DR. SEEMA PARVIN • WOMEN'S HEALTH SERIES • BOOK 7



Dr. Seema Parvin's Fertility Complete Guide

ফার্টিলিটি (গর্ভধারণ) কমপ্লিট গাইড

গর্ভধারণের চেষ্টা — প্রথম ধাপ থেকে সঠিক পথে। টেস্ট, টাইমিং, চিকিৎসা, আর মনের যত্ন — ডাক্তারের পরামর্শে।



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College

WBMC Reg. 108568

drseemaparvin.netlify.app • @dr.seemaparvin • +91 8777265123

CONTENTS

সূচিপত্র

1. অধ্যায় ১ — ৩ মাস আগে থেকে — Preconception Checklist
2. অধ্যায় ২ — Fertile window — সেই ৬টা দিন
3. অধ্যায় ৩ — বয়স, AMH আর সত্যি কথা
4. অধ্যায় ৪ — দুজনের lifestyle
5. অধ্যায় ৫ — ডাক্তারের কাছে যাওয়ার সময়
6. অধ্যায় ৬ — টেস্টগুলো — কী, কেন
7. অধ্যায় ৭ — পুরুষদের fertility — বিস্তারিত
8. অধ্যায় ৮ — Fertility-র ওষুধ
9. অধ্যায় ৯ — Assisted reproduction — সহজ ভাষায়
10. অধ্যায় ১০ — Treatment timeline — ১২ মাসের রোডম্যাপ
11. অধ্যায় ১১ — ভুল ধারণা বনাম সত্যি
12. অধ্যায় ১২ — Emotional support
13. অধ্যায় ১৩ — বাস্তব গল্প — আশা ও শিক্ষা
14. অধ্যায় ১৪ — ৯০ দিনের action plan
15. অধ্যায় ১৫ — Positive test-এর পর — নতুন যাত্রা
16. অধ্যায় ১৬ — ট্র্যাকার
17. অধ্যায় ১৭ — Red Flags, FAQ ও Glossary

⚠️ **গুরুত্বপূর্ণ ঘোষণা:** এই বইটি শিক্ষামূলক গাইড — ডাক্তারের বিকল্প নয়। এখানে উল্লেখিত সব ওষুধের dose প্রাপ্তবয়স্কদের সাধারণ dose; **কোনো ওষুধ ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন ছাড়া খাবেন না।** Fertility-র চিকিৎসা (ovulation induction, IUI, IVF) অবশ্যই বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে করতে হয়। আপনার চিকিৎসা সবসময় আপনার ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী হবে।

💛 **এই বইটি কীভাবে ব্যবহার করবেন —** Part 1–4 পড়ে **প্রস্তুতি ও timing** শুরু করুন। ৬–১২ মাস চেষ্টার পরও না হলে Part 5–8 (ডাক্তার, টেস্ট, চিকিৎসা) কাজে লাগবে। Part 11-এর ট্র্যাকারগুলো **প্রিন্ট করে** ব্যবহার করুন। কঠিন সময়ে Part 10 আপনার পাশে আছে। এই বইয়ের প্রতিটা অধ্যায় **দুজনে মিলে** পড়ুন — fertility দুজনের যাত্রা।

ABOUT

লেখিকা পরিচিতি



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor

Midnapore Medical College • WBMC Reg. 108568

ডা. সীমা পারভিন একজন জেনারেল ফিজিশিয়ান। নারীদের স্বাস্থ্য নিয়ে সহজ ভাষায় সঠিক চিকিৎসা-জ্ঞান পৌঁছে দেওয়াই তাঁর লক্ষ্য — এই Women's Health Series সেই উদ্যোগেরই অংশ।

drseemaparvin.netlify.app • Instagram: @dr.seemaparvin • WhatsApp: +91 8777265123

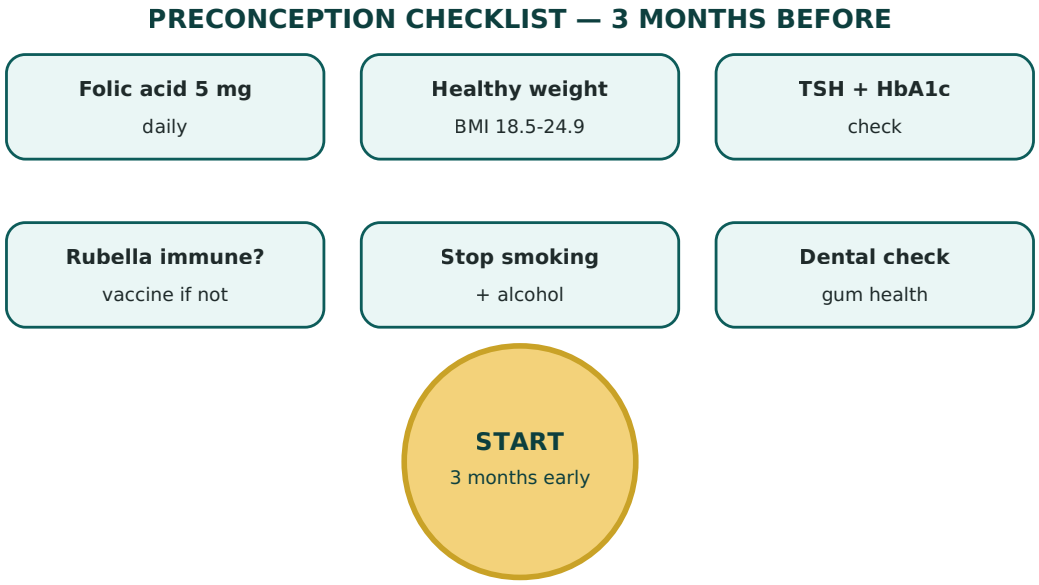
অধ্যায় ১

৩ মাস আগে থেকে — Preconception Checklist

প্রস্তুতি — Preconception

গর্ভধারণের চেষ্টা শুরুর অন্তত ৩ মাস আগে থেকে শরীরকে তৈরি করা — এটাই সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ।

অনেকেই ভাবেন, "চেষ্টা করব, হয়ে যাবে" — কিন্তু সত্যি হলো, **গর্ভধারণের ৩ মাস আগে থেকে প্রস্তুতি** নিলে healthy pregnancy-র chance অনেক বেড়ে যায়। ডিম্বাণু (egg) পরিপক্ক হতে প্রায় ৩ মাস সময় নেয় — তাই আজ যা করবেন, তার ফল ৩ মাস পরে পাবেন।



Preconception checklist — চেষ্টা শুরুর ৩ মাস আগে থেকে এই ৬টা কাজ।

Folic acid — সবচেয়ে জরুরি

Folic acid 5 mg প্রতিদিন, চেষ্টা শুরুর অন্তত ৩ মাস আগে থেকে, আর গর্ভধারণের পর প্রথম ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত। এটা শিশুর brain ও spinal cord-এর জন্মগত ত্রুটি (neural tube defects) প্রতিরোধ করে। খাবার থেকে যথেষ্ট পাওয়া যায় না — tablet-ই নিতে হয়।

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

Folic acid প্রেসক্রিপশন ছাড়াই পাওয়া যায়, কিন্তু dose নিয়ে দ্বিধা থাকলে ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন। আগে neural tube defect-এর history থাকলে dose বেশি লাগতে পারে — সেটা ডাক্তার ঠিক করবেন।

বাকি checklist

কাজ	কেন
ওজন ঠিক করা (BMI 18.5–24.9)	খুব কম বা বেশি ওজন — দুটোই ovulation-এ বাধা দেয়, দুজনের ক্ষেত্রেই
TSH ও HbA1c test	Thyroid বা sugar অনিয়ন্ত্রিত থাকলে গর্ভধারণ দেরি হয়, miscarriage risk বাড়ে
Rubella immunity	Rubella vaccine গর্ভাবস্থায় দেওয়া যায় না — আগে immune কিনা দেখে নিন
ধূমপান-মদ বন্ধ	দুজনেরই — sperm ও egg quality দুটোতেই ক্ষতি করে
দাঁতের checkup	Gum infection preterm birth-এর risk বাড়ায়
ওষুধ review	নিয়মিত কোনো ওষুধ খেলে ডাক্তারকে জানান — কিছু ওষুধ গর্ভাবস্থায় নিরাপদ নয়

> 💡 **মনে রাখো —** Folic acid শুরু করা মানে এই নয় যে এই মাসেই pregnant হতে হবে — ৩ মাসের প্রস্তুতি শরীরকে ready করে, তারপর চেষ্টা শুরু করুন।

আগে থেকে কোনো রোগ থাকলে

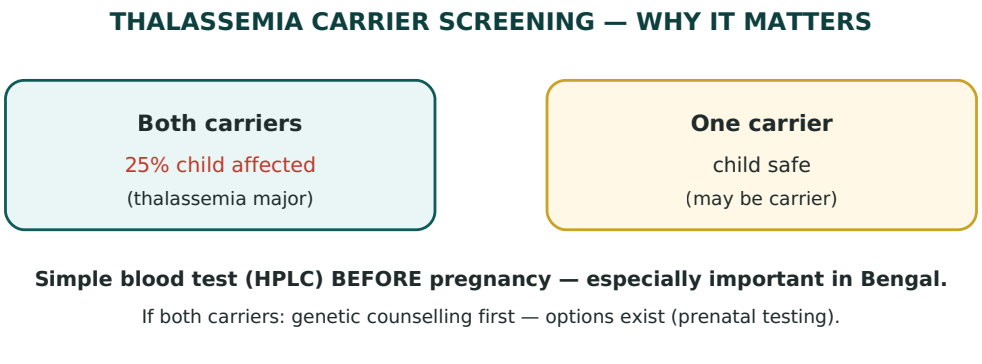
অবস্থা	চেষ্টার আগে কী করবেন
Diabetes	HbA1c **< 6.5%** করে তারপর চেষ্টা — বেশি sugar-এ miscarriage ও জন্মত্রুটির risk বাড়ে
Thyroid	TSH **< 2.5** — levothyroxine dose ডাক্তার adjust করবেন
High BP	কিছু BP-র ওষুধ (ACE inhibitors) গর্ভাবস্থায় নিরাপদ নয় — আগে বদলে নিন
Epilepsy	কিছু anti-seizure ওষুধে folic acid বেশি dose লাগে — neurologist + ডাক্তারের পরামর্শ
PCOS	ওজন ৫–১০% কমালেই ovulation ফিরতে পারে; letrozole first-line (Part 7)
Depression/anxiety-র ওষুধ	হঠাৎ বন্ধ করবেন না — ডাক্তারের সাথে risk-benefit আলোচনা করুন

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

Pre-existing রোগ মানেই pregnancy নয় — শুধু **planning** দরকার। রোগ নিয়ন্ত্রণে থাকলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই healthy pregnancy হয়।

Thalassemia screening — বাঙালিদের জন্য জরুরি

পশ্চিমবঙ্গে thalassemia carrier-এর হার বেশি। **HPLC blood test**-এ carrier কিনা জানা যায় — দুজনেরই করান।



Thalassemia carrier screening — দুজন carrier হলে ২৫% risk।

Infection screening (দুজনের)

- **HIV, HBsAg (Hepatitis B), HCV, VDRL** — pregnancy-এর আগে জানা থাকলে মা থেকে শিশুতে সংক্রমণ রোধ করা যায়
- **Hepatitis B vaccine** — না নেওয়া থাকলে নিয়ে নিন
- **Blood group** — Rh-negative মায়ের জন্য pregnancy-তে **anti-D injection** লাগে (২৮ সপ্তাহে + delivery-র পর)

অধ্যায় ২

Fertile window — সেই ৬টা দিন

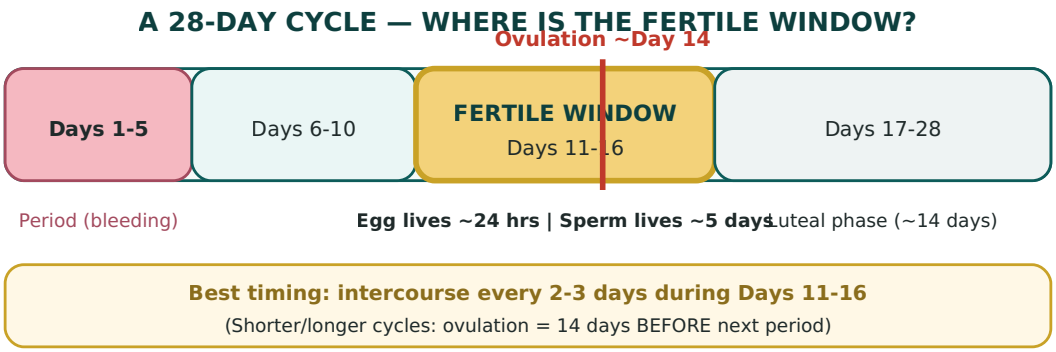
Fertile Window

মাসে মাত্র ৬ দিন — সেই দিনগুলো চিনতে পারলেই অর্ধেক কাজ হয়ে গেল।

একটা ভুল ধারণা ভাঙি আগে: **মাসের প্রতিদিন চেষ্টা করলেই হবে না** — গর্ভধারণ সম্ভব মাত্র **৬ দিনের window**-তে: ovulation-এর আগের ৫ দিন + ovulation-এর দিন। কারণ:

- **Egg বাঁচে মাত্র ~২৪ ঘণ্টা** ovulation-এর পর
- **Sperm বাঁচে ~৫ দিন** শরীরের ভেতরে

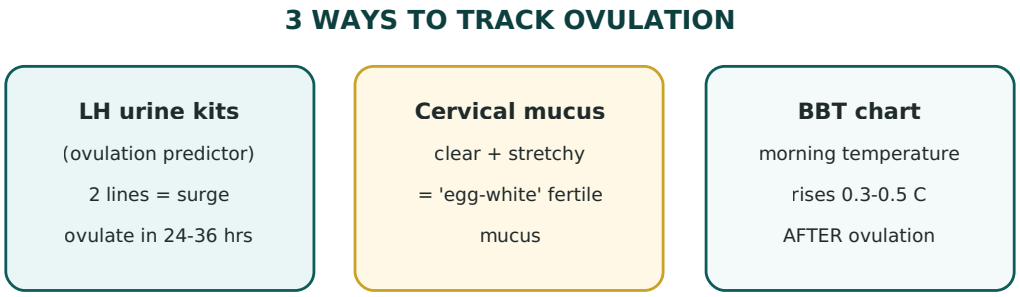
তাই ovulation-এর আগেই sperm "অপেক্ষা" করলে pregnancy-র chance সবচেয়ে বেশি।



28-day cycle-এ fertile window — Days 11-16, ovulation ~Day 14.

Ovulation কবে? — সহজ হিসাব

পরের period-এর ১৪ দিন আগে ovulation হয়। Cycle ২৮ দিনের হলে Day 14; ৩২ দিনের হলে Day 18; ২৬ দিনের হলে Day 12। Period irregular হলে এই হিসাব কাজ করে না — তখন tracking দরকার।



LH kits = most practical for timing. BBT confirms ovulation happened (too late to time).

Ovulation tracking-এর ৩টে উপায় — LH kit সবচেয়ে practical।

কতবার মিলন?

Fertile window-তে **২–৩ দিন পরপর** মিলনই যথেষ্ট। প্রতিদিন করতেই হবে — এমন কোনো নিয়ম নেই; বরং চাপমুক্ত থাকাটা জরুরি।

> 💛 **দুজনের জন্য**
> এই অধ্যায়টা স্বামীকেও পড়ান। Fertility দুজনের বিষয় — tracking, timing, lifestyle — সবকিছুতেই partner-এর অংশগ্রহণ দরকার।

আপনার cycle-এর হিসাব — উদাহরণ

আপনার cycle	Ovulation (আনুমানিক)	Fertile window
২৬ দিন	Day 12	Day 7–12
২৮ দিন	Day 14	Day 9–14
৩০ দিন	Day 16	Day 11–16
৩২ দিন	Day 18	Day 13–18

হিসাবের নিয়ম: Cycle length − 14 = ovulation day। তার আগের ৫ দিন + ovulation day = fertile window।

> 💡 **মনে রাখো —** Period irregular হলে (৩৫+ দিন বা ২১-এর কম) এই হিসাব ভরসাযোগ্য নয় — LH kit বা ডাক্তারের follicular tracking ব্যবহার করুন।

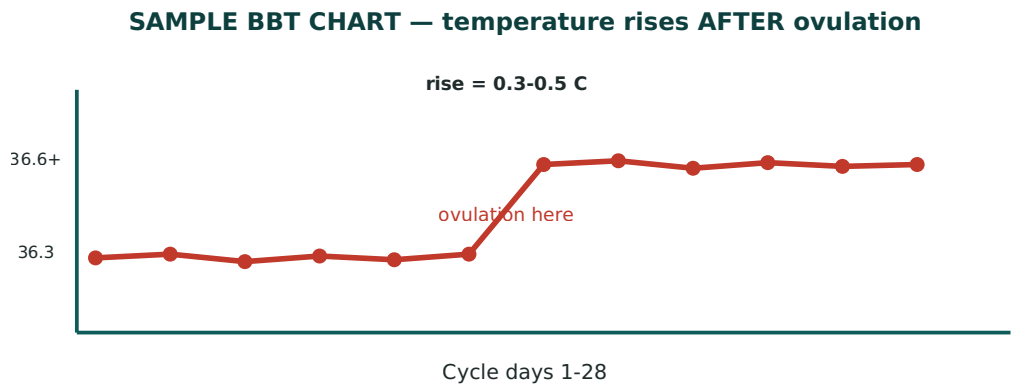
একটা নমুনা মাস

ধরুন আপনার cycle ২৮ দিন, period শুরু ১ তারিখে:

তারিখ	Day	কী করবেন
১–৫ তারিখ	Day 1–5	Period — rest, iron-rich খাবার
৯ তারিখ থেকে	Day 9	LH kit শুরু (বিকেলে test ভালো)
১১–১৬ তারিখ	Day 11–16	Fertile window — ২–৩ দিন পরপর মিলন
১৪ তারিখ ≈	Day 14	Ovulation (LH positive-এর ২৪–৩৬ ঘণ্টা পর)
২৯ তারিখ	Day 29	Period না এলে pregnancy test (সকালের urine-এ)

Cervical mucus — দিনে দিনে

যা দেখবেন	মানে
শুকনো / কিছুই নেই	Fertile নয়
আঠালো, ঘন	এখনো fertile নয়
ক্রিমি, সাদাটে	কাছাকাছি আসছে
পরিষ্কার, পিচ্ছিল, টানলে লম্বা হয় (egg-white)	**সবচেয়ে fertile!** — এই ২–৩ দিন timing করুন



BBT chart নমুনা — তাপমাত্রা বাড়ে ovulation-এর পরে।

LH kit ব্যবহারের নিয়ম

- Period-এর **Day 9–10** থেকে শুরু (২৮ দিনের cycle-এ)
- দিনে **১ বার, দুপুর–বিকেলে** — সকালের প্রথম urine নয়
- Test-এর ২ ঘণ্টা আগে বেশি জল খাবেন না
- Positive (দুটো সমান গাঢ় দাগ) → পরের **২৪–৩৬ ঘণ্টা** fertile

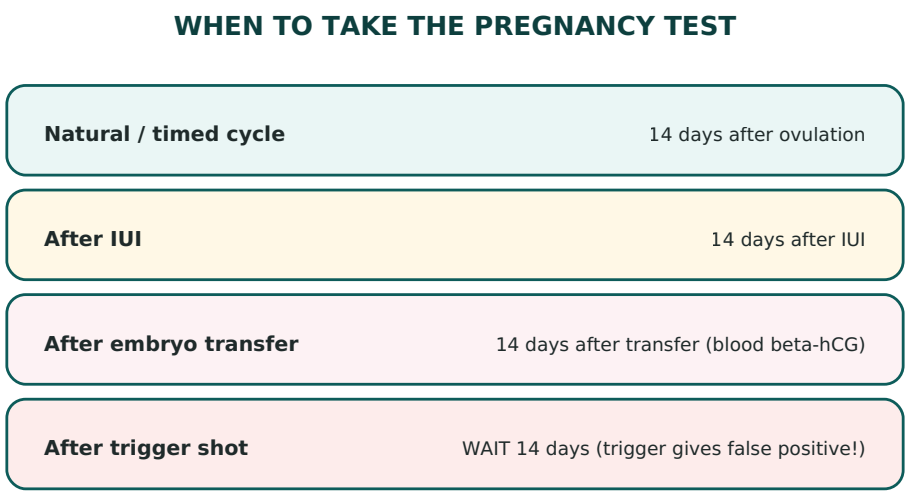
Period irregular হলে tracking

Cycle ৩৫+ দিন বা অনিয়মিত হলে calendar হিসাব বাদ দিন — এই পদ্ধতি:

- **LH kit:** Period শেষের ৩–৪ দিন পর থেকে **প্রতিদিন** test, positive না আসা পর্যন্ত
- **Follicular tracking (USG):** ডাক্তার ২–৩ বার USG করে follicle-এর growth দেখেন — সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য
- **ধৈর্য:** PCOS-এ ovulation দেরিতে হতে পারে (Day 20–25) — তাড়াতাড়ি হাল ছাড়বেন না

> ⚠️ **সাবধান —** ৩ মাসের বেশি period না হলে (pregnancy ছাড়া) ডাক্তার দেখান — ovulation আদৌ হচ্ছে কিনা জানা দরকার।

Pregnancy test — কখন করবেন



Pregnancy test-এর সঠিক সময় — আগেই করলে false negative।

- **Home urine test:** সকালের প্রথম urine-এ সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য
- **Faint line?** — ৪৮ ঘণ্টা পর আবার করুন; গাঢ় হলে good sign
- **Blood test (beta-hCG):** সবচেয়ে early ও নির্ভরযোগ্য — clinic-এ হয়

> ⚠️ **Trigger shot-এর পর —** hCG trigger injection-এর পর ১০–১৪ দিন urine test **positive দেখাতে পারে — এটা ওষুধের প্রভাব**, pregnancy নয়! ডাক্তারের বলা দিনেই test করুন।

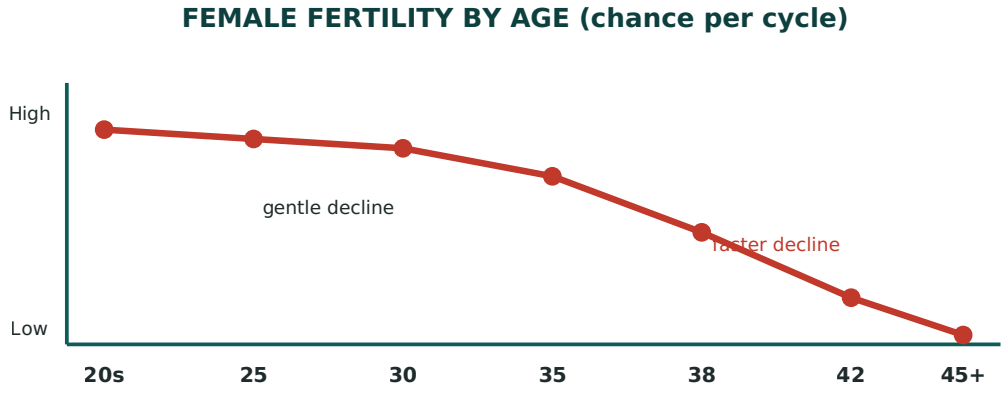
অধ্যায় ৩

বয়স, AMH আর সত্যি কথা

বয়স ও Fertility

সত্যিটা জানা কষ্টের হলেও, জানাটাই শক্তি — দেরি না করে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া যায়।

এই কথাটা কেউ বলতে চায় না, কিন্তু ডাক্তার হিসেবে আমার দায়িত্ব সত্যিটা বলা: **৩৫-এর পর নারীর fertility কমতে থাকে, ৪০-এর পর দ্রুত কমে**। এটা দোষ নয় — biology। জানলে তাড়াতাড়ি evaluation করানো যায়, দেরি হয় না।



বয়সের সাথে প্রতি cycle-এ গর্ভধারণের সম্ভাবনা — ৩৫-এর পর ঢাল খাড়া হয়।

AMH — ডিম্বাণুর "stock" মাপা

AMH (Anti-Müllerian Hormone) blood test-এ ovarian reserve — মানে ডিম্বাণুর মজুত — আন্দাজ করা যায়। Cycle-এর যেকোনো দিন করা যায়।

AMH (ng/mL)	মানে
> 1.0	সাধারণত ভালো reserve
0.5 – 1.0	কম reserve — দেরি না করে ডাক্তার দেখান
< 0.5	খুব কম — fertility specialist-এর পরামর্শ জরুরি

> 💡 **মনে রাখো —** AMH কম মানে egg-এর সংখ্যা কম — কিন্তু **quality** বয়সের ওপর নির্ভর করে। কম AMH-তেও natural pregnancy হয়; শুধু দেরি না করাটা জরুরি।

পুরুষদের বয়স?

পুরুষদের fertility-ও বয়সের সাথে কমে — ৪০-এর পর sperm quality ধীরে ধীরে খারাপ হয়। তাই evaluation দুজনেরই।

Egg freezing — ডিম্বাণু সংরক্ষণ

এখনই pregnancy চান না, কিন্তু ভবিষ্যতের জন্য option খোলা রাখতে চান? **Egg freezing (oocyte cryopreservation)** আছে — ৩৫-এর আগে করালে সবচেয়ে ভালো ফল।

- প্রক্রিয়া: ১০–১২ দিন hormone injection → egg সংগ্রহ → freeze
- খরচ বেশি, আর গ্যারান্টি নেই — কিন্তু option হিসেবে জেনে রাখুন
- শুধুমাত্র reputed fertility centre-এ, specialist-এর পরামর্শে

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> ৩৫+ বয়সে চেষ্টা শুরু করছেন? প্রথম ৬ মাসেই basic workup করিয়ে নিন — সময়ই এখানে সবচেয়ে দামি।

অধ্যায় ৪

দুজনের lifestyle

Lifestyle — দুজনের

ছোট ছোট অভ্যাস বদলালে sperm ও egg — দুটোরই quality ভালো হয়।

Fertility শুধু নারীর বিষয় নয় — **~৪০% ক্ষেত্রে male factor** থাকে। তাই এই অধ্যায় দুজনের জন্য।

অভ্যাস	নারীর জন্য	পুরুষের জন্য
ওজন	BMI 18.5–24.9 — বেশি ওজনে ovulation বন্ধ হতে পারে	বেশি ওজনে sperm count ও quality কমে
ধূমপান	Egg reserve দ্রুত শেষ হয়	Sperm count, motility কমে
মদ	চেষ্টার সময় বন্ধই ভালো	বেশি মদে sperm খারাপ হয়
ক্যাফেইন	দিনে ২০০ mg-এর কম (১–২ কাপ চা/কফি)	মাত্রা ছাড়ালে প্রভাব পড়তে পারে
ব্যায়াম	মাঝারি — হাঁটা, সাঁতার; অতিরিক্ত কঠোর ব্যায়াম ovulation বন্ধ করতে পারে	নিয়মিত মাঝারি ব্যায়াম ভালো
ঘুম	৭–৮ ঘণ্টা — ঘুম কম হলে hormone-এর ভারসাম্য নষ্ট হয়	
মানসিক চাপ	Stress সরাসরি বন্ধ্যাত্ব ঘটায় না, কিন্তু চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া কঠিন করে — Part 10 দেখুন	



Preconception diet — রঙিন সবজি, ডাল, ডিম/মাছ, বাদাম, ফল। Folic acid-এর tablet-এর বিকল্প নয়, সঙ্গী।

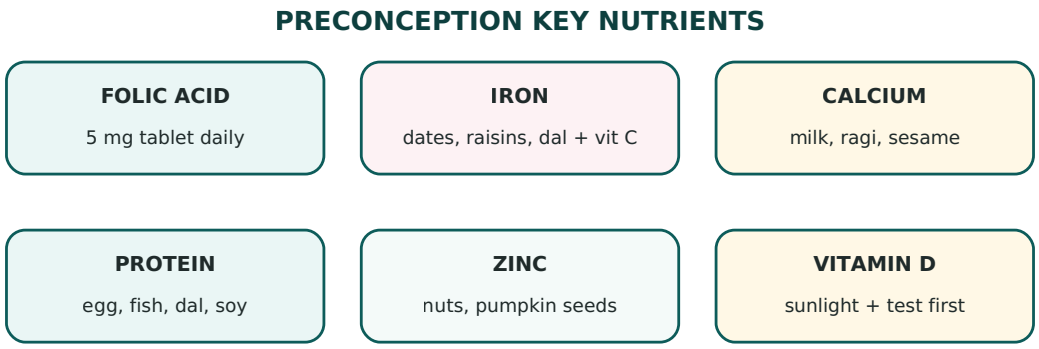
খাবারে কী রাখবেন

- **Folate-rich:** পালং শাক, মেথি শাক, ডাল, ছোলা
- **Iron + Vitamin C:** খেজুর, কিশমিশ + লেবু/আমলকী (iron শোষণে সাহায্য করে)
- **Protein:** ডিম, মাছ, মুরগি, ডাল, সয়াবিন
- **Zinc/Selenium (পুরুষদের জন্য):** বাদাম, কুমড়োর বীজ, ডিম

> ⚠️ **এড়িয়ে চলুন —** খুব গরম পরিবেশে দীর্ঘক্ষণ (পুরুষদের জন্য — testicular heat sperm কমায়), স্টেরয়েড/বডি-বিল্ডিং সাপ্লিমেন্ট, আর ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনো 'fertility booster' হারবাল ওষুধ।

৪ সপ্তাহের preconception lifestyle plan

সপ্তাহ	লক্ষ্য
সপ্তাহ ১	Folic acid শুরু • দুজনে ধূমপান/মদ বন্ধ • ঘুম ৭–৮ ঘণ্টা ঠিক করা
সপ্তাহ ২	হাঁটা ৩০ মিনিট × ৫ দিন • চিনি/ভাজাপোড়া কমানো • TSH/HbA1c test
সপ্তাহ ৩	ওজন মাপা ও লক্ষ্য ঠিক • Rubella immunity জানা • দাঁতের checkup
সপ্তাহ ৪	LH kit কেনা • cycle tracking শুরু • ডাক্তারের প্রথম visit (প্রয়োজনে)



Food supports fertility — but folic acid TABLET is non-negotiable.

Preconception key nutrients — খাবার + folic acid tablet।

একদিনের নমুনা খাবার (preconception)

বেলা	খাবার
সকাল	২টো রুটি + ডাল/সবজি + ১টা ডিম + ১ গ্লাস দুধ
মাঝসকাল	১টা কলা/পেয়ারা + একমুঠো বাদাম
দুপুর	ভাত (১.৫ কাপ) + ডাল + শাক + মাছ/মুরগি + লেবু
বিকেল	ছোলা সেদ্ধ / মুড়ি + চিনাবাদাম + চা (১ কাপ)
রাত	২টো রুটি + সবজি + ডাল + টক দই

নিরামিষাশী হলে: ডিমের বদলে সয়াবিন/পনির, মাছের বদলে ডালের পরিমাণ বাড়ান।

> 💡 **মনে রাখো —** Crash diet করে দ্রুত ওজন কমাবেন না — মাসে **২–৩ কেজি**-র বেশি নয়। খুব কম খেলে ovulation বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

Supplement — কোনটার প্রমাণ আছে?

Supplement	প্রমাণ	মতামত
Vitamin D	Deficiency common; fertility-র সাথে সম্পর্ক	Test করে deficiency থাকলে supplement — ডাক্তারের dose-এ
CoQ10	কিছু গবেষণায় egg/sperm quality-তে সামান্য উপকার	ক্ষতি নেই, তবে "ম্যাজিক" নয়
Omega-3	সামান্য positive signal	মাছ/বাদাম থেকে নেওয়াই ভালো
Zinc (পুরুষ)	Deficiency-তে sperm খারাপ	খাবার থেকে; অযথা high dose নয়

"Fertility booster" হারবাল	নির্ভরযোগ্য প্রমাণ নেই	ডাক্তারকে না জানিয়ে খাবেন না — কিছু ভেষজ hormone-এ ব্যাঘাত ঘটায়

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Supplement-এর পেছনে হাজার টাকা খরচের আগে **basic workup** করান — কারণ জানলে চিকিৎসা সহজ।

TTC-তে ব্যায়াম — কী নিরাপদ?

✅ চালিয়ে যান	🚫 এড়িয়ে চলুন
হাঁটা (৩০–৪৫ মিনিট)	অতিরিক্ত কঠোর workout (ম্যারাথন training)
সাঁতার, সাইক্লিং (মাঝারি)	Heavy weightlifting (নতুন করে শুরু)
Yoga (restorative, prenatal)	Hot yoga (অতিরিক্ত গরম)
হালকা strength training	Contact sports (আঘাতের ঝুঁকি)

নিয়ম: **ঘাম ঝরবে, কিন্তু কথা বলতে পারবেন** — এই intensity ঠিক। IVF stimulation-এর সময় ডাক্তার ব্যায়াম কমাতে বলতে পারেন (ovary বড় থাকে)।

TTC খাবার-myth

❌ Myth	✅ সত্যি
পেঁপে/আনারস খেলে pregnancy হয় না	স্বাভাবিক পরিমাণে নিরাপদ — প্রমাণ নেই
"গরম" খাবার এড়াতে হবে	আয়ুর্বেদিক ধারণা — বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই; balanced diet-ই আসল
দুধে কেশর খেলে ফর্সা বাচ্চা	বাচ্চার গায়ের রং জিনে ঠিক হয় — কেশরে নয় 😊

৭ দিনের preconception meal plan (নমুনা)

~১৮০০–২০০০ kcal/day, protein-rich, folate-rich। নিরামিষাশী হলে ডিম/মাছের বদলে সয়াবিন/পনির/ডাল বাড়ান।

দিন	সকাল	দুপুর	বিকেল	রাত
সোম	ওটস + দুধ + কলা + বাদাম	ভাত + মুসুর ডাল + পালং শাক + মাছ	ছোলা সেদ্ধ + লেবু	২ রুটি + সবজি + টক দই
মঙ্গল	২ রুটি + ডিমের অমলেট + দুধ	ভাত + ছোলার ডাল + মেথি শাক + ডিম কারি	পেয়ারা + চিনাবাদাম	খিচুড়ি (ডাল+সবজি) + ঘি ১ চামচ

বুধ	চিড়ে-দই + কলা + মধু	ভাত + মাছের ঝোল + শাক + লেবু	মুড়ি + বাদাম + শসা	২ রুটি + পনির সবজি + ডাল
বৃহস্পতি	সুজির উপমা + বাদাম + দুধ	ভাত + সয়াবিন কারি + শাক + টক দই	আপেল + আখরোট	২ রুটি + মুরগির ঝোল + সবজি
শুক্র	পরোটা (কম তেলে) + ডাল + দুধ	ভাত + ডিম কারি + পালং শাক + লেবু	ভুট্টা সেদ্ধ + লেবু-লবণ	ডালিয়া খিচুড়ি + সবজি
শনি	ইডলি + সম্বর + নারকেল চাটনি	ভাত + মাছ ভাজা + ডাল + শাক	কমলালেবু + পেস্তা	২ রুটি + ছোলার ডাল + সবজি
রবি	লুচি (২টো) + আলুর দম (কম তেলে) + দুধ	বিরিয়ানি (বাড়িতে, কম তেলে) + রায়তা	ডাবের জল + মাখানা	হালকা: সুপ + ১ রুটি + সবজি

> 💡 **মনে রাখো —** Meal plan মানে জেল নয় — **নিয়মিত খাওয়া, protein + শাকসবজি + ফল**। Folic acid tablet-এর বিকল্প কোনো খাবার নয়!

অধ্যায় ৫

ডাক্তারের কাছে যাওয়ার সময়

কখন ডাক্তার দেখাবেন

অপেক্ষা করা ভালো — কিন্তু সীমা ছাড়িয়ে অপেক্ষা করা নয়।

সব দম্পতিরই কিছু মাস লাগে — এটা স্বাভাবিক। কিন্তু এই সীমাগুলো মনে রাখুন:

পরিস্থিতি	কতদিন চেষ্টার পর ডাক্তার
বয়স **৩৫-এর নিচে**, নিয়মিত period	**১২ মাস** চেষ্টার পরও না হলে
বয়স **৩৫ বা তার বেশি**	**৬ মাস** চেষ্টার পরই
Period খুব irregular / PCOS আছে	দেরি না করে **এখনই**
তীব্র period pain / endometriosis সন্দেহ	**এখনই**
আগে pelvic infection / surgery	**এখনই**
২ বা তার বেশি miscarriage	**এখনই** (recurrent loss workup)

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

প্রথম visit-এ দুজনে যান। Period-এর history, আগের pregnancy/miscarriage, ওষুধ, ওজন — এই তথ্যগুলো নিয়ে যান। লজ্জার কিছু নেই — এটা আমাদের দৈনন্দিন কাজ।

প্রথম visit-এ কী হয়

1. **History:** period pattern, আগের pregnancy/miscarriage, ওষুধ, ওজন, lifestyle — দুজনের
2. **Examination:** সাধারণ শারীরিক পরীক্ষা, প্রয়োজনে pelvic examination
3. **Test-এর পরামর্শ:** Part 6-এর workup — ধাপে ধাপে, একসাথে সব নয়
4. **Plan:** রিপোর্ট দেখে পরের ধাপ — lifestyle, ওষুধ, বা referral

প্রথম visit মানেই IVF নয় — বেশিরভাগ দম্পতির সাধারণ চিকিৎসাতেই হয়।

কোন ডাক্তার? — Gynecologist vs fertility specialist

	Gynecologist	Fertility specialist
দেখান যখন	শুরুর evaluation, basic workup, ovulation induction	IUI/IVF দরকার হলে, বারবার ব্যর্থতা, জটিল কেস
যা করবেন	History, USG, hormone test, letrozole/ clomiphene	Advanced treatment, ART procedures

সরকারি মেডিকেল কলেজের Gynae OPD-তেও ভালো basic workup হয় — খরচ কম।

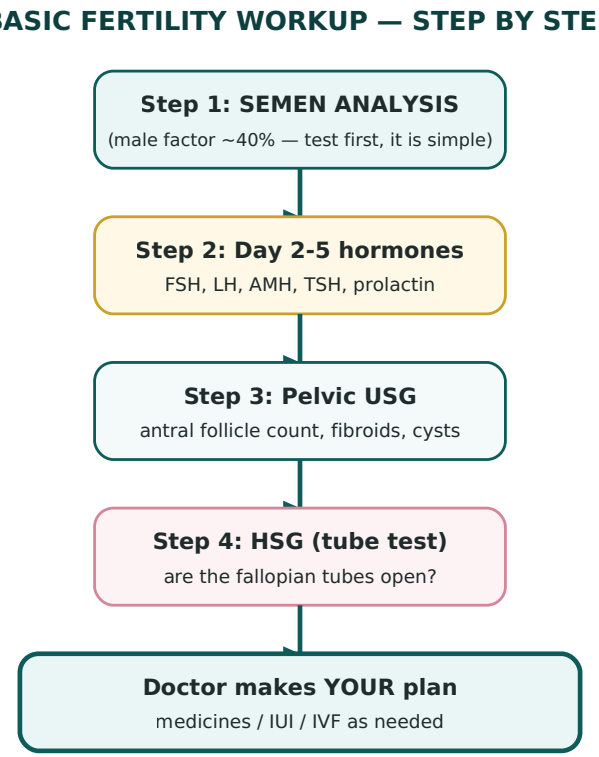
অধ্যায় ৬

টেস্টগুলো — কী, কেন

Basic Workup

কারণ খুঁজে বের করাই চিকিৎসার অর্ধেক — আর প্রথম test-টা সবচেয়ে সহজ।

একটা জরুরি কথা: **প্রথম test হবে স্বামীর — semen analysis**। Male factor ~৪০% ক্ষেত্রে থাকে, আর এই test-টা সহজ, সস্তা, ব্যথাহীন। অনেক দম্পতি মাসের পর মাস নারীর test করান, অথচ কারণটা অন্যদিকে — এই ভুল করবেন না।

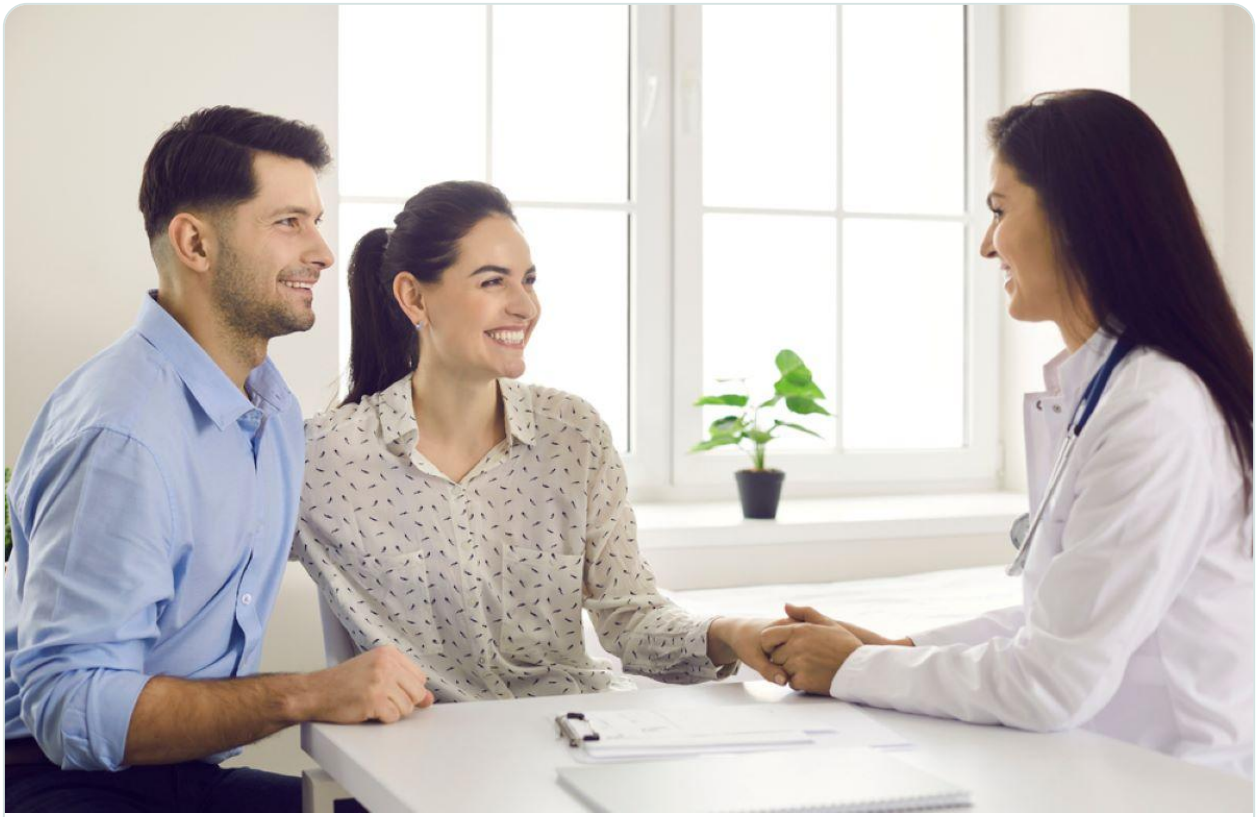


Basic fertility workup — ধাপে ধাপে। Step 1 সবসময় semen analysis।

প্রতিটা test কী বলে

Test	কী দেখা হয়	কখন

Semen analysis	Count (≥15 million/mL), motility (≥40%), morphology (≥4% normal)	যেকোনো দিন; ২–৫ দিন abstinence-এর পর
Day 2–5 hormones	FSH, LH, estradiol — ovarian reserve-এর ধারণা	Period-এর ২–৫ দিনের মধ্যে
AMH	Egg reserve	Cycle-এর যেকোনো দিন
TSH, Prolactin	Thyroid/prolactin বেশি থাকলে ovulation বাধা পায় — ওষুধে ঠিক হয়	যেকোনো দিন (সকালে ভালো)
Pelvic USG	Antral follicle count, fibroid, cyst, PCOS pattern	Day 2–৫ বা ডাক্তারের পরামর্শ মতো
HSG	Fallopian tube খোলা আছে কিনা (dye test, X-ray)	Period শেষের পর, ovulation-এর আগে
HbA1c	Sugar নিয়ন্ত্রণে আছে কিনা	যেকোনো দিন



Fertility consultation — দুজনে মিলে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, সব প্রশ্ন খুলে জিজ্ঞেস করুন।

Report পড়া — সহজ ভাষায়

- **TSH বেশি (> 4)?** — Levothyroxine-এ ঠিক হয়; pregnancy-র আগে **< 2.5** রাখতে হয়
- **Prolactin বেশি?** — ওষুধে (cabergoline/bromocriptine) কমে; ovulation ফিরে আসে

- **HSG-তে tube বন্ধ?** — একটা বন্ধ থাকলেও অন্য দিক দিয়ে pregnancy সম্ভব; দুটো বন্ধ থাকলে IVF-এর কথা ভাবা হয়
- **Semen খারাপ?** — Lifestyle + কারণের চিকিৎসা; severe হলে ICSI (Part 8)

> 💡 **মনে রাখো —** সব test normal এলেও pregnancy না হতে পারে — একে বলে **unexplained infertility**। এরও চিকিৎসা আছে (ovulation induction + IUI)। Normal report মানে আশা শেষ নয়।

SEMEN ANALYSIS — WHAT THE NUMBERS MEAN

Volume	**>= 1.5 mL**	fluid amount
Count	**>= 15 million / mL**	how many
Motility	**>= 40% moving**	how well they swim
Morphology	**>= 4% normal shape**	how many look normal
pH / WBC	**normal range**	infection check

One abnormal result? Repeat after 2-3 months — sperm take ~72 days to make.

Semen analysis — WHO reference values, সহজ ভাষায়।

Hormone report — normal range (lab ভেদে সামান্য varies)

Hormone	সাধারণ range	কখন চিন্তা
TSH	0.4–4.0 mIU/L	গর্ভধারণের চেষ্টায় **< 2.5** লক্ষ্য
Prolactin	< 25 ng/mL	বেশি হলে ovulation বাধা — ওষুধে ঠিক হয়
FSH (Day 2–5)	< 10 IU/L	বেশি হলে reserve কমের ইঙ্গিত
AMH	> 1.0 ng/mL	কম হলে দেরি না করা
HbA1c	< 5.7%	≥ 6.5% = diabetes — আগে নিয়ন্ত্রণ

Semen খারাপ এলে কী হয়

- **একবার খারাপ?** — ২–৩ মাস পর repeat (জ্বর, stress-এও খারাপ আসতে পারে)
- **Varicocele** থাকলে — ছোট surgery-তে ঠিক হতে পারে

- **Hormone problem** — ওষুধে চিকিৎসা হয়
- **Severe (খুব কম/শূন্য)** — ICSI-এর পথ খোলা (Part 8)

> 💡 **মনে রাখো —** Semen analysis-এর জন্য ২–৫ দিন abstinence রাখুন — খুব বেশি (৭+ দিন) বা খুব কম (১ দিন) দুটোতেই result খারাপ আসতে পারে।

৩টে নমুনা রিপোর্ট — পড়তে শিখুন

কেস ১ — সব normal: TSH 1.8, AMH 2.5, Day-3 FSH 6.5, semen normal, HSG tubes open → unexplained — ovulation induction + timed intercourse/IUI দিয়ে শুরু।

কেস ২ — PCOS pattern: LH বেশি, AMH বেশি (> 4), USG-তে polycystic ovaries, ওজন বেশি → ওজন কমানো + letrozole + metformin (প্রয়োজনে)।

কেস ৩ — Low reserve: AMH 0.4, FSH 14, বয়স ৩৯ → দেরি না করে fertility specialist — IVF নিয়ে আলোচনা।

> ⚠️ **মনে রাখবেন —** একটা সংখ্যা দেখে নিজে সিদ্ধান্ত নেবেন না — পুরো ছবিটা ডাক্তার দেখেন। এই উদাহরণগুলো বোঝার জন্য, diagnosis-এর জন্য নয়।

বারবার miscarriage হলে — Recurrent loss workup

২ বা তার বেশি miscarriage হলে আলাদা workup হয়:

Test	কী খোঁজা হয়
Karyotype (দুজনের)	Chromosome-এর গঠনগত সমস্যা
APLA / Lupus anticoagulant	Blood clotting disorder — ওষুধে চিকিৎসা হয়
TSH, HbA1c	অনিয়ন্ত্রিত thyroid/sugar
Pelvic USG / Hysteroscopy	জরায়ুর গঠন (septum, fibroid)

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Recurrent loss-এর **অর্ধেকের বেশি ক্ষেত্রে কারণ পাওয়া যায় — এবং চিকিৎসা আছে**। হাল ছাড়ার আগে workup করান।

Semen sample — practical tips

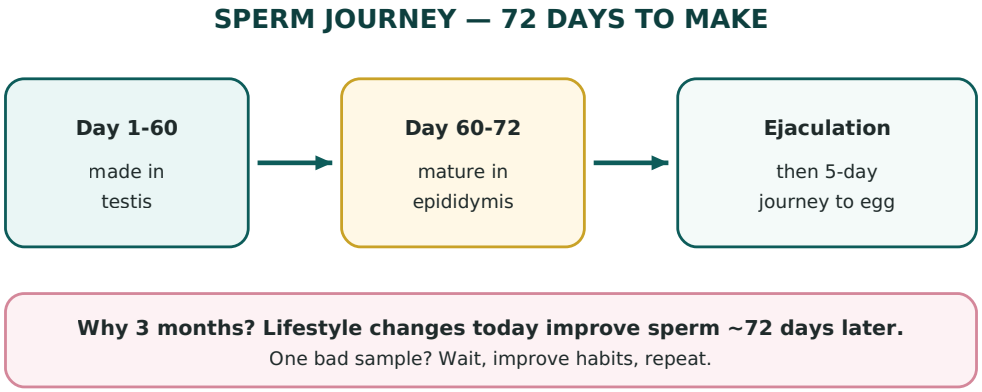
- **Abstinence:** ২–৫ দিন (৭+ দিন বা ১ দিন — দুটোই খারাপ)

- **Collection:** Clinic-এর দেওয়া sterile container-এ, masturbation-এ — condom/intercourse-এর sample নয়
- **বাড়িতে দিলে:** ১ ঘণ্টার মধ্যে lab-এ পৌঁছাতে হবে; শরীরের তাপমাত্রায় রাখুন (পকেটে)
- **জ্বর/অসুস্থতার** ২–৩ মাসের মধ্যে sample খারাপ আসতে পারে — ডাক্তারকে জানান

অধ্যায় ৭

পুরুষদের fertility — বিস্তারিত

এই অধ্যায়টা বিশেষভাবে স্বামীদের জন্য — কারণ fertility-র আলোচনায় পুরুষদের দিকটা প্রায়ই চাপা পড়ে যায়। **Male factor ~৪০% ক্ষেত্রে** থাকে, আর ভালো খবর হলো — অনেক ক্ষেত্রে এর উন্নতি সম্ভব।



Sperm তৈরি হতে ৭২ দিন — তাই অভ্যাস বদলের ফল ৩ মাস পরে।

Sperm খারাপ হওয়ার কারণ

কারণ	ব্যাখ্যা	করণীয়
Varicocele	অণ্ডকোষের শিরা ফুলে যাওয়া — সবচেয়ে common correctable কারণ	Urologist দেখান; ছোট surgery-তে ঠিক হয়
Infection	Prostate/urinary infection	Antibiotic-এ চিকিৎসা
ধূমপান/মদ/ড্রাগ	Count, motility, morphology — তিনটেই খারাপ করে	বন্ধ করা — ৩ মাসে উন্নতি দেখা যায়
বেশি ওজন	Hormone ভারসাম্য নষ্ট হয়	ওজন কমানো
তাপ	দীর্ঘক্ষণ hot tub, laptop কোলে — সাময়িক ক্ষতি	এড়িয়ে চলা
ওষুধ	Steroid (bodybuilding!), কিছু BP/ulcer-এর ওষুধ	ডাক্তারকে সব ওষুধ জানান
Undescended testis (ছোটবেলায়)	History থাকলে	Urologist evaluation

৩ মাসের sperm improvement plan

করুন	ছাড়ুন
ধূমপান-মদ সম্পূর্ণ বন্ধ	Bodybuilding steroid / "supplement"
ওজন কমানো (BMI < 25 লক্ষ্য)	Hot tub / দীর্ঘক্ষণ গরম পরিবেশ
নিয়মিত ঘুম ৭–৮ ঘণ্টা	টাইট underwear-এ সারাদিন (আরামদায়ক পরুন)
Zinc-rich খাবার (বাদাম, ডিম, কুমড়োর বীজ)	অতিরিক্ত মানসিক চাপ

> 💛 **একটা জরুরি কথা**
>
> Sperm count কম মানে **পুরুষত্ব কম নয়**। এটা একটা medical condition — যেমন sugar বা pressure। লজ্জা পেয়ে test এড়িয়ে গেলে শুধু সময় নষ্ট হয়।

কখন Urologist/Andrologist

- Semen-এ **শূন্য বা খুব কম** count (azoospermia/severe oligospermia)
- Varicocele সন্দেহ
- অণ্ডকোষে ব্যথা/ফোলা
- Hormone problem (ডাক্তার refer করবেন)

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
>
> Azoospermia (শূন্য sperm) হলেও আশা শেষ নয় — **testicular sperm extraction (TESE) + ICSI**-তে অনেক দম্পতির সন্তান হয়। Urologist-এর সাথে কথা বলুন।

> 👨 **স্বামীর quick-start guide (১ পাতায়)**
>
> 1. **Semen analysis** করান — প্রথম ধাপ, লজ্জার কিছু নেই
> 2. ধূমপান-মদ **সম্পূর্ণ বন্ধ** — ৩ মাসে sperm ভালো হয়
> 3. ওজন কমান (BMI < 25), ঘুম ৭–৮ ঘণ্টা
> 4. Zinc-rich খাবার: বাদাম, ডিম, কুমড়োর বীজ
> 5. Bodybuilding steroid **কখনো নয়** — sperm শূন্য করে দেয়
> 6. প্রতিটা doctor visit-এ **সাথে যান**
> 7. Injection দিতে শিখুন — ওর কষ্ট কমবে
> 8. "তোমার দোষ" — এই বাক্য **কখনো নয়**

এই ৮টা করলেই আপনি fertility journey-র সেরা partner। 💪

অধ্যায় ৮

Fertility-র ওষুধ

ওষুধ

ডিম্বাণু তৈরি ও নির্গমনে সাহায্য — কিন্তু কঠোর ডাক্তারি তত্ত্বাবধানে।

⚠️ **জরুরি সতর্কতা:** এই অধ্যায়ের সব ওষুধ **শুধুমাত্র ডাক্তারের প্রেসক্রিপশনে ও follicular monitoring (USG)-সহ** নিতে হয়। নিজে নিজে ovulation-এর ওষুধ খাওয়া বিপজ্জনক — multiple pregnancy (জমজ/তিনজন) বা ovarian hyperstimulation হতে পারে।

ওষুধ	কাজ	সাধারণ dose
Letrozole (প্রথম পছন্দ, বিশেষত PCOS-এ)	Ovulation induction	**2.5 mg → 5 mg → 7.5 mg**, cycle-এর Day 2–6 বা 3–7, ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে বাড়ানো হয়
Clomiphene citrate	Ovulation induction (বিকল্প)	**50 mg → 100 mg → 150 mg**, Day 2–6
Metformin	Insulin resistance/PCOS থাকলে — ovulation-এ সাহায্য করে	500 mg থেকে শুরু, ধীরে ধীরে বাড়িয়ে 1000–2000 mg/day
Progesterone	Ovulation-এর পর luteal support (কিছু ক্ষেত্রে)	ডাক্তারের পরামর্শ মতো

Monitoring কেন জরুরি

ওষুধ চলাকালীন **follicular USG** করে দেখা হয় কটা follicle বড় হচ্ছে। বেশি follicle হলে cycle cancel করা হয় — জমজের ঝুঁকি এড়াতে। এই monitoring ছাড়া ওষুধ খাবেন না।

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

Letrozole/Clomiphene সাধারণত **৩–৬ cycle** try করা হয় monitoring-সহ। তাতে না হলে পরের ধাপ (IUI/IVF) নিয়ে fertility specialist-এর সাথে কথা বলুন। একই ওষুধ বছরের পর বছর খেয়ে যাবেন না।

Trigger injection

Follicle ready হলে **hCG trigger injection** দিয়ে ovulation-এর সময় নির্দিষ্ট করা হয় — IUI-এর আগে এটা দেওয়া হয়।

Monitoring visit-এ কী হয়

Letrozole/Clomiphene cycle-এ সাধারণত **Day 11–13-তে follicular USG** হয়:

- ১–২টা follicle ১৮–২০ mm → **ভালো** — trigger + timed intercourse/IUI
- ৩+ বড় follicle → cycle **cancel** (multiple pregnancy-এর ঝুঁকি)
- কোনো follicle বাড়েনি → dose adjust করে পরের cycle

Side effects (সাধারণ, সাময়িক)

ওষুধ	হতে পারে
Clomiphene	Hot flush, মাথাব্যথা, mood change, দৃষ্টি ঝাপসা (হলে ডাক্তারকে জানান)
Letrozole	মাথাব্যথা, ক্লান্তি — সাধারণত clomiphene-এর চেয়ে কম
Metformin	পেট খারাপ, বমি ভাব — খাবারের সাথে খেলে কমে; ধীরে dose বাড়ান

> ⚠️ **সাবধান —** দৃষ্টি ঝাপসা, তীব্র পেটব্যথা, বা বমি হলে ওষুধ বন্ধ করে ডাক্তারকে জানান।

Letrozole vs Clomiphene — পার্থক্য

	Letrozole	Clomiphene
প্রথম পছন্দ	✅ PCOS-এ (ভালো live-birth rate)	বিকল্প
Side effects	কম (মাথাব্যথা, ক্লান্তি)	বেশি (hot flush, mood, দৃষ্টি)
Multiple pregnancy risk	কম	সামান্য বেশি

Ovulation হচ্ছে, তবু pregnancy নয়?

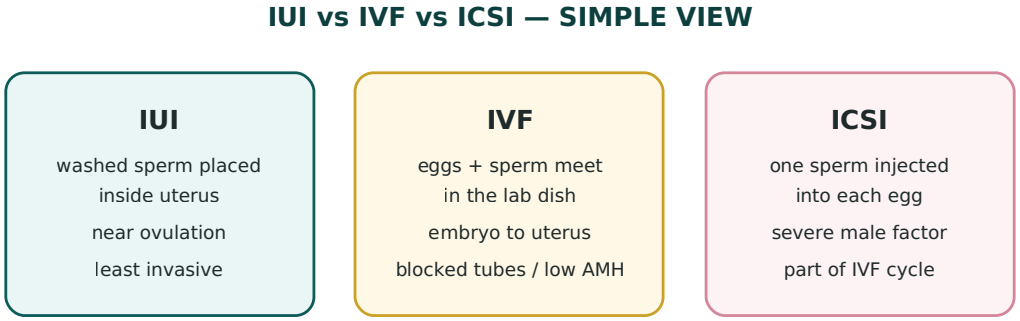
৩–৪ cycle ovulation-সহও না হলে ডাক্তার দেখবেন — tube factor, sperm factor, বা endometriosis আছে কিনা। তখন IUI-এর কথা ভাবা হয়।

অধ্যায় ৯

Assisted reproduction — সহজ ভাষায়

IUI / IVF / ICSI

যখন ওষুধে হয় না — আধুনিক চিকিৎসার সহজ ব্যাখ্যা।



IUI vs IVF vs ICSI — কোনটা কখন, specialist ঠিক করেন।

একটা IVF cycle-এ কী হয় (সংক্ষেপে)

1. **Stimulation (৮–১২ দিন):** Injection-এ একসাথে অনেক egg বড় করা হয়
2. **Egg retrieval:** ছোট procedure-তে egg সংগ্রহ (sedation-এ, ব্যথা থাকে না)
3. **Lab:** Egg + sperm মিলিয়ে embryo তৈরি
4. **Embryo transfer:** ৩–৫ দিন পর ১–২টা embryo জরায়ুতে রাখা — ব্যথাহীন
5. **Wait:** ~২ সপ্তাহ পর pregnancy test

> 💡 **মনে রাখো —** IVF মানে 'test-tube baby' — কিন্তু শিশু মায়ের গর্ভেই বড় হয়, শুধু নিষেকটা lab-এ হয়। IVF-এ জন্মানো শিশুরা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক।

খরচ ও বাস্তবতা

খরচ শহর ও clinic ভেদে অনেক varies — IUI তুলনামূলক কম, IVF বেশি। এক cycle-এই সফল নাও হতে পারে; গড়ে ২–৩ cycle লাগতে পারে। **সরকারি হাসপাতাল/মেডিকেল কলেজে** কম খরচে চিকিৎসা পাওয়া যায় — খোঁজ নিন। ডাক্তারের সাথে খোলাখুলি খরচ নিয়ে কথা বলুন।

⚠️ **সাবধান —** গ্যারান্টি দেওয়া clinic থেকে সাবধান থাকুন — কোনো সৎ ডাক্তার ১০০% গ্যারান্টি দেন না। 'Donor egg/sperm'-এর প্রস্তাব এলে ভালো করে বুঝে, লিখিত consent-সহ এগোন।

সাফল্যের হার — সৎ সংখ্যা

পদ্ধতি	প্রতি cycle সাফল্য (আনুমানিক)
Timed intercourse + ovulation induction	১৫–২০%
IUI	১০–২০%
IVF (< 35 বছর)	৪০–৫০%
IVF (৩৮–৪০ বছর)	২৫–৩০%
IVF (৪০+ বছর)	১০–১৫%

এই সংখ্যাগুলো গড় — আপনার ক্ষেত্রে ডাক্তারই সঠিক বলতে পারবেন। এক cycle-এ না হলে হতাশ হবেন না — **৩ cycle-এর cumulative success অনেক বেশি**।

Clinic বাছার সময় জিজ্ঞেস করুন

- প্রতি বছর কটা cycle করেন? সাফল্যের হার কত (বয়স অনুযায়ী)?
- মোট খরচ কত — ওষুধসহ? অতিরিক্ত খরচ কী কী?
- Single embryo transfer করেন কিনা (জমজের ঝুঁকি কমাতে)?
- Lab-এর মান, embryologist-এর অভিজ্ঞতা
- ART Act অনুযায়ী registered কিনা

ভারতে আইন — সংক্ষেপে (ART Act 2021, Surrogacy Act)

- শুধুমাত্র **registered ART clinic/bank**-এ চিকিৎসা করান
- Donor egg/sperm — **anonymous**, লিখিত consent বাধ্যতামূলক
- Surrogacy — শুধুমাত্র **altruistic** (বাণিজ্যিক নয়), কঠোর শর্তসাপেক্ষ
- সব খরচের **লিখিত estimate** নিন

💡 **মনে রাখো —** বিদেশি/অনিবন্ধিত clinic-এর 'গ্যারান্টি প্যাকেজ'-এর ফাঁদে পড়বেন না।

একটা IVF cycle — সপ্তাহে সপ্তাহে কেমন লাগে

সময়	কী হয়	কেমন লাগতে পারে

Day 1–2	Period-এর ২য় দিন USG + injection শুরু	প্রথম injection-এ ভয় — নার্স শিখিয়ে দেন, সহজ হয়ে যায়
Day 5–6	USG: follicle মাপা, dose adjust	তলপেটে ভারী ভাব
Day 8–12	আরও monitoring; trigger shot-এর সময় ঠিক	ফোলা ভাব, mood swing — স্বাভাবিক
Egg retrieval	৩৬ ঘণ্টা পর, sedation-এ ১৫–২০ মিনিট	ঘুম থেকে উঠে সামান্য cramp
Day 3–5	Embryo transfer — ব্যথাহীন, ১০ মিনিট	আশা + ভয় একসাথে
+২ সপ্তাহ	Blood test (beta-hCG)	সবচেয়ে কঠিন অপেক্ষা — Part 11-এর checklist দেখুন

💛 **মনে রাখুন**

Injection-এর ভয়, খরচের চিন্তা, ব্যর্থতার ভয় — সব valid। Clinic-এর counsellor-এর সাথে কথা বলুন; অনেক centre-এ এটা free।

অন্য পথ — Adoption

সব চেষ্টার পরেও না হলে, বা নিজে থেকেই — **দত্তক** একটা সুন্দর পথ। ভারতে **CARA (cara.wcd.gov.in)**-এর মাধ্যমে আইনি দত্তক হয়:

- Online registration → home study → referral → court order
- সময় লাগে (১–৩ বছর), কিন্তু সম্পূর্ণ আইনি ও নিরাপদ
- শুধুমাত্র registered agency-র মাধ্যমে — দালাল থেকে সাবধান

💛 **একটা কথা**

সন্তান মানেই শুধু নিজের biology নয়। দত্তক নেওয়া বাবা-মায়ের ভালোবাসা কোনো অংশে কম নয়। এই সিদ্ধান্ত নিতে সময় নিন — partner-এর সাথে, চাপ ছাড়া।

Failed cycle — ডাক্তার কী review করেন

দেখা হয়	পরের cycle-এ বদল
কটা egg / embryo quality	Stimulation protocol change
Endometrium thickness	Transfer timing / hormonal support

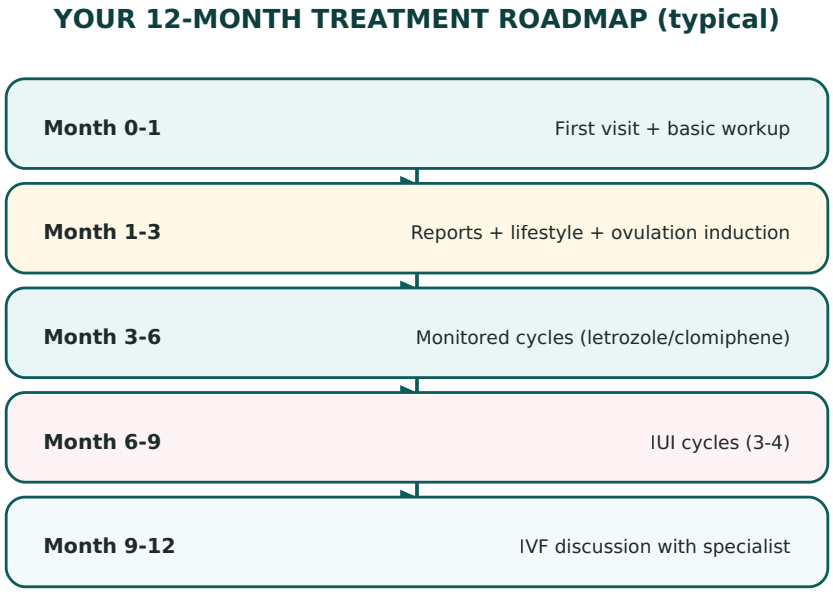
Fertilization rate	IVF → ICSI-তে বদল
Embryo grading	Genetic testing (PGT) আলোচনা — কিছু ক্ষেত্রে

একটা failed cycle **তথ্য** দেয় — পরের cycle সেই তথ্যে আরও ভালো হয়। ২–৩ cycle-এর cumulative success দেখুন, একটার নয়।

অধ্যায় ১০

Treatment timeline — ১২ মাসের রোডম্যাপ

প্রথম visit থেকে IVF পর্যন্ত — একটা typical যাত্রা কেমন দেখায়, আগে থেকে জানলে মানসিক প্রস্তুতি ভালো হয়। মনে রাখবেন: **এটা গড় চিত্র** — আপনার plan আপনার report অনুযায়ী হবে।



১২ মাসের typical treatment roadmap — ধাপে ধাপে।

প্রতিটা ধাপে কী আশা করবেন

Month 0–1: Evaluation

দুজনের history, examination, basic workup-এর test। এই সময়টা শুধু তথ্য জোগাড় — চিকিৎসা এখনো শুরু হয়নি। **অধৈর্য হবেন না।**

Month 1–3: Plan + lifestyle

Report দেখে plan — হয়তো শুধু lifestyle + timed intercourse, বা thyroid/sugar-এর ওষুধ। অনেক দম্পতির এই ধাপেই হয়ে যায়।

Month 3–6: Ovulation induction

Letrozole/clomiphene + monitoring — ৩–৬ cycle। প্রতি cycle-তে ১৫–২০% chance — **৩ cycle মিলিয়ে ~৪০%+**।

Month 6–9: IUI

৩–৪টা IUI cycle। প্রতি cycle ১০–২০% — cumulative ভালো।

Month 9–12: IVF discussion

এর আগে না হলে fertility specialist-এর সাথে IVF নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা — খরচ, success rate, মানসিক প্রস্তুতি।

Second opinion কখন নেবেন

- একই treatment ৬+ cycle, কোনো ব্যাখ্যা ছাড়া
- ডাক্তার আপনার প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন না
- "গ্যারান্টি প্যাকেজ"-এর চাপ দিচ্ছেন
- আপনার instinct বলছে কিছু ঠিক নেই

> 💡 **মনে রাখো —** Second opinion নেওয়া ডাক্তার বদলানো নয় — বড় সিদ্ধান্তের (IVF) আগে আরেকটা মত নেওয়া বুদ্ধিমানের কাজ।

Treatment-এর সময় travel

- **Ovulation induction/IUI cycle-এ:** Monitoring visit (Day 11–13) মিস করা যাবে না — travel plan করুন
- **IVF stimulation-এ:** ১০–১২ দিন নিয়মিত monitoring — দূরে যাবেন না
- **Two-week wait-এ:** Travel নিরাপদ — rest-ই ভালো
- **Injection:** Travel-এ cool bag-এ নিন; airport-এ prescription সাথে রাখুন

অধ্যায় ১১

ভুল ধারণা বনাম সত্যি

Myths vs Facts

ভুল ধারণা দূর হলে অর্ধেক মানসিক চাপ কমে যায়।

❌ ভুল ধারণা	✅ সত্যি
"শুধু relax করলেই pregnant হবে"	Relax ভালো, কিন্তু medical কারণ (blocked tube, no ovulation) relax-এ ঠিক হয় না — evaluation দরকার
"বন্ধ্যাত্ব মানেই মেয়ের দোষ"	**~৪০% ক্ষেত্রে male factor** — দুজনেরই test দরকার
বিশেষ position-এ শুলে pregnancy হয়	Position-এর বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই; fertile window-তে timing-ই আসল
"একবার miscarriage মানেই আর হবে না"	একটা early miscarriage-এর পর বেশিরভাগ দম্পতির healthy pregnancy হয়
পেঁপে খেলে বন্ধ্যাত্ব হয়	পাকা পেঁপে স্বাভাবিক পরিমাণে নিরাপদ — এটা গর্ভাবস্থার myth, fertility-র নয়
"IVF-এর বাচ্চা অস্বাভাবিক হয়"	IVF শিশুরা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক; শুধু নিষেক lab-এ হয়
দত্তক নিলেই নিজের pregnancy হয়	দত্তকের পর pregnancy হওয়ার গল্প শোনা যায়, কিন্তু বৈজ্ঞানিক কারণ নেই — কাকতালীয়

❌ ভুল ধারণা	✅ সত্যি
গরম দুধে হলুদ খেলে fertility বাড়ে	পুষ্টিকর, কিন্তু fertility-র প্রমাণ নেই — ক্ষতি নেই, ভরসাও নয়
"বয়স ৪৫-এও natural-এ হয়েই যায়"	সম্ভব কিন্তু বিরল — দেরি না করে specialist দেখান
Period regular মানেই ovulation হচ্ছে	বেশিরভাগ ক্ষেত্রে হ্যাঁ, কিন্তু anovulatory cycle-ও হয় — সন্দেহ হলে test

অধ্যায় ১২

Emotional support

মনের যত্ন

Negative test-এর কষ্টটা আসল — সেটাকে অস্বীকার না করে সামলানো শিখুন।



আশা ধরে রাখুন — প্রতিটা cycle নতুন সুযোগ। তবে নিজের মনের যত্নও ততটাই জরুরি।

মাসের পর মাস negative pregnancy test দেখা — এই কষ্টটা যারা ভোগেননি, তারা বুঝবেন না। আপনার অনুভূতি **valid**। কাঁদতে ইচ্ছা করলে কাঁদুন — কিন্তু একা লড়বেন না।

দম্পতি হিসেবে

- **দোষারোপ নয়:** "তোমার জন্য হচ্ছে না" — এই বাক্য সম্পর্ক নষ্ট করে, fertility বাড়ায় না
- **খোলা কথা:** কষ্ট, ভয়, রাগ — partner-এর সাথে শেয়ার করুন
- **বিরতি নেওয়া ঠিক আছে:** ১–২ মাস চেষ্টা বন্ধ রেখে মনকে rest দেওয়া দুর্বলতা নয়
- **সীমানা:** আত্মীয়দের "সুখবর কবে?" প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার দায় আপনার নয় — "ডাক্তারের চিকিৎসা চলছে" বলেই শেষ করুন

💛 কখন সাহায্য নেবেন

যদি — ঘুম না হয়, খাওয়া বন্ধ হয়ে যায়, প্রতিদিন কান্না পায়, partner-এর সাথে ঝগড়া বাড়ে, বা নিজেকে দোষী মনে হয় — তাহলে **counsellor/psychiatrist**-এর সাহায্য নিন। এটা লজ্জার নয়, চিকিৎসারই অংশ।

Support কোথায় পাবেন

- আপনার treating doctor — মানসিক দিকটাও তাদের বলুন
- বিশ্বস্ত বন্ধু/বোন যিনি judge করবেন না
- Online support groups (infertility support communities)

যা বলবেন / যা বলবেন না

💚 বলুন	🚫 বলবেন না
"আমরা একসাথে লড়ছি"	"তোমার জন্যই হচ্ছে না"
"কষ্ট হচ্ছে বুঝি"	"এত ভেবো না, হয়ে যাবে"
"বিরতি নিলে নাও, আমি আছি"	"অমুকের তো হয়ে গেল!"

কঠিন দিনের plan (আগে থেকে ঠিক রাখুন)

- Negative test-এর দিন কী করবেন — আগে থেকে plan (প্রিয় খাবার, বন্ধুর সাথে কথা, walk)
- Social media-তে pregnancy announcement দেখলে — unfollow/mute করা ঠিক আছে
- পারিবারিক অনুষ্ঠানে প্রশ্ন এলে — একটা ready উত্তর: "চিকিৎসা চলছে, হলে জানাব"

আত্মীয়দের প্রশ্নের ready উত্তর

প্রশ্ন	শান্ত উত্তর
"সুখবর কবে?"	"হলে সবার আগে জানাব 😊"
"ডাক্তার দেখাচ্ছ না কেন?"	"ডাক্তারের পরামর্শেই চলছি"
"অমুকের তো হয়ে গেল"	"সবার শরীর আলাদা, আমাদের সময় আসবে"

বিরতি নেওয়ার plan

২–৩ মাস treatment বন্ধ রেখে শুধু natural try + মনের rest — অনেক দম্পতির জন্য এটা উপকারী। ডাক্তারকে জানিয়ে বিরতি নিন; এতে চিকিৎসার ক্ষতি হয় না।

স্বামীর জন্য — কীভাবে পাশে থাকবেন

- **Injection-এ সাহায্য:** শিখে নিন — প্রতিদিন clinic যাওয়ার চাপ কমে
- **Appointment-এ যান:** একা পাঠাবেন না, বিশেষত খারাপ খবরের দিনে
- **শুনুন, সমাধান দেবেন না:** "কী করলে ঠিক হবে" নয় — "আমি শুনছি" বলুন
- **নিজেরও যত্ন নিন:** আপনার stress-ও আসল — বন্ধুর সাথে কথা বলুন

Miscarriage-এর শোক

গর্ভপাতের কষ্টকে "ছোট" করে দেখবেন না — এটা **আসল শোক**। কাঁদুন, সময় নিন।

- **দোষ আপনার নয়:** বেশিরভাগ early miscarriage chromosome-এর random সমস্যায় হয় — কিছু করার ছিল না
- **শরীরের rest:** ১–২ cycle পর আবার চেষ্টা (ডাক্তারের পরামর্শে)
- **Partner-কে দূরে ঠেলবেন না:** দুজনেরই কষ্ট — একসাথে সামলান
- **কখন সাহায্য:** ২+ miscarriage হলে workup (উপরে দেখুন); মন খারাপ না কমলে counsellor

App না কাগজ?

	App	কাগজ (এই বইয়ের tracker)
সুবিধা	Reminder, graph, সহজ	ডাক্তারকে দেখানো সহজ, privacy
অসুবিধা	Prediction ভুল হতে পারে; data privacy	হারিয়ে যেতে পারে

দুটোই চলবে — কিন্তু **app-এর prediction-কে ডাক্তার ভাববেন না**। Irregular cycle-এ app প্রায়ই ভুল fertile window দেখায়।

অধ্যায় ১৩

বাস্তব গল্প — আশা ও শিক্ষা

নাম বদলে দেওয়া — কিন্তু গল্পগুলো clinic-এর বাস্তবতা থেকে। পড়ুন, আশা পাবেন — আর বাস্তব ধারণাও।

গল্প ১ — PCOS, ওজন, letrozole (বয়স ২৮)

"২ বছর চেষ্টা, period অনিয়মিত। ডাক্তার বললেন ওজন ৮ কেজি কমাতে + letrozole ৩ cycle। ২য় cycle-তেই positive! এখন মেয়ে ১ বছরের।" — শিক্ষা: PCOS-এ lifestyle + সঠিক ওষুধে অনেকের হয়।

গল্প ২ — Male factor, ICSI (বয়স ৩২/৩৪)

"আমার semen-এ count খুব কম ছিল — লজ্জায় ১ বছর test-ই করাইনি। শেষে ICSI-তে প্রথম cycle-এই সফল।" — শিক্ষা: লজ্জা পেয়ে দেরি করবেন না — test-ই প্রথম ধাপ।

গল্প ৩ — Unexplained, IVF (বয়স ৩৬)

"সব report normal, তবু ৩ বছর কিছু হলো না। ২টো IUI fail-এর পর IVF — ২য় cycle-এ জমজ! এখন হিমশিম খাচ্ছি 😅" — শিক্ষা: unexplained মানেও পথ আছে।

গল্প ৪ — Low AMH, donor egg (বয়স ৪২)

"AMH 0.2 — ডাক্তার সৎভাবে বললেন নিজের egg-এ chance ৫%-এর কম। Donor egg-এ IVF — এখন ছেলে ৬ মাসের। সিদ্ধান্তটা কঠিন ছিল, কিন্তু সঠিক ছিল।" — শিক্ষা: সৎ তথ্য নিয়ে সিদ্ধান্ত — donor option লজ্জার নয়।

> 💛 **এই গল্পগুলো থেকে**
> প্রতিটা যাত্রা আলাদা — কিন্তু common thread একটাই: **সঠিক সময়ে সঠিক ডাক্তার, আর হাল না ছাড়া** (নিজের সীমার মধ্যে)।

গল্প ৫ — Recurrent loss, তারপর সাফল্য (বয়স ৩০)

"২ বার miscarriage-এর পর ভেঙে পড়েছিলাম। Workup-এ APLA ধরা পড়ল — blood thinner-এ ৩য় pregnancy full-term! এখন ছেলে ২ বছরের।" — শিক্ষা: বারবার loss-এর কারণ খুঁজুন — চিকিৎসা আছে।

গল্প ৬ — Late start, IVF (বয়স ৪০)

"৩৮-এ বিয়ে, ৪০-এ চেষ্টা। AMH 0.8 — ডাক্তার বললেন দেরি না করতে। প্রথম IVF-তেই সফল।" — শিক্ষা: বয়স বেশি হলে দ্রুত evaluation — সময়ই সব।

অধ্যায় ১৪

৯০ দিনের action plan

চেষ্টা শুরুর প্রথম ৯০ দিন — সপ্তাহে সপ্তাহে কী করবেন। এই plan শেষে হয় **সুখবর**, নয়তো **ডাক্তারের কাছে যাওয়ার সম্পূর্ণ প্রস্তুতি** — দুটোই জয়।

দিন ১–৩০: ভিত্তি (Foundation)

সপ্তাহ	কাজ
সপ্তাহ ১	Folic acid 5 mg শুরু • দুজনে ধূমপান/মদ বন্ধ • ঘুম ঠিক • ওজন মাপা
সপ্তাহ ২	TSH, HbA1c, Rubella, thalassemia screening • দাঁতের checkup • হাঁটা শুরু (৩০ মিনিট × ৫)
সপ্তাহ ৩	LH kit + BBT thermometer কেনা • Cycle tracking শুরু (Part 11-এর tracker প্রিন্ট করুন)
সপ্তাহ ৪	প্রথম fertile window চিনতে শেখা • Preconception diet শুরু

দিন ৩১–৬০: Timing mastery

সপ্তাহ	কাজ
সপ্তাহ ৫–৬	LH kit-এ ovulation ধরা • Fertile window-তে ২–৩ দিন পরপর মিলন • Mucus লক্ষ্য করা
সপ্তাহ ৭–৮	Two-week wait — Part 11-এর survival checklist • Period না এলে test

দিন ৬১–৯০: Review + প্রস্তুতি

সপ্তাহ	কাজ
সপ্তাহ ৯–১০	২টো cycle-এর tracker review — ovulation হচ্ছে কিনা? Pattern কী বলে?
সপ্তাহ ১১–১২	ডাক্তারের visit ঠিক করা (যদি: irregular period / বয়স ৩৫+ / কোনো red flag) • সব report + tracker নিয়ে যাওয়া

> 💡 **৯০ দিন পর —** Positive test? **অভিনন্দন!** 🎉 Pregnancy Complete Guide-টা পড়ুন। না হলে — হতাশ নয়, **আপনি এখন ডাক্তারের কাছে যাওয়ার জন্য পুরোপুরি তৈরি** — এটাই এই plan-এর আসল সাফল্য।

দুজনের weekly check-in (৫ মিনিট)

প্রতি রবিবার একসাথে বসুন:

- এই সপ্তাহে tracking ঠিকমতো হলো?
- কারো মন খারাপ? কীভাবে সাহায্য করা যায়?
- পরের সপ্তাহের fertile দিনগুলো কবে?
- একটা ভালো মুহূর্ত — একসাথে হাঁটা / পছন্দের খাবার (fertility-র বাইরেও জীবন আছে!)

অধ্যায় ১৫

Positive test-এর পর — নতুন যাত্রা



Positive test-এর পর — নতুন যাত্রার শুরু। এবার Pregnancy Complete Guide আপনার সঙ্গী।

দুটো দাগ! হাত কাঁপছে, চোখে জল — এই মুহূর্তটার জন্য এতদিনের অপেক্ষা। অভিনন্দন! 🎉 এবার কী করবেন:

প্রথম ৪৮ ঘণ্টা

- **Confirm করুন:** ৪৮ ঘণ্টা পর আরেকটা test — দাগ গাঢ় হচ্ছে কিনা দেখুন
- **Blood test (beta-hCG):** ডাক্তার বললে করান — সংখ্যা ৪৮ ঘণ্টায় প্রায় দ্বিগুণ হওয়া good sign
- **Folic acid চালিয়ে যান** — ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত
- **ধূমপান/মদ সম্পূর্ণ বন্ধ** (এতদিন বন্ধই ছিল, তবু মনে করিয়ে দিলাম)

প্রথম USG — ৬–৮ সপ্তাহে

খুব তাড়াতাড়ি USG করলে কিছু দেখা যায় না — **৬–৮ সপ্তাহ** ঠিক সময়:

USG-তে যা দেখা হয়	কেন জরুরি
Gestational sac জরায়ুর ভেতরে কিনা	**Ectopic pregnancy** বাদ দেওয়া (tube-এ হলে জরুরি চিকিৎসা)
Fetal heartbeat (~৬ সপ্তাহ)	Viability-র প্রথম প্রমাণ

একটা না জমজ	পরের plan-এর জন্য

Early warning signs — দেরি নয়

> ⚠️ **ডাক্তারকে জানান —** ভারী bleeding • তীব্র একপাশে পেটব্যথা (ectopic-এর লক্ষণ হতে পারে) • মাথা ঘোরা/অজ্ঞান • জ্বর

আর হালকা cramp/spotting?

Early pregnancy-তে হালকা টান বা ১–২ ফোঁটা spotting common — কিন্তু **নিজে আন্দাজ না করে ডাক্তারকে জানান**। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে সব ঠিক থাকে।

> 💡 **পরের বই —** এবার আপনার সঙ্গী **Pregnancy Complete Guide** — trimester-wise tests, diet, medicines, danger signs, delivery prep — সব আছে। Website থেকে free download করুন: drseemaparvin.netlify.app

ডাক্তারের প্রথম visit-এ নিয়ে যান

- Last period-এর তারিখ
- Positive test-এর তারিখ
- Fertility treatment-এর সব কাগজ (কোন ওষুধ, কবে)
- আগের সব report

ট্র্যাকার

Printable Trackers

প্রিন্ট করে ফটোকপি করুন — প্রতিটা cycle track করুন।

📅 Cycle + Ovulation Tracker

Period-এর প্রথম দিন = Day 1। প্রতিদিন টিক দিন।

Cycle Day	তারিখ	Bleeding / Discharge	LH Kit	মিলন (✓)	নোট
Day 1					
Day 2					
Day 3					
Day 4					
Day 5					
Day 6					
Day 7					
Day 8					
Day 9					
Day 10					
Day 11					
Day 12					
Day 13					

Day 14					
Day 15					
Day 16					
Day 17					
Day 18					
Day 19					
Day 20					
Day 21					
Day 22					
Day 23					
Day 24					
Day 25					
Day 26					
Day 27					
Day 28					

Discharge লিখুন: dry / sticky / creamy / egg-white (fertile!)। LH kit: negative / positive।

📝 Monthly TTC Log

বিষয়	এই মাস
মাস / Cycle নম্বর	
Cycle length (দিন)	
Ovulation day (আনুমানিক)	
Fertile window-তে মিলন (দিনগুলো)	
ওষুধ (ডাক্তারের পরামর্শে)	

ওজন (দুজনের)	
Test result	
পরের মাসের plan	

✅ Preconception Checklist

কাজ	✓	তারিখ
Folic acid 5 mg শুরু		
TSH / HbA1c test		
Rubella immunity		
ওজন লক্ষ্য		
ধূমপান/মদ বন্ধ (দুজনে)		
ওষুধ review (ডাক্তারের সাথে)		
Dental checkup		

❓ ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করার প্রশ্ন

প্রশ্ন	ডাক্তারের উত্তর
আমাদের ক্ষেত্রে সম্ভাব্য কারণ কী?	
কোন test-গুলো দরকার?	
ওষুধ লাগবে? Monitoring কীভাবে?	
কত cycle try করব?	
IUI/IVF কখন ভাবব?	
খরচের আনুমানিক ধারণা?	

🌡️ BBT Chart (১ মাস)

প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠে, বিছানায় শুয়েই তাপমাত্রা মাপুন।

Day	1	2	3	4	5	6	7
Temp							

Day	8	9	10	11	12	13	14
Temp							

Day	15	16	17	18	19	20	21
Temp							

Day	22	23	24	25	26	27	28
Temp							

🧪 LH Kit Log

তারিখ	Cycle Day	সময়	Result (neg/pos)	নোট

⏳ Two-Week Wait Survival Checklist

করণীয়	✓

Test-এর তারিখ ঠিক করা (ovulation-এর ১৪ দিন পর)	
আগে test না করা (false negative-এ মন খারাপ হয়)	
স্বাভাবিক কাজ চালিয়ে যাওয়া	
প্রতিটা "symptom" গুগল না করা 😅	
Partner-এর সাথে খোলা কথা	

🏥 Appointment Log

তারিখ	ডাক্তার/Clinic	উদ্দেশ্য	পরামর্শ/পরের ধাপ

💊 Medicine Log (ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী)

ওষুধ	Dose	কবে থেকে	কবে পর্যন্ত	নোট

⚠️ এই log শুধু রেকর্ডের জন্য — dose বদলাবেন শুধু ডাক্তারের পরামর্শে।

অধ্যায় ১৭

Red Flags, FAQ ও Glossary

🚨 Red flags — দেরি করবেন না

> ⚠️ **এখনই ডাক্তার —** Period ৩ মাসের বেশি বন্ধ (pregnancy ছাড়া) • তীব্র pelvic pain • HSG-তে দুটো tube-ই বন্ধ • স্বামীর semen-এ শূন্য count (azoospermia) • ৪০-এর বেশি বয়সে ৬ মাস চেষ্টার পরও না হলে

❓ FAQ — ২০টা প্রশ্ন

1. **প্রতিদিন মিলন করলে chance বাড়ে?** — না। Fertile window-তে ২–৩ দিন পরপরই যথেষ্ট।
2. **মিলনের পর শুয়ে থাকতে হয়?** — ১০–১৫ মিনিট শুয়ে থাকা ক্ষতি করে না, কিন্তু প্রমাণ দুর্বল।
3. **LH kit positive মানে?** — ২৪–৩৬ ঘণ্টার মধ্যে ovulation হবে — এই সময়টা fertile।
4. **BBT দিয়ে timing করা যায়?** — না, BBT বাড়ে ovulation-এর পরে — শুধু confirm করে।
5. **PCOS-এ natural pregnancy হয়?** — হ্যাঁ! ওজন কমা + letrozole-এ অনেকের হয়।
6. **একটা tube বন্ধ থাকলে?** — অন্য tube দিয়ে pregnancy সম্ভব।
7. **Fibroid থাকলে?** — ছোট fibroid-এ সমস্যা নাও হতে পারে; বড়/submucosal হলে ডাক্তার দেখুন।
8. **Endometriosis মানে বন্ধ্যাত্ব?** — না, তবে evaluation দরকার; অনেকের treatment-এর পর pregnancy হয়।
9. **AMH কম মানে আশা শেষ?** — না। সংখ্যা কম, কিন্তু quality বয়সের ওপর — দেরি না করাই আসল।
10. **Sperm count কম হলে?** — কারণের চিকিৎসা + lifestyle; severe হলে ICSI আছে।
11. **Clomiphene নিজে খেতে পারি? — না।** Monitoring ছাড়া বিপজ্জনক।
12. **কতবার IUI করা যায়?** — সাধারণত ৩–৪ cycle, তারপর পুনর্বিবেচনা।
13. **IVF-এ কতদিন লাগে?** — এক cycle ~৪–৬ সপ্তাহ।
14. **জমজ হওয়ার risk কখন বেশি?** — Monitoring ছাড়া ovulation ওষুধে, বা একাধিক embryo transfer-এ।
15. **Miscarriage-এর পর কবে চেষ্টা?** — একটা early loss-এর পর ১–২ cycle পর; ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
16. **Stress-এ কি বন্ধ্যাত্ব হয়?** — সরাসরি নয়, কিন্তু চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া কঠিন করে।
17. **বয়স ৪০-এ natural pregnancy?** — সম্ভব, কিন্তু chance কম — দেরি না করে specialist দেখান।
18. **Donor egg/sperm কখন?** — খুব কম reserve বা শূন্য sperm-এ — specialist-এর পরামর্শে, লিখিত consent-সহ।
19. **Surrogacy?** — ভারতে নিয়মকানুন আছে (ART Act) — শুধুমাত্র registered clinic-এ, আইনি পরামর্শ নিন।

20. **কবে হাল ছাড়ব?** — হাল ছাড়ার আগে সব option (treatment, donor, adoption) জেনে সিদ্ধান্ত নিন — একা নয়, partner ও ডাক্তারের সাথে।

📖 Glossary

শব্দ	মানে
Ovulation	ডিম্বাশয় থেকে পরিপক্ক ডিম্বাণু বেরোনো
Fertile window	মাসের ৬ দিন — গর্ভধারণ সম্ভব
AMH	ডিম্বাণুর মজুত মাপার hormone
HSG	Tube খোলা আছে কিনা দেখার dye test
IUI	জরায়ুতে sperm দেওয়া
IVF / ICSI	Lab-এ নিষেক; ICSI-তে একটা sperm inject করা হয়
Luteal phase	Ovulation থেকে পরের period — ~১৪ দিন
Azoospermia	Semen-এ sperm না থাকা

❓ আরও ৫টা প্রশ্ন

1. **Ovulation kit-এ কটা দাগ?** — Test line control line-এর সমান/গাঢ় হলে positive।
2. **সকালে না বিকেলে test?** — LH বিকেলে ভালো ধরা পড়ে; সকালের প্রথম urine pregnancy test-এর জন্য।
3. **Thyroid-এর ওষুধ dose বাড়াতে হয়?** — গর্ভধারণ হলে levothyroxine dose সাধারণত ২৫–৫০% বাড়ে — ডাক্তার TSH দেখে ঠিক করেন।
4. **Diabetes থাকলে?** — HbA1c < 6.5% করে তারপর চেষ্টা — ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে।
5. **COVID vaccine?** — চেষ্টার সময় নেওয়া নিরাপদ — ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

🎯 আপনার পরের ৩টে ধাপ

1. **এই সপ্তাহে:** Folic acid শুরু + cycle tracking শুরু
2. **এই মাসে:** Preconception checklist শেষ + প্রয়োজনে basic workup
3. **সীমা মনে রাখুন:** ১২ মাস (<৩৫) / ৬ মাস (৩৫+) — তারপর specialist

> 💛 **শেষ কথা**
> Fertility-র যাত্রা কখনো কখনো লম্বা হয় — কিন্তু প্রতিটা ধাপে আপনি একা নন। সঠিক তথ্য, সঠিক ডাক্তার, আর দুজনের ভালোবাসা — এই তিনটেই আপনার সবচেয়ে বড় শক্তি। 💛

📖 আরও শব্দ

শব্দ	মানে
Antral follicle count (AFC)	USG-তে ছোট follicle-এর সংখ্যা — reserve-এর ধারণা
Ovarian reserve	ডিম্বাণুর মজুত
Trigger shot	hCG injection — ovulation-এর সময় ঠিক করতে
Luteal support	Ovulation-এর পর progesterone দেওয়া
Recurrent loss	২+ বার miscarriage — আলাদা workup দরকার
Cryopreservation	Egg/embryo freeze করে রাখা
Endometriosis	জরায়ুর টিস্যু বাইরে বেড়ে ওঠা — pain + fertility-তে প্রভাব
Varicocele	অণ্ডকোষের শিরা ফুলে যাওয়া — sperm কমার কারণ

❓ আরও ৫টা

1. **Thalassemia carrier হলে pregnancy নয়?** — না! শুধু দুজন carrier হলে genetic counselling — prenatal testing-এর option আছে।
2. **Rh-negative হলে?** — Anti-D injection-এ সমস্যা হয় না — ডাক্তার schedule দেবেন।
3. **Endometriosis-এ natural pregnancy?** — Mild হলে সম্ভব; severe হলে treatment-এর পর chance বাড়ে।
4. **৪০-এ AMH 0.3 — IVF?** — Specialist-এর সাথে খোলা আলোচনা — নিজের egg vs donor egg, দুটো option-এর সৎ চিত্র নিন।
5. **কতদিন treatment চালাব?** — শারীরিক, মানসিক, আর্থিক — তিনটে দিক দেখে **আগে থেকে সীমা ঠিক** রাখুন (যেমন: ৩টা IVF cycle)। সীমা থাকলে সিদ্ধান্ত সহজ হয়।

❓ শেষ ৫টা

1. **Ovulation-এর পর বিশ্রাম দরকার?** — স্বাভাবিক কাজ চালিয়ে যান; bed rest-এর প্রমাণ নেই।
2. **Embryo transfer-এর পর?** — ২৪ ঘণ্টা হালকা rest, তারপর স্বাভাবিক — bed rest success বাড়ায় না।
3. **AC-তে থাকলে সমস্যা?** — না, কোনো সম্পর্ক নেই।
4. **মানসিক চাপে IVF fail হয়?** — সরাসরি প্রমাণ নেই — তবে মনের যত্ন নিন (Part 12)।
5. **এই বইয়ের পর কী?** — Positive test হলে **Pregnancy Complete Guide** — drseemaparvin.netlify.app থেকে free।

Dr. Seema Parvin's
Women's Health Series

এই বইটি পড়ার জন্য ধন্যবাদ। আপনার যাত্রা শুভ হোক — 💛

পরের বই: Anemia Complete Guide — রক্তস্বল্পতার সম্পূর্ণ গাইড

আগের বইগুলো (Women's Health Series): PCOS • Weight Loss • Pregnancy • Thyroid • Hair Fall • Postpartum

drseemaparvin.netlify.app

Instagram: @dr.seemaparvin • WhatsApp: +91 8777265123

© 2026 Dr. Seema Parvin • Educational guide — not a substitute for medical advice