

# ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಿಲ್ಲವೇ?

ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗದೇ ಇರಲು ಇರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆ ಈಡೇರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇ ಅರಿಯಬಹುದು.



ಸೃಷ್ಟಿಕರಿಯ ಗತಿವಿಧಿ ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ ಆ್ಯಂಡ್ರೊಲಜಿಸ್ಟ್

ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್



## ಮುಕ್ತ ಮಿಲನವಾಗಲಿ

ಗರ್ಭ ಫಲಿತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಋತುಚಕ್ರದ 13 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮಿಲನವಾಗಬೇಕು. ಅದು ಮುಕ್ತ ಮಿಲನವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದೂ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ದಿನವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಫಲಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಇಚ್ಛೆಯು ಬಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ಅರಂಭದ ದಿನದಿಂದ ಎಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ. 10ನೇ ದಿನದಿಂದ 18ನೇ ದಿನದವರೆಗೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ. ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನವಾದರೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ 12ರಿಂದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಅಂಡಾಣುವು ಫಲಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗರ್ಭ ಸೇವಿದ ವೀರ್ಯವು 3ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು. ಆದರೆ ಆಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ದಿನದಂದೇ ಕೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ... ಆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಆ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಫಲಿತವಾಗಲು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೂಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವೇನಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅಥವಾ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೂ ಗರ್ಭಾಂಕುರವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



## ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ?

ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಮಯವೇ ಸೂಕ್ತವಾದುದು ಎಂಬುದು ಸರಳ ಉತ್ತರ. ಆದರೆ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾವಾಗ ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಚಕ್ರವೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಠಿಣವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಋತು ಚಕ್ರದ 14 ದಿನಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ 28 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸರಾಸರಿ ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರದ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 24 ದಿನಗಳ ಚಕ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು 10ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. 35 ದಿನಗಳ ಋತುಚಕ್ರವಾದರೆ 21ನೇ ದಿನ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 17ನೇ ದಿನವಲ್ಲ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮೊದಲು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದು ಗರ್ಭಾಂಕುರದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ದಿನವಂತೂ ಖಚಿತವಾಗಿಯೇ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

**ಆದರೆ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?**  
ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ದಿನವನ್ನು ಅವರು ತಾವೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಈ ವಿಶೇಷ ದಿನವನ್ನು ನೀವೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಯಸಿದರೆ, ಈ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ,

**ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ**  
ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಾಧೆ, ಬಿಳಿ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಇದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ರಾವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದ್ದಾವುದೂ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ಕಿಟ್ ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ನೋಡಬಹುದು. ಮಾಹಿತಿಗೆ:

([http://www.countdowntopregnancy.com/tools/intercourse\\_timing\\_calculator.php](http://www.countdowntopregnancy.com/tools/intercourse_timing_calculator.php))

ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ತುಸುಮಟ್ಟಿನ



ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. (0.4-1ಡಿ.ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್) ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೇಳುವ ಮುನ್ನವೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಬೇಕು. ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ದಿನದ ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ತಿಂಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ದಿನವನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

## ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು?

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೀರ್ಯಾಣುವು ಎಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯ ಜನನಾಂಗದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶುವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶವೇ ಅಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪುರುಷರ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಬೇಡ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪದ ನಂತರ ವೀರ್ಯ ಹೊರಗೆ ಹರಿದು ಹೋದರೆ...

ಇಂಥ ತೊಂದರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಆತಂಕವನ್ನು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ಹನಿಯಷ್ಟು ಹೊರ ಬಂದರೆ ಚಿಂತೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕೂಡಲೆ ಎದ್ದೇಳುವುದು ಬೇಡ. ಕೋನೇಷನ್ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗಿರಲಿ. ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಮೇಲ್ಮುಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೊಂದು ದಿಂಬನ್ನೂ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೇ?

ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು, ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಎರಡು ಭ್ರೂಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವು ಐಡೆಂಟಿಕಲ್ ಅವಳಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಂಡಾಣುವು ಒಂದು ಅಲೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಉಳಿದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು

ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವಳಿಗಳ ಜನನ ವಿರಳವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಅಂಡಾಣು, ಒಂದೇ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವೆರಡೂ ಕೂಡಿ ಎರಡಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾದರೆ ಎರಡು ಭ್ರೂಣಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

## ಯಾವ ಭಂಗಿ ಅನುಕೂಲಕರ?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಗಂಡು ಮೇಲಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಅನುಕೂಲಕರವೆಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

## ಫಲವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇನೇನು?

ಧೂಮಪಾನ ಬೇಡ, ಮಾದಕ ದ್ರವಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ, ಅತ್ಯಧಿಕ ಕೆಫಿನ್ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಲೇಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡವೂ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ವಿದ್ಯೆ ಸಾಗಬಹುದು.

ನಿಗದಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

## ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ...

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ವಿಫಲವಾಗುವ ದರ ಶೇ 8ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ 10 ತಿಂಗಳೂ ಈ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಶೇ 80ರಷ್ಟು ವೈಫಲ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

ಮಾಹಿತಿಗೆ: [vasan@manipalankur.com](mailto:vasan@manipalankur.com)