



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੀ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ

ਉਮਰ

ਜਦੋਂ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਮਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਕੋਲ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ (ਜਦੋਂ ਅੰਡਾ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਔਰਤ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 14 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਉਪਜਾਊ ਹੋ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ www.yourfertility.org.au 'ਤੇ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ, ਯੋਨੀ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿਲਕਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਫੈਦ ਹਿੱਸਾ, ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਜਾਊ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਓਵਯੂਸ਼ਨ ਪੂਰਵ ਸੂਚਕ ਕਿੱਟ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਪਤਾ ਲਗਾਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ 2-3 ਦਿਨ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉੰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੋ

ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਕਿਲੋ ਵੀ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ :

- ਫੈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਆਇਓਡੀਨ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ), ਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਅਤੇ ਸੇਲੇਨੀਅਮ (ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ) ਦੀ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੈਫੀਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਲੱਭੇ ਗਏ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ.

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ. ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਣਨ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਦਸੇਗਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.yourfertility.org.au ਵੇਖੋ।