

वर्तमान समय में इनफर्टिलिटी या बांझपन के विभिन्न कारणों में से अस्वस्थ जीवनशैली एवं खानपान की गलत आदतों को सबसे बड़ा व आम कारण माना जा रहा है। जीवन शैली में बदलाव लाकर इस समस्या को काफी हद तक सुधार किया जा सकता है। स्वस्थ प्रेगनेंसी के लिए जरूरी है अण्डाणुओं व शुक्राणुओं की संख्या व गुणवत्ता का अच्छा होना परन्तु अस्वस्थ जीवन शैली की वजह से इनमें गिरावट देखी जा रही है। स्वस्थ जीवन शैली को अपनाकर हार्मोन असंतुलन में सुधार कर व वजन में नियंत्रण रखकर प्रजनन क्षमता को बढ़ाया जा सकता है।

### सामान्य निर्देश :

1. समय व मात्रा का ध्यान रखें।
2. अधिक समय तक भूखें न रहें एवं एक बार में अधिक न खाएं।
3. पानी व अन्य तरल पदार्थ अधिक से अधिक मात्रा में ले।
4. नियमित व्यायाम करें।
5. तनाव से बचें।
6. किसी भी प्रकार के नशे, अलकोहल, सिगरेट, कैफिन आदि प्रजनन क्षमता को प्रभावित करते हैं अतः इनसे बचें।
7. दी गई आहार तालिका समय व आहार के प्रकार को दर्शाती है आहार की मात्रा में परिवर्तन अपने वजन के अनुसार एक्सपर्ट की सलाह से करें।
8. विभिन्न प्रकार के बीज : जैसे अलसी, सूरजमुखी, कद्दू, तिल आदि हार्मोन संतुलन के लिए होते हैं परन्तु इनका उपयोग सिमित मात्रा में ही करें।
9. प्लास्टिक एवं माइक्रोवेव का उपयोग न करें।

### परहेज :

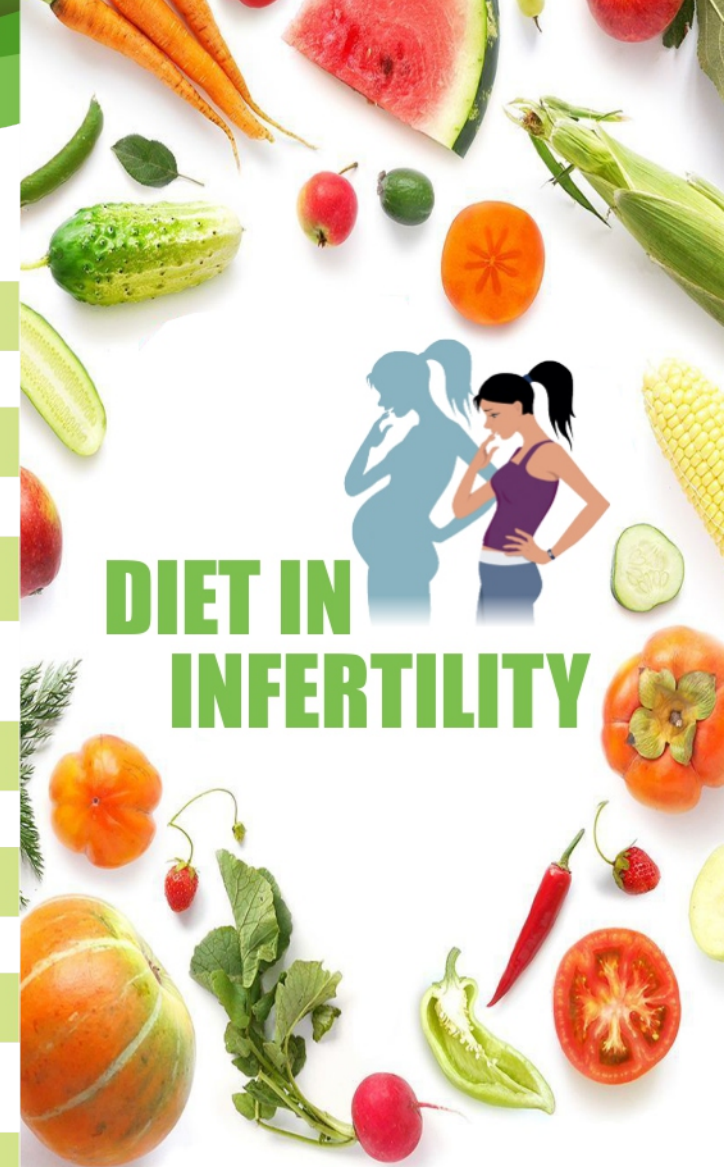
- सभी प्रकार के रिफाईंड, प्रोसेस्ड फूड, शक्कर सोडा आदि।
- चाय, कॉफी, कैफिन युक्त पदार्थों का सिमित उपयोग।
- ट्रांस फैट, वनस्पति, घी, सेन्चुरेटेड आदि।

## डॉ. रचना सक्सेना

आहार एवं पोषण विशेषज्ञ  
SBH वुमन हॉस्पिटल

## उपलब्ध सुविधाएं

- 7 स्त्री रोग विशेषज्ञों की टीम
- आधुनिक मेडिकल एवं सर्जिकल सेंटर
- प्रजनन केन्द्र (Fertility Centre) - IUI, IVF, ICSI
- हाई रिस्क प्रेगनेंसी (High Risk Pregnancy)
- आधुनिक दूरबीन पद्धति (Laparoscopy) द्वारा बच्चेदानी का ऑपरेशन
- बिना चीरा, बिना टांके के बच्चेदानी का ऑपरेशन (Vaginal Hysterectomy)
- गर्भाशय मुख की जाँच (Colposcopy)
- Malformation Scan (Sonography)
- विशेष गर्भ संस्कार मार्गदर्शन
- Hysteroscopy दूरबीन द्वारा बच्चेदानी की जाँच व ईलाज
- दर्द रहित प्रसव। (EPIDURAL)
- सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त गर्भपात एवं परिवार नियोजन केन्द्र।
- कम्प्यूटराईज्ड मशीन द्वारा गर्भस्थ शिशु के धड़कन की जाँच। (NST)
- स्तन कैंसर से बचाव व उपचार।
- मेनोपॉज क्लिनिक (रजोनिवृत्ति)।
- पैथोलॉजी।
- फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
- न्यूट्रीशियनिस्ट उपलब्ध



**SBH** WOMEN HOSPITAL Pvt. Ltd.  
ICSI एवं IVF (टिस्ट ट्यूब बेबी सेंटर)

सुपर स्पेशलिटी प्रसूति एवं स्त्रीरोग हॉस्पिटल

0771-4017979, 4047462 | www.sbhhospital.com

विजेता काम्प्लेक्स के सामने, न्यू राजेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)

# इनफर्नलिलिटी डाईट

## आहार का नमूना (Sample Menu)

समय	आहार	विकल्प	विशेष
सुबह 6:30 AM मील 1	कोई भी फल + 5-6 भीगे बादाम	सेब/केला मिश्रित एवं सूखे मेवे भी ले सकते हैं	खाली पेट चाय से परहेज करें
सुबह 7:30 AM मील 2	चाय + खाखरा	मुरमुरा	बिस्कुट या अन्य नमकीन न लें।
ब्रेकफास्ट 8:30 AM मील 3	घर का बना कोई भी ताजा नाश्ता	पोहा/उपमा/इडली/रोटी/पराठा आदि	पैकड फूड, ब्रेड आदि न ले। रोटी या पराठा मिश्रित आटे से बनाये जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, चना, गेहूं
प्री-लंच 11:30 AM मील 4	फलों का रस/नारियल पानी	अनार संतरे का जूस	तरल पदार्थ विशेषकर विटामिन सी युक्त
लंच 01:30 PM मील 5	रोटी + दाल + आधा कप चावल सब्जी + सलाद + दही + घी	रोटी और चावल या कोई अन्य प्रकार की/खिचड़ी या दलिया	मिश्रित अनाज का उपयोग करें यह वजन नियंत्रण में सहायक होता है।
04:00 PM मील 6	लेमन टी + मुट्ठी फूटे चनें	कोई अन्य हर्बल टी (ग्रीन टी)	हर्बल टी एन्टी ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है।
06:00 PM मील 7	अंकुरित मूंग + चना भेल	उबला अंडा भी ले सकते हैं।	प्रोटीन एवं फोलेट की मात्रा होती है
08:30 PM डिनर मील 8	सूप + साबुत दाल, दलिया मिश्रित खिचड़ी	सूप गाजर, टमाटर, चुकंदर, पालक का ले सकते हैं। मसूर, राजमा, चना आदि दलिया, मूंग दाल खिचड़ी।	आयरन युक्त सूप, साबुत दाल, जिंक, व फायबर से भरपूर होते हैं। खिचड़ी या दलिया पाचन के लिए अच्छे होते हैं।
10:30 PM मील 9	दूध + अखरोट		नींद के लिए गुनगुना दूध लें।