

भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद क्या करें

डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवा खाना जारी रखें, इसमें वजाइनल टैब्लेट्स (योनि में रखने वाली गोलियां), मुँह से खाई जाने वाली गोलियां, जेल या इंजेक्शन हो सकते हैं।

भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद कुछ समय अपने लिए निकालने की सलाह दी जाती है। आप स्वयं को तनावमुक्त रखें, इसके लिए पढ़ना, बागवानी करना, पेंटिंग बनाना, या ध्यान करना जैसे शौक को पूरा कर सकती हैं।

प्रतिदिन लगभग 3 से 4 लीटर तरल पदार्थों का सेवन कर स्वयं को हाइड्रेट रखना महत्वपूर्ण है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आईवीएफ की ज्यादातर दवाएं कब्ज या डिहाइड्रेशन यानी शरीर में पानी की कमी का कारण बन सकती हैं।

अच्छी तरह से धो कर पकाया गया भोजन खाएं। अपने आहार में जंक फूड को शामिल न करें। ज्यादातर भोजन खाने के लिए पूरी तरह से सुरक्षित होते हैं लेकिन कच्ची मछली, शराब, तम्बाकू, धूम्रपान और ऐसी मछलियां जिनमें मर्क्युरी की मात्रा अधिक होती है, के सेवन से परहेज करना चाहिए। इसके अलावा, कुछ खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ जैसे कॉफी और अधिक मीठे खाद्य पदार्थ का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए ताकि गर्भावस्था स्वास्थ्य बनी रहे। रसायनों, पेंट्स, नेल पॉलिश, हेयर डाई और बीपीए युक्त उत्पादों के प्रयोग से बचना चाहिए।

भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

- क्या मैं भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद सीढ़ी चढ़ सकती हूँ, झुक सकती हूँ और स्काट लगा सकती हूँ?**
सीढ़ियाँ चढ़ने, झुकने, स्काट लगाने से आईवीएफ के नतीजों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
- भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद क्या मुझे छुट्टी ले लेनी चाहिए?**
अधिकांश महिलाएं भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद 2 से 3 दिनों तक आराम करती हैं। यह देखा गया है कि नियमित गतिविधियां तनाव को कम करती हैं और इससे गर्भाशय में स्वस्थ रक्त प्रवाह को बढ़ावा मिलता है। इसलिए भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद हल्की गतिविधियां या कार्य किए जा सकते हैं।
- भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद मुझे किस स्थिति में सोना चाहिए?**
इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि आईवीएफ के सफल होने के लिए कोई विशेष स्थिति अच्छी होती है। अच्छा होगा आप उस स्थिति में सोएं जिसमें आपको आरामदायक महसूस हो। आपको रात में कम-से-कम आठ (8) घंटों का आराम करना/ नींद लेनी चाहिए। भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद आपको हॉट टब, स्टीम या सोना बाथ नहीं लेना चाहिए क्योंकि भ्रूण/ एंब्रो इम्प्लांटेशन के लिए शरीर का तापमान सामान्य स्तर पर रखना होता है। आप गुनगुने पानी से स्नान कर सकती हैं लेकिन बहुत गर्म पानी से नहीं। आपको हीटिंग पैड्स या हीट पैक का प्रयोग भी नहीं करना चाहिए।
- भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद क्या मैं भारतीय शौचालय का प्रयोग कर सकती हूँ?**
हाँ, आप भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद भारतीय शौचालय का प्रयोग कर सकती हैं क्योंकि शौचालय में उकड़ू (स्काट) बैठने से आपके भ्रूण बाहर नहीं आ जाएंगे।
- भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद आपको कौन से फल नहीं खाने चाहिए?**
ऐसे फल जिनमें चीनी की मात्रा अधिक होती है, जैसे आम, केला, इनको खाने से परहेज करना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि कच्चे पपीते में पापेन और अन्नानास में ब्रोमेलियन नाम के एंजाइम होते हैं जिनसे गर्भाशय में संकुचन या जकड़ाव हो सकता है और गर्भपात भी। भारत में परंपरागत मान्यता है कि भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद इन दो फलों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद कौन से खाद्य पदार्थों को खाना सुरक्षित है?**
आप सामान्य स्वस्थ आहार खा सकती हैं। भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद शाकाहारी भोजन में- हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, पत्तागोभी, ब्रॉकली के साथ चुकंदर, गाजर, फूलगोभी और शिमलामिर्च जैसी सब्जियों को शामिल किया जा सकता है। उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ जैसे साबुत गेहूं, ज्वार, बाजरा का सेवन करना चाहिए। मेवों में बेरीज़ और बादाम के साथ-साथ ज्यादातर फलों का सेवन करना सुरक्षित रहता है। फलियां, मटर, चना, राजमा, पनीर, सोया, डेयरी उत्पाद प्रोटीन के अच्छे स्रोत होते हैं। मांसाहारी भोजन में मुर्गा, मछली, अंडे खाए जा सकते हैं। बहुत अधिक चिकनाई वाले और मसालेदार भोजन खाने से परहेज करें और केवल घर पर बना भोजन खाएं। बाहर का खाना खाने से बचें क्योंकि उनमें बहुत अधिक मात्रा में नमक, चीनी एवं प्रिज़रवेटिव हो सकते हैं।
- क्या भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद स्पॉटिंग / ब्लीडिंग का होना सामान्य है?**
यदि भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद आपको स्पॉटिंग / ब्लीडिंग हो रही है तो घबराएं नहीं क्योंकि हर बार स्पॉटिंग/ ब्लीडिंग का अर्थ गर्भपात या आईवीएफ का असफल होना नहीं होता। यह इम्प्लांटेशन ब्लीडिंग के कारण भी हो सकता है। हालांकि गर्भपात का जोखिम होता है, इसलिए डॉक्टर की राय का पालन करने की सलाह दी जाती है। ब्लीडिंग होने पर आप चेकअप कराने एवं परामर्श लेने के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- क्या हम भ्रूण/ एंब्रो ट्रांसफर के बाद संभोग कर सकते हैं?**
संभोग की कोई मनाही नहीं है, यह आपकी व्यक्तिगत पसंद है। संभोग के दौरान संवहनी गर्भाशय ग्रीवा (वैस्कुलर सर्विक्स) पर अत्यधिक दबाव बनने के कारण कभी-कभी हल्के धब्बे और ब्लीडिंग हो सकती है जो महिला के मन में गर्भपात होने का डर पैदा कर सकती है।