(2) **Fertility Test -** आपके जीवन मे कुछ बीमारीयों से या कुछ घटनाओं से आपकी प्रजनन क्षमता कम हो सकती है महिलाओं मे **TB (Tuberculosis) STDS (Sexually Transmitted Diseases)** शादी के समय 35 वर्ष से अधिक आयु, अंडाशय मे गठान \ **PCOD (Polycystic Ovarian Disease) Premature ovarian failiure** (समय से पहले रजोनिवृत्ती के लक्षण), अंडाशय से संबंधित कोई ऑपरेशन जिसमे अंडाशय निकला हुआ है, योनीमार्ग में जन्मजात विकृती या चोट इत्यादी परिस्थितियों मे महिला की प्रजनन क्षमता पर प्रभाव पड़ सकता है।

पुरुषों मे **TB, Mumps,** गुप्तांग मे चोट या विकृती इन कारणों से प्रजनन क्षमता कम हो सकती है। इसके अलावा तंबाखू, सिगरेट या अल्कोहोल इन चीजों से भी प्रजनन, क्षमता कम हो सकती है।अगर आप या आपके साथी को ऐसी कोई हिस्ट्री है, तो आपको **Fertility** संबंधित जाँचे करा लेनी चाहिए ताकि समय रहते आप ईलाज शुरु कर सके।

अगर आप कुछ **Systemic** बीमारीयों से ग्रसित है जैसे की **Autoimmune Disorders, Diabetes, Hypertension, Hypo/Hyperthyroidism** इत्यादी तो समय रहते इनका इलाज करवाए।

गर्भनिरोधन (Contraceptives) -

यह एक अति आवश्यक मुद्दा है। शादी के बाद कोई भी कपल भावनात्मक और रचनात्मक रुप से परिपक्व होने के बाद और पति-पत्नि के बीच मजबूत अनुबंध निर्माण होने के बाद ही प्रेग्नेंसी की योजना करना चाहते है। इसलिए आपको गर्भनिरोधक का सही तरीका जानने का अवसर Pre-Marietal Counselling से मिलता है। सामान्यतः आपको कम मात्रा वाली गर्भनिरोधक गोलियाँ या Barrier Contraceptives का सुझाव दिया जाता है। आपको Fertile Period के बारे में समझाया जाता है। यह स्त्री के महीने का वह समय होता है जब Ovulation होता है और इस समय संबंध बने तो प्रेग्नेंसी आने की ज्यादा संभावना होती है। गर्भधारण से बचना है तो Fertile Period मे संबंध प्रस्थापित ना करे या सावधानी से Barrier Contraceptives का इस्तेमाल करे। परंतु शादी के वक्त आपकी उम्र (विशेषतः पत्नि की) 30 वर्ष से अधिक हो या आपके मासिक अनियमित है तो शादी के बाद ऐसे कपल्स को जल्द ही प्रेग्नेंसी की योजना कर लेनी चाहिए।

अगर आपके मन मे भी शादी के बाद के जीवन को लेकर कई सारे सवाल उठ रहे है तो आप अपने डॉक्टर की सलाह जरुर ले। क्योंकि

There is No More Lovely, Friendly Charming and Charming Relationship, Communior Or Company Than a Good Marriage.

उपलब्ध सुविधाएं

- 7 स्त्री रोग विशेषज्ञों की टीम
- आधुनिक मेडिकल एवं सर्जिकल सेंटर
- प्रजनन केन्द्र (Fertility Centre) & IUI, IVF, ICSI
- हाई रिस्क प्रेग्नेंसी (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।
- कम्प्यूटराईज मशीन द्वारा गर्भस्थ शिशु के धड़कन की जांच। (NST)
- स्तन कैंसर से बचाव व उपचार।
- मेनोपॉज क्लिनिक (रजोनिवृति)।
- पैथोलॉजी।
- फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
- न्यूट्रीशियनिस्ट उपलब्ध

PREMARITAL COUNSELLING

विवाह पूर्व परामर्श

SBH® WOMEN HOSPITAL Pvt. Ltd.

ICSI एवं IVF (टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर)

सुपर स्पेशलिटी प्रसूति एवं स्त्रीरोग हॉस्पिटल

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

7440777771, 0771-4017979, 4047462

www.sbhhospital.com

षादी के पहले वाला समय कपल के लिए चुनौतीपूर्ण होता है। इस समय भावनात्मक बदलाव के साथ मन मे काफी उलझनें होती है। आपके पास समय कम होता है और आपको काफी महत्त्वपूर्ण निर्णय लेने होते हैं, आज के दौर मे युवाओं की सोच मे बेहद खुलापन आ गया है। वो शादी के बाद आने वाली समस्याओं का पहले है। निराकरण करना चाहते है। शादी के बाद रिश्तों को बेहतर बनाने के लिए तथा शरीर और जीवन मे आने वाले बदलाव से जुड़े सवालो का समाधान पाने के लिए शादी से पहले अपने डॉक्टर या काउंसलर से सलाह लेने को Pre-Marietal Counselling कहते हैं।

आजकल शादी के समय लड़का और लड़की दोनो की उम्र ज्यादा होती है। रिश्तों में बढ़ता खुलापन भी कई तरह की मेडिकल समस्याओं को पूर्व जन्म देती है। जहाँ
पहले लोग रिश्तों को अहमियत देते थे, वही अब कपल्स शादी से पहले एक-दूसरे की हेल्थ को ज्यादा महत्त्व दे रहे है। इसका मुख्य कारण लोगों में अनुवांशिक (Genetic) और रक्त से संबंधित बीमारीयों का खतरा, तेजी से बढ़ रहा है। ऐसे में शादी से पहले दोनो ही पार्टनर्स को जरुरी मेडिकल परिक्षण जरुर करवाना चाहीए, जिससे वो किसी जानलेवा या लाईलाज बीमारी से खुद को तथा आनेवाली नई पीढ़ी को बचा सके। ऐसे मे अगर आप भी शादी करने वाले है, तो आपको जरुरत है Pre-Marietal Counselling की।

Pre-Marietal Counselling के फायदे

1) आप इसके द्वारा अपने स्वास्थ के साथ अपने डॉक्टर से भावनात्मक समस्याए भी साझा कर सकते है।

2) इससे आपके हर समस्या को संभालने की समझ और तरीका निर्माण होता है।

3) कपल्स में भावनात्मक लैंगिक और आर्थिक रुप से समझ बढ़ती है और वो अपने रिश्ते के प्रति सकारात्मक महसूस करते है।

4) शादी से पहले होने वाली उलझन और तनाव कम होता है और अपने साथी के प्रति आत्मविश्वास बढ़ता होता है।

5) आप अपने स्वास्थ संबंधित जाँचे और चिकित्सा कर सकते है।
6) आप, एक-दुसरे की अच्छाईयों के साथ बुराईयों को भी समझ पाते है।

Pre-Marietal Counselling के समय कुछ मुद्दो पर चर्चा की जाती है और आपका परिक्षण और जाँचे की जाती है।

1. मानसिक बदलाव - नई जिम्मेदारीयाँ, नया वातावरण (विशेषतः पत्नि के जीवन में) नये व्यक्ति और उनके भिन्न विचार या विचारों में मतभेद इन बातों की वजह से साहजिकतः मानसिक बदलाव आना जरुरी है, जिससे मानसिक तनाव हो सकता है। Pre-Marietal Counselling से आप अपने मन की उलझनों से निजात पा सकते हैं।

2. शारीरिक बदलाव - शादी के बाद बदले हुये वातावरण और तनाव से शरीर में हार्मोनल असंतुलन हो सकता है, जिसकी वजह से वजन मे बढ़ोतरी हो सकती है, मासिक अनियमित हो सकते है। तनाव रहित जीवन के लिए अपने खान-पान का खयाल रखे। नियमित योगा व व्यायाम करें। वजन को नियंत्रित रखे। पौष्टिक आहार ले। खाने मे कार्बोहाड्रेट और फैट की मात्रा कम और प्रोटिन्स की मात्रा बढाए। खाने मे हरी सब्जियाँ, ताजे फल, दाले, अंकुरित अनाज, अंडा, मछली, चिकन, नट्स, ड्राय फ्रुट्स का समावेश करे। पैक्ड फूड, जंक फूड, फास्ट फूड प्रोसेस्ड फूड का परहेज करे। शादी के बाद नये शारिरीक संबंध प्रस्थापित होन के बाद योनिमार्ग मे या पेशाब मे संक्रमण होने का खतरा होता है। योनिमार्ग से ज्यादा मात्रा मे गाढ़ा या पतला, बदबूदार, पीला, हरा या मिक्स रंग का पानी आना, गुप्तांग मे खुजली या दाने आना **vaginal infection** (योनिमार्ग में संक्रमण) को दर्शाता है। अगर आप कुछ सावधानियां बरते तो शादी के बाद इन परेशानियों से बच सकते योनिमार्ग मे स्वच्छता रखे। धूप मे सुखे हुए स्वच्छ कॉटन के अण्डरगारमेन्टस पहने और उन्हें हर 6 महीने में बदले।

Vaginal Infection मे कुछ संक्रमण, **Sexually Transmitted** (यौन संचारीत - संभोग के दरम्यान एक-दूसरे को संचारीत होने वाले) होते है, जिनका भविष्य मे आपकी प्रजनन क्षमता पर असर पड़ सकता है, इसलिए अगर आपको योनिमार्ग मे संक्रमण होने का शक है, तो संक्रमण ज्यादा फैलने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह जरुर ले।

3. टीकाकरण - क्योंकि गर्भावस्था मे कई **Vaccines** सुरक्षित नही होती, **Pre-Marital Period** में टीकाकरण करवाना आपके लिए सुनहरा अवसर है। इस समय डॉक्टर आपको कुछ टिकों का सुझाव देते है।

जैसे -

1. **(Rubella Vaccine) - Rubella** को जर्मन खसरा या **German Measles** भी कहा जाता है यह एक **Viral Infection** है, जो आजकल आम हो गया है। अगर प्रेगनेंसी के दरम्यान यह संक्रमण हो जाए तो गर्भपात होने का खतरा होता है । शिशु में मस्तिष्क, हृदय, कान, त्वचा, आँखे इत्यादी से संबंधित विकृतियाँ निर्माण हो सकती है। **Pre-Marital Period** मे **Rubella** का टीका लगवाने से आप इन परेशानियों से बच सकते है।

2. **Cervarix/Gardasil** - यह टीका गर्भाशय के मुख के कैंसर **(Cervical Cancer)** से बचाव करता है। सामान्यतः यह टीका 9-15 वर्ष के बीच की लड़कीयों को दिया जाता है। परंतु शारिरीक संबंध प्रस्थापित करने के पहले आप इसे लगवाते है तभी आपको **Cervical Cancer** से संरक्षण मिलता है।

यह **Cancer "Human Papilloma Virus"** नाम के **virus** से सालो तक **Cervix** में संक्रमण के कारण होता है और यह **Virus** यौन संक्रमण करता है। **(Sexually Transmit)** इसलिए ना सिर्फ महिलाएँ, पुरुषों को भी इस टीके को लगवाना चाहिए।

(3) **Hepatitis A & B** - यह टीके लिवर के संक्रमण से बचाव के लिए लगाये जाते है। अगर आप **Hepatitis B** से ग्रसित है और प्रेगनेंट है तो शिशु को भी यह बीमारी संचारित होने का खतरा होता है। साथ ही **Hepatitis B** यौन संचारीत संक्रमण है ।अगर आपको संक्रमण है, तो आपके साथी को भी यह संक्रमण होने का खतरा है। इसलिए **Pre-Marital Period** में दोनो पार्टनर **Hepatitis B** के टीके को जरुर लगवाएं।

(4) **TD/TDAP Vaccine** हर व्यक्ति को उनका **Diphtheria, Tetanus** और **Pertusis** का प्राथमिक टीका लगने के बाद हर 10 साल मे इसका **Booster** टीका लगवाना चाहिए। हालाकि यह टीका प्रेगनेंसी मे सुरक्षित होता है, इस टीके को आप **Pre-Marital Period** में लगवा सकते है। इन टीको के अलावा **Influenza Chickenpox, Meningococcal** और **Pneumococcal** टीके भी आप लगवा सकते है। इन टीको मे **Influenza** का टीका हर साल लगाना पड़ता है, बाकी टीको का **Schedule** खत्म होने के बाद उन्हें दुबारा लगवाने की आवश्यकता नही होती।

अगर शादी के बाद आप विदेश यात्रा की योजना बना रहे है तो आप जहाँ जा रहे है, वहाँ अगर किसी बिमारी के संक्रमण का खतरा ज्यादा है, तो उसके अनुसार आप टीकाकरण करवा सकते है जैसे की **Anthrax, Poliomyelitis, Japanese Encephalitis, Typhoid Fever, Yellow Fever, Small Fever Vaccine.**

चिकीत्सकीय जाँचे :- इस समय निम्नलिखित जाँचों की सलाह दी जाती है।

कुछ सामान्य जाँचे :-

- **Complete Blood Count**
- **RBS** (शुगर जाँच)
- **HIV, HBSAg, HCV, VDRL** - (एच.आई.वी., हेपाटाइटिस बी और सी, सिफिलिस)
- **Thyroid Test**

- **HPLC (Hb Electrophoresis) -**

इस जाँच से हमें हिमोग्लोबीन की असामान्य स्थितियों के बारे से पता है जैसे कि सिकल सेल, अनेमिया, थैलेसेमिया इत्यादी इन बिमारीयों के **Minor** और **Major** दो सामान्य प्रकार होते है। इन बीमारीयों में शरीर मे खून की कमी होने का खतरा होता है। **Minor** प्रकार मे ज्यादा दिक्कत नही होती है **Major** प्रकार मे बार-बार शरीर में खून की कमी होती है और खून चढ़ाना पड़ता है। अगर पति-पत्नि दोनों इस बीमारी से ग्रसित है तो बच्चों को **Major/Minor** स्थिती होने का खतरा होता है।

कुछ विशिष्ट जाँचे :-

(1) **Genetic Testing-** अगर आपके परिवार में कोई अनुवांशिक बीमारी है तो कही आप भी उससे ग्रसित तो नही यह जानने के लिए **Chromosomal Analysis Karyotyping Test** करवा सकते है। अगर आप ग्रसित है तो आपके साथी को भी यह में जाँच सूचित की जाती है और भविष्य में आपके बच्चे में यह बीमारी आने का कितना खतरा हो सकता है, इसका मूल्यांकन किया जाता है।