक दिवशी शारीरिक संबंध येत गेला तरी एका ऋतुखाव-चक्रामध्ये गर्भधारणा यशस्वी होण्याचे प्रमाण अगदी परिपूर्ण-सर्वसामान्य (normal) जोडप्यांमध्येदेखील २५ टक्केच असते हे सत्य चिंतेला प्रारंभ करण्यापूर्वीच प्रत्येकाने ध्यानी ठेवणे अति महत्त्वाचे ठरते. याला दांपत्याची 'सफलन-क्षमता' असे संबोधले जाते. दांपत्याच्या प्रजनन-सामर्थ्याचे समर्पक वर्णन सफलनक्षमता करते. लोकसंख्येत विलक्षण वाढ झाली असली तरी बाळे निर्माण करण्याच्या प्रक्रियेत मानवप्राणी तितकासा कार्यप्रवण नाही हे ठासून सांगायलाच हवे. याला बरीच कारणे आहेत. काही अंडी फलित होतच नाहीत... सुरुवातीच्या विकसित अवस्थेपर्यंत काही फलित अंडी वाढतच नाहीत... अशी वस्तुस्थिती बऱ्याचदा अनुभवास येते. गरोदर होणे म्हणजे बिनभरंवशाचा एक खेळच होय! 'रशियन रॉलेट' नामक जुगार वा आपल्याकडील 'मटका' खेळण्यासारखेच ते आहे. परिणामी गर्भधारणा साध्य करण्यात एखादे जोडपे कधी यशस्वी होईल ह्याचे अचूक भाकित व्यक्त करणे सर्वथैव अशक्य आहे. तथापि एका वर्षभराच्या कालावधीत यशस्वी गर्भधारणा-साध्यतेची शक्यता ८० ते ९० टक्क्यांच्या दरम्यान असते. हेच दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे झाल्यास वर्षभरात आठ जोडप्यांपैकी सात जोडपी 'आई-बाबा' बनण्याच्या दिशेने वाटचाल करीत असतील. ही 'सर्वसामान्य प्रजननक्षम' जोडपी! उरलेल्या जोडप्यांवर मात्र 'वंध्य' म्हणून शिक्का मारला जाईल. 'एक वर्षापर्यंत प्रयत्न करूनही गर्भ राहू शकला नाही तर ते

बंध्यत्व म्हणून समजले जावे.' अशी व्याख्या वैद्यक पाठ्यपुस्तकातून दिली गेली आहे. कधीच मूल होऊ न शकलेल्या जोडप्यांमध्ये प्राथमिक स्वरूपाचे बंध्यत्व असल्याचे सांगितले जाते. किमानपक्षी एकदा तरी पूर्वी गरोदर राहिलेल्या स्त्रियांमध्ये पुनश्च गर्भ राहू शकला नाही तर त्यांच्यात 'दुय्यम बंध्यत्वा'ची निर्मिती झाली आहे असे म्हटले जाते.

एका विशिष्ट ऋतुखाव चक्रामध्ये जोडप्याने गर्भधारणा साधण्याची शक्यता बऱ्याच घटकांवर अवलंबून असते. त्यातले अत्यंत महत्त्वाचे घटक याप्रमाणे : -

■ **स्त्रीचे वय** : जीवशास्त्रीय घड्याळ जसजसे पुढे सरकते तसतशी अंड्यांची संख्या रोडावू लागते. त्या अंड्यांची गुणवत्ताही घसरणीस लागते.

■ **संभोगाची वारंवारता** : शरीरसंबंधाविषयीची 'प्रसामान्य वारंवारता' असा काही प्रकार नसला तरी प्रजननकालावधीत (गरोदर राहण्याचा प्रयत्न स्त्रीकडून केला जात असेल तरच....) संभोगाची कमाल वारंवारता आडवड्यातून तीनदा तरी असावी. साधी गोष्ट... जितका अधिक शरीरसंबंध तितके चांगलेच! संभोगाची वारंवारता कमी असली तर जोडप्यांमध्ये गर्भफलन होण्याची शक्यता कमी होते.

■ **प्रयत्नकालावधी** : म्हणजे स्त्री गरोदर राहण्यासाठी जोडप्याने किती दिवस प्रयत्न केला आहे तो कालावधी. ही एक महत्त्वाची संकल्पना आहे. यश पदरी न पडता गर्भधारणेसाठी बराच काळ जोडप्याने घालवला असेल तर वैद्यकीय मदतीविना त्यांच्यामध्ये गर्भ राहण्याची शक्यता बरीच कमी असते.

■ प्रजननशक्तीसंबंधित काही समस्यांची उपस्थिती!

**जोडप्यामध्ये बंध्यत्वाची समस्या उभी राहिली तर काय घडते?**

खरे पाहता, अनेक परिवर्तनशील घटकांच्या परिपाकावर पत्नीची गर्भधारणा अवलंबून राहते. यासंबंधातले एक उदाहरण गृहित धरूया. या उदाहरणातील नवरा-बायको या दोघांच्याही प्रजननक्षमतेला बाधा आणणारी अवस्था अस्तित्वात आहे असे आपण समजूया. नवऱ्याची प्रजननक्षमता त्याच्या रेंतातील शुक्राणूंवर अवलंबून असते. त्याचा शुक्राणूगणनांक कमी झाला आहे सर्वसामान्य मूल्याच्या मानाने त्याचा गणनांक ५० टक्केच आहे. आणि केवळ अर्ध्याच ऋतुसावचक्रामध्ये त्याच्या पत्नीच्या शरीरात डिंबोत्सर्ग (अंडोत्सर्ग) होतो... आणि तिच्या फॅलोपी नलिकांपैकी एक नलिका बंद पडली आहे. अशा बंध्यत्वासंबंधित तीन घटकांपायी गर्भ राहण्याची शक्यता पुढीलप्रमाणे अजमावली जाते - ०.५ (शुक्राणूगणनांक) ०.५ (डिंबोत्सर्ग घटक) X ०.५ (नलिका घटक) = ०.१२५ किंवा सर्वसामान्य गर्भधारणेच्या एकूण शक्यतेच्या मानाने १२.५ टक्केच गर्भधारणेची संभाव्यता! सर्वसामान्य जननक्षम जोडप्यातील कोणत्याही एका ऋतुसावचक्रामधील गर्भधारणेची शक्यता २५ टक्क्यांइतकीच असल्याने, या जोडप्यावर उपचार न झाल्यास गर्भ राहण्याची शक्यता केवळ

३ टक्क्यांवर येऊन ठेपते. (०.१२५ X २५ = ०.०३१२५). पाच वर्षांपर्यंत त्यांनी आपले प्रयत्न चालू ठेवले तर स्वतःहून गर्भ राहण्याची शक्यता केवळ ६० टक्केच राहिल. अशा प्रकारे बंध्यत्व घटक एकत्र गुणन करित जातात आणि जोडप्याच्या गर्भधारणेच्या वाटेतील अडचणी ते वाढवीत जातात. यामुळेच गर्भधारणेची संभाव्यता वाढावी म्हणून जोडप्यातील प्रत्येक जोडीदारामधील बंध्यत्वाला खतपाणी घालणारे घटक शक्य तितके सुधारणे किंवा त्यांची दुरुस्ती करणे अति महत्त्वाचे ठरते.

पुनरुत्पादनासाठी बंध्य जोडप्यांना ३०० वर्षे मिळाली असती तर त्यातील बहुतांश बायका उपचाराविनाच गरोदर राहिल्या असत्या! अर्थात वेळेचे व्यवधान राखणे महत्त्वाचे! म्हणूनच अडचणींवर मात करण्याची गरज अधिक!... आणि इथेच वैद्यकीय उपचारांना स्थान प्राप्त होते!

### डॉक्टरां सल्ला तुम्ही कधी घ्यावा?

डिंबोत्सर्गाच्या सुमारास आठवड्याकाठी दोन-तीन वेळा, कोणतेही संततिनिरोधक साधन न वापरता, तुम्ही लैंगिक संभोग वर्षभराहून अधिक काळ करित असाल आणि त्यापरत्वे गर्भधारणा झाली नसेल तर 'बंध्य' या व्याख्येत तुम्ही बसता! तथापि गर्भधारणा अजूनही उत्स्फूर्ततेने होऊ शकेल परंतु त्याची शक्यता कमी होत जाते असे वेळोवेळी प्रसिद्ध झालेल्या आकडेवारीवरून लक्षात आले आहे. त्यामुळे अशा प्रसंगी वैद्यकीय मदत घ्यावी किंवा काय असा विचार तुमच्या मनात घोळू लागेल. ही मदत घेण्यास कधी प्रारंभ करावा याची नेमकी 'योग्य' वेळ कधीच ठरलेली नसते. ही बिकट परिस्थिती तुम्हाला चिंताग्रस्त करित असेल; अस्वस्थ करून सोडीत असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायलाच हवा! यापायी तुम्हाला अवघडल्यासारखे वाटत असेल... अशा समस्येला तोंड देण्याची पाळी केवळ आपल्याच नशिबी का आली आहे असे तुम्हांला वाटत असेल... तर या जगात अशा समस्येत अडकून पडलेले तुम्ही केवळ एकटेच आहात असे नाही, हे पक्के ध्यानी ठेवा. बंध्यत्वाचा अनुभव बऱ्याच जोडप्यांना येत असतो आणि त्यांपैकी बऱ्याच जोडप्यांना मदतही मिळू शकते.

अर्थात या टप्प्यावर सावधानतेची एक गोष्ट सांगाविशी वाटते.

डॉक्टरांना लवकरच भेटण्याची गरज भासविणाऱ्या काही विशिष्ट बाबी जरूर असतात :

- तीन आठवड्यांच्या अंतराने वा त्याहून कमी कालावधीत पाळी येणे.
- तीन-तीन महिन्यांपर्यंत पाळीच न येणे.
- अनियमित पाळी.
- ओटीपोटातील जंतुसंसर्ग संक्रमण.
- दोन वा त्याहून अधिक गर्भपात.
- पस्तिशी ओलांडलेल्या स्त्रिया! इथे अवधीला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

- पुरस्थ ग्रंथीचा जंतुसंसर्ग ज्यांना पूर्वी झाला आहे असे पुरुष.
- ज्यांच्या वृषणकोशामध्ये वृषण हातास लागत नाहीत असे पुरुष.

### आत्मसहाय्यासाठी काही सूचना!

वैद्यकीय मदतीचा आधार घेण्यापूर्वी स्वतःची प्रजननक्षमता वाढविण्यासाठी जे काही थोडेफार करू शकता ते लक्षात घ्या.

**शारीरिक वजन, आहार आणि व्यायाम :** अनुकूलतम प्रजनन कार्यप्राप्तीसाठी योग्य आहार आणि व्यायाम अति महत्त्वाचा ठरतो. प्रामुख्याने अति-स्थूल वा अति-कृश असलेल्या स्त्रिया गर्भवती होण्यामध्ये बऱ्याच अडचणी उभ्या राहतात. यासाठी सकस आहाराविषयी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. 'अॅरोबिक्स', टेनिस किंवा जॉगिंग यांसारख्या बाबींचा अंतर्भाव असलेले व्यायाम गर्भधारणेची शक्यता सुधारण्यास मदत करतात. तथापि दिवसाकाठी तीन तास जॉगिंग करण्यासारख्या अतिरिक्त-व्यायामाचा डिंबोत्सर्गावर अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो हेही ध्यानी ठेवावे... सगळी राखरांगोळी होण्याचा संभव अधिक.

**धूम्रपान बंद करावे :** पुरुषांमधील धूम्रपानाचा शुक्राणू-गणनांकाशी नेहमी संबंध असतो. धूम्रपान करणाऱ्यांमध्ये शुक्राणू-गणनांक बऱ्याचदा उणावल्याचे प्रत्ययास येते. धूम्रपान करणाऱ्या स्त्रियांना गरोदर होण्यासही विलंब लागतो.

**मद्यसेवन बंद करावे :** 'कडक' दारूच काय पण बिअर-वाईनच्या प्राशनाचा (त्यातील अल्कोहोलमुळे) पुरुषातील शुक्राणू-गणनांक कमी असण्याशी जवळचा संबंध असतो.

**औषधे तपासून घेणे :** अतिरक्तदाब आणि पोटातील ब्रण (अल्सर) यांसारख्या विकारांवर इलाज म्हणून वापरल्या जाणाऱ्या वा अनेक इतर औषधांचा प्रतिकूल परिणाम शुक्राणू-गणनांकावर होऊ शकतो. यापैकी कोणतीही औषधे घ्यावी लागल्यास त्याचे प्रजननक्षमतेवर काही अनिष्ट परिणाम होऊ शकतील का याविषयी डॉक्टरांशी चर्चा करणे आवश्यक आहे.

गरोदरपणातील सुरुवातीच्या काळात सेवन केलेल्या बऱ्याच औषधांचा दुष्परिणाम गर्भावर होऊ शकतो. अॅस्पिरिन, हिस्टॅमिनरोधी-अॅलर्जीरोधक औषधे, 'डाएटिंग'साठी-वजन घटविण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या गोळ्या औषधांच्या दुकानांत सहज मिळू शकतात. अशी औषधे वा डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधे घेण्यापूर्वी, गर्भधारणेसाठी तुमचे प्रयत्न चालू आहेत हे तुमच्या डॉक्टरांना तुम्ही कटाक्षाने कळविणे अत्यावश्यक व अति महत्त्वाचे ठरते!

**अंमली पदार्थांचा—'ड्रग्ज'चा—गैरवापर थांबवा :** मारिज्युआना आणि अॅनॅबोलिक स्टेरॉईडस् यांसारख्या रासायनिक पदार्थांपायी शुक्राणू गणनांक उतरणीस लागतात. त्यामुळे ही औषधे टाळावीत. अशा औषधांचा वापर कधीकाळी झाला असेल तर या

दृष्टिकोनातून डॉक्टरांशी चर्चा करावी, अर्थात ही सर्व माहिती गोपनीय स्वरूपाची असेल. निरोगी बाळ हवे असेल तर जोडप्यातील दोन्हीही जोडीदारांनी अवैध औषधांचा-अमली पदार्थांचा वापर तात्काळ बंद करावा. तसेच चहा-कॉफी-शीतपेये यांच्यामार्फत होणाऱ्या कॅफिन-पानास मर्यादा घालावी.

**संभोगाची वारंवारता :** याबाबतीतील साधा नियम म्हणजे 'तुम्हांला वाटेल तितक्या वेळा'! जितका अधिक वेळा शरीरसंबंध राखला जाईल, तितक्याच प्रमाणात गर्भ राहण्याची शक्यता वाढत जाईल! दैनंदिन कामाच्या रामरगाड्याची किंमत काहींना चुकवावी लागते. परिणामी आठवड्यातील रजेच्या दिवशीच ते (बऱ्याच जणांमध्ये शनिवारी-रविवारी) शरीरसुख अनुभवतात. यापायी असे घडते की दिवसाआड शरीरसंबंध ठेवणाऱ्या जोडप्यांच्या तुलनेने, अशा रजा-निगडित शरीरसुख घेणाऱ्या जोडप्यांकडून डिंबोत्सर्गपूर्वदिनासारख्या सुपीक कालावधीत शरीरसंबंध ठेवला जाण्याची शक्यता केवळ एक-तृतियांशावर येऊन ठेपते. याचाच अर्थ 'समाहांती' शरीरसंबंध ठेवणाऱ्यांमध्ये गर्भधारणा साध्य होण्यास तिपटीने विलंब लागणार आहे.

**संभोगाची वेळ :** गर्भधारणा सफल होण्यासाठी कधी शरीरसंबंध ठेवावा याची आपसूकच जाणीव ('भूक') निर्माण होण्याची सहजप्रवृत्ती प्राण्यांमध्ये असते. या वेळी मादीमध्ये 'माज' निर्माण झालेला असतो. या स्त्रीमद-अवस्थेत तिच्या शरीरात डिंबोत्सर्ग होत असतो. परंतु असा प्रकार मानवप्राण्यामध्ये घडत नाही. स्त्रीमध्ये डिंबोत्सर्ग होत आहे याची कल्पना जोडप्याला सकृद्दर्शनी येऊ शकत नाही. या 'सुपीक कालावधीत'च संभोगाचे आयोजन करणे अत्यंत महत्त्वाचे ठरते आणि ते तसे आत्मसात करणेही सोपे असते. अगदी नेमक्या वेळी शरीरसंबंध ठेवण्याच्या कल्पनेने काही जोडपी इतकी झपाटलेली असतात की 'डिंबोत्सर्ग दिना'पूर्वीच्या अखल्या आठवड्यात ती अलग राहतात आणि बऱ्याचदा अशा प्रकारचे शरीर-संबंध काटेकोर परिणामी जाचक बनविण्याच्या कामी एखादा डॉक्टरच अपराधी ठरत असतो. यापायी जन्मास येणाऱ्या औत्सुक्यमिश्रित चिंतेपायी डोळ्यांत तेल घालून निरीक्षण करण्याचा प्रकार घडतो व त्यामुळे उफराटा व्यवहार साकार होतो. त्यामुळे ते सर्व अनुचितच!

**संभोगस्थिती आणि तंत्र :** रेत वाचवून ठेवण्याच्या कामी डुकरे फारच प्रवीण असतात. हे एक मनोरंजक निसर्गसत्य आहे. स्वखलनानंतर रेत गळून जाणार नाही याची खात्री करून घेण्यासाठी, डुकर डुकरीणीच्या योनीमध्ये स्वतःचे शिशन अक्षरशः स्कूप-प्रमाणे, स्वखलनापूर्वी घट्ट बसवतो आणि 'कुलुपबंदी' करून टाकतो. वास्तविक पाहता अशा पद्धतीची गरज नसल्याने, अशा प्रकारची 'सु-संकल्पित' तंत्रपद्धती मानवप्राण्यांमध्ये अस्तित्वात नसते. संभोगप्रसंगी पुरुषाचे स्थान 'वर' असावे. तसेच संभोगानंतर स्त्रीने पाच मिनिटांपर्यंत पडूनच राहावे. तसेच जननेद्रिये धुणे वा योनीफवारणी (ड्यूश) करणे यांसारखे प्रकार तिने करू नयेत असा सल्ला बहुतांश डॉक्टरमंडळी देतात. संभोगप्रसंगी वंगणक्रियेसाठी वापरल्या जाणाऱ्या पेट्रोलियम जेली

(व्हॅसेलिन), योनी-क्रिम यांसारख्या अनेक पदार्थांमुळे शुक्राणूंची गुणवत्ता बिघडते असे दृष्टोत्पत्तीस आले आहे. परिणामी गर्भधारणेसाठी प्रयत्न करीत असताना अशा पदार्थांचा वापर कटाक्षाने टाळला पाहिजे. (याला पर्याय म्हणून कोंबडीच्या कच्च्या अंड्यातील पांढऱ्या बलकाचा वापर सुयोग्य ठरतो!)

**आधुनिक काळात जोडप्यांमधील प्रजननशक्ती घसरत चालली आहे का?**

या घसरणीला कारणीभूत ठरणार्यांमध्ये पुढील कारणे अंतर्भूत होतात :

(१) विवाहप्रसंगीचे आणि मुंले होण्यासंबंधीचे स्त्रियांचे वाढते वय.

(२) लिंग-पारेषित-रोगांचे (गुमरोगांचे) वाढते प्रमाण. स्त्री-पुरुषांच्या, दोघांच्याही जननमार्गाला हे रोग नुकसान पोचवतात.

(३) पुरुषांमधील शुक्राणू-गणनांक घटत चालले आहेत ही एक जागतिक वस्तुस्थितीच आहे. जगभरातील पुरुषांमधील शुक्राणू-गणनांक गेल्या काही दशकात कमीकमी होत चालले आहेत असे एक कुतूहलजनक निरीक्षण नुकतेच सादर केले गेले आहे. ही घटना पर्यावरणातील प्रदूषणापायी आहे की धकाधकीच्या आधुनिक जीवनपद्धतीतून ती उदयास आली आहे हे अद्यापि स्पष्ट झालेले नाही!

**मदत कुठे मिळवावी?**

आपल्या कुटुंबवैद्याकडेच (फॅमिली डॉक्टर) बरीच जोडपी सल्लामसलतीसाठी जातात. वंध्यत्व अनेक समस्या उभ्या करते. तेव्हा प्रसूतिशास्त्रज्ञांकडे स्त्री-रोग-चिकित्सकांकडे ते जोडप्यांना पाठवतात. या वेळीच्या पहिल्या भेटीत, जोडप्यातील दोघेही हजर राहायला हवेत! वंध्यत्वाच्या संभाव्य कारणांची रूपरेषा निश्चित करून तत्संबंधित मूल्यमापन-योजना विशेषज्ञ डॉक्टर आखतील. गर्भधारणा का साध्य होत नाही याचा शोध लावणारे अचूक रोगनिदान प्राप्त करून घेणे ही त्या योजनेतील पहिली पायरी असेल. एकदाचे हे रोगनिदान पक्के झाले की उपचार-योजना आखण्यासाठी जोडप्याने डॉक्टरांना पुनश्च भेटणे क्रमप्राप्त ठरते. काही कठीण आणि गुंतागुंतीच्या समस्यांसाठी वंध्यत्व-विशेषज्ञांचा सल्ला घेण्यात यावा!

गर्भधारणेविषयी माझे पती नेहमीच सचिंत..  
आमच्या विवाहसमारंभातली सर्वोत्तम निमंत्रित  
व्यक्ती म्हणजे प्रजननविशेषज्ञ!



