ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Trying for a baby?

Information about fertility problems

www.dmu.ac.uk
DE MONTFORT UNIVERSITY
LEICESTER • BEDFORD

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

In Punjabi

ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਗਰੁਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ - ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਕੋਈ ਜੋੜਾ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਸਲੇ ਆਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਛੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਜੋੜੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਰਾਹੀਂ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ।

ਕਿਸੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਸਲੇ ਦੋਹਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੇ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਗਭਗ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁੱਕਰ-ਕਣਾਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ 'ਕਾਰਨ' ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦਿਸਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬ੍ਰੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ:

- ਆਂਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ (ਓਵੂਲੇਟਰੀ ਡਿਸਔਰਡਜ਼ - ovulatory disorders) - ਕਈ ਵਾਰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਓਵਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਆਂਡਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਜਿਸਤੋਂ ਬੱਚਾ ਬਣ ਸਕੇ। ਜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਆਏ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਆਏ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਓਵਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫ਼ੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਓਵਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਆਂਡਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ (ਇਹਨੂੰ ਟਿਊਬਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ - tubal problems) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ, ਗਰਭ ਡਿਗਣ ਮਗਰੋਂ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਅਪੈਂਡੀਸਾਈਟਸ ਵਰਗੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕਿਸੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਹ ਟਿਊਬਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਉੱਪਰ ਵਾਲੀ ਝਿੱਲੀ ਵਰਗਾ ਮਾਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਡੂ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਫ਼ੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ਰਾਬੀ

ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। (ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਓਸਿਸ endometriosis)

ਮਰਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ:

- ਸ਼ੁੱਕਰ-ਕਣਾਂ ਦਾ ਮਸਲਾ - ਕਈ ਵਾਰ ਮਰਦ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਸ਼ੁੱਕਰ-ਕਣ ਬਣਦੇ ਹਨ (ਸ਼ੁੱਕਰ-ਕਣਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ - low sperm count)। ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ੁੱਕਰ-ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਹ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁੱਕਰ-ਕਣਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। (ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲ ਨਾ ਸਕਣਾ - poor motility).

ਦੋਹਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ:

- ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ - ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਵਰਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਜੋੜੇ 2-3 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਣ। ਜਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਈ ਵੀ ਐਫ਼ (IVF) ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ (ਜੀ ਪੀ) ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀ ਪੀ ਕੁਝ ਸਾਧਾਰਣ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ (ਔਰਤ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦੇ ਵੀਰਜ ਦਾ ਟੈਸਟ) ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀ ਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਆਖੇ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਦੋਹਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਔਰਤ ਦੇ ਟੈਸਟ

- ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਲੈ ਕੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਚੈਕ ਕਰਨਾ
- ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਂਡਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਓਵਰੀਆਂ ਦਾ ਸਕੈਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਕਸਰੇਅ ਨਾਲ ਫ਼ੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਾ, ਜਿਹਨੂੰ ਹਿਸਟੈਰੋਸੈਲਪਿੰਗੋਗਰਾਮ (hysterosalpingogram)ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਲੈਪੈਰੋਸਕੋਪੀ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ।

ਮਰਦ ਦੇ ਟੈਸਟ:

- ਵੀਰਜ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਰ-ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ

ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਹਨ?

ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਲੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ:

ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਇੰਡੱਕਸ਼ਨ (Ovulation Induction) – ਜੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਂਡਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਆਂਡਾ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇੰਟਰਾਯੂਟੀਰਾਈਨ ਇਨਸੈਮੀਨੇਸ਼ਨ (ਆਈ ਯੂ ਆਈ) (Intrauterine insemination (IUI) – ਸੌਖਾ ਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮਰਦ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵੀਰਜ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰ-ਕਣ ਲੈ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਔਰਤ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਆਂਡਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਔਰਤ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਨਾ ਆਏ, ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁੱਕਰ ਕਣਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋੜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਰਦ ਦਾ ਸ਼ੁੱਕਰ-ਕਣ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮੰਨ ਜਾਏ, ਤਦ ਵੀ ਇਹ ਢੰਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਡੋਨਰ ਇਨਸੈਮੀਨੇਸ਼ਨ (ਡੀ ਆਈ) (Donor insemination) (DI) – ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁੱਕਰ ਕਣਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਜੋ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਢੰਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੁੰਮਨਾਮ ਮਰਦ ਦਾ ਸ਼ੁੱਕਰ ਕਣ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਔਰਤ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਕਰ ਕਣ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਂ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਦੀ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਜੋੜੇ ਦੇ ਮਰਦ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ।

ਇਨ ਵਿਟਰੋ ਫ਼ਰਟੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਆਈ ਵੀ ਐਫ਼) (In vitro fertilisation (IVF)) – ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ' ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਢੰਗ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਕੁਝ ਦੇਰ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਕਈ ਆਂਡੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਆਂਡੇ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਸੂਈ ਨਾਲ ਉਹਦੀਆਂ ਓਵਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਹਦੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਕਰ ਕਣ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁੱਕਰ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਆਂਡੇ ਫਲ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਤਕ ਆਂਡੇ ਔਰਤ ਤੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਹਨ।

ਇੰਟਰਾ ਸਾਈਟੋਪਲਾਜ਼ਮਿਕ ਸਪੱਰਮ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (ਆਈ ਸੀ ਐੱਸ ਆਈ) – ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਰਦ ਦੀ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਈ ਸੀ ਐੱਸ ਆਈ ਲਈ ਮਰਦ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁੱਕਰ ਕਣਾਂ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸ਼ੁੱਕਰ ਕਣ ਆਂਡੇ ਵਿਚ ਟੀਕਾ ਲਾ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੱਚਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉੱਥੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਆਈ ਵੀ ਐਫ਼ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੈ। ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਮਰਦ ਸਾਥੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁੱਕਰ ਕਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਔਰਤ ਦੇ ਆਂਡੇ

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਆਂਡਾ ਬਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਇਹ ਆਂਡਾ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਗਰਭ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਔਰਤ ਦੇ ਆਂਡੇ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਵੀ ਐਫ਼ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਅਣਜਾਣ ਔਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਹੇਲੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਂਡੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕਲਿਨਿਕ ਆਂਡੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ (egg sharing) ਨਾਂ ਦੀ ਸਕੀਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਲੱਗਭਗ ਅੱਧੇ ਆਂਡੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ (ਅਨਜਾਣ) ਔਰਤ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਮੰਨ ਜਾਓ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਂਡੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖ਼ਰਚ 'ਤੇ ਹੋਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਲਓ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਥਣ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਸਫਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕੌਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮਸਲੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧੇ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਈ ਵੀ ਐਫ਼ ਦੇ ਇਕ ਵਾਰ ਹੋਏ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰੇਟ ਲੱਗਭਗ 20% ਹੈ, ਜਿਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਆਈ ਵੀ ਐਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ 5 ਵਿਚੋਂ 1 ਹੈ। ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਰੇਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿਊਮਨ ਫ਼ਰਟਿਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਂਬਰੀਓਲੋਜੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਐਚ ਐਫ਼ ਈ ਏ) (Human Fertilisation and Embryology Association (HFEA) ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਹਦਾ ਪਤਾ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ)।

ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਵਿਚ ਉਡੀਕ ਲਿਸਟਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਤੋਂ ਆਈ ਵੀ ਐਫ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕੋ। ਆਈ ਵੀ ਐਫ਼ ਵਰਗੇ ਇਲਾਜਾਂ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਖ਼ਰਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅਤੇ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਚ ਐਫ਼ ਈ ਏ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੱਸੇ ਫ਼ਰਟਿਲਿਟੀ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਬੱਚਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਭਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਾਬਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ)। ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਕੌਂਸਲਰ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੋਏਗੀ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ। ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਹੋਈ ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਕਹੋ, ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਂ ਉਹ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ: ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਭਾਰ – ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ – ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁੱਕਰ-ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ – ਦਾ ਅਸਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ – ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ – ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨੁਕਸ ਪੈਣੋਂ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ ਤੋਂ ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਗ਼ੈਰਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਓ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਰੁਪ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੋਕ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਹ ਲੋਕ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਾਈਲਡ - ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਨਫ਼ਰਟਿਲਿਟੀ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ

(CHILD - The National Infertility Support Network)

ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਗਰੁਪ ਪੂਰੇ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਕਈ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਗਰੁਪ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

CHILD
Charter House
43 St Leonards Road
Bexhill On Sea
East Sussex
TN40 1JA

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: (01424) 732361

ਈਮੇਲ: office@child.org.uk

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.child.org.uk

ਈਸ਼ਿਊ - ਦ ਨੈਸ਼ਨਲ ਫ਼ਰਟਿਲਿਟੀ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ

(ISSUE – The National Fertility Association)

ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮੇਂ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਇਹ ਹੈ:

09050 280 300 (ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਰੇਟ ਲਾਈਨ, ਫ਼ੋਨ ਕਾੱਲ ਦਾ ਖ਼ਰਚ 25 ਪੈਂਸ ਫ਼ੀ ਮਿੰਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ)।

ISSUE
114 Lichfield St
Walsall
WS1 1SZ

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: (01922) 722888

ਈਮੇਲ: info@issue.co.uk

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.issue.co.uk

ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕਲਿਨਿਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ; ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ; ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਅਤੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ **ਐਚ ਐਫ਼ ਈ ਏ** ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਪੜ੍ਹੋ:

www.hfea.gov.uk

Tel: 020 7377 5077

email: admin@hfea.gov.uk

ਇਹਨਾਂ ਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬਾਂ

ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਕਈ ਕਿਤਾਬਾਂ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ) ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- van den Akker, O.B.A. (2002) The Complete Guide to Infertility: Diagnosis, Treatment, Options. Free Association Books

- Chambers, R. (1999) Fertility Problems: A simple guide. Abingdon: Radcliffe

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ,

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਪਰਚਾ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸੀ ਡੀ 'ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਟੀ ਬੀ ਸੀ ਤੋਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਉਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੰਤਵ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਉਨਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਲਈ ਪੈਸੇ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆੱਫ਼ ਹੈਲਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

આ માહિતી આપતી પત્રિકા ગુજરાતી ભાષામાં પણ મળશે.

এই প্রচারপত্রটি বাংলা ভাষাতেও পাওয়া যায়।

یہ معلوماتی لیفلٹ اردو میں بھی دستیاب ہے۔

www.dmu.ac.uk
DE MONTFORT UNIVERSITY
LEICESTER • BEDFORD

Contact: Nicky Hudson
Faculty of Health and Life Sciences
De Montfort University
The Gateway, Leicester

Tel: (0116) 207 8766
Email: nhudson@dmu.ac.uk

This leaflet was funded by a research grant from the Department of Health

© De Montfort University 2004. PC1927(Pun)