

# प्रजननक्षमतेबद्दल मिथक



# प्रजननक्षमता म्हणजेकाय?

प्रजननक्षमता ही बाळाची गर्भधारणा करण्याची नैसर्गिक क्षमता आहे.यात पुरुष आणि स्त्रिया दोघेही निरोगी शुक्राणू आणि अंडी तयार करण्यास सक्षम असणे आणि गर्भधारणेसाठी हे यशस्वीरित्या एकत्र करणे समाविष्ट आहे



# केवळ स्त्रीच जबाबदार आहे?

## पुरुषांचा सहभाग आणि कारणांवर स्ट्रेस

वंध्यत्व पुरुष आणि स्त्रिया दोघांवरही समान परिणाम करते.

साधारण 40-50% वंध्यत्वाची कारणे पुरुष घटकांमुळे असतात



शुक्राणूंची कमी संख्या



आनुवंशिकता स्थिती



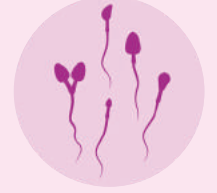
हार्मोनल असंतुलन



धूम्रपान



शुक्राणूंची खराब मोटिलिटी



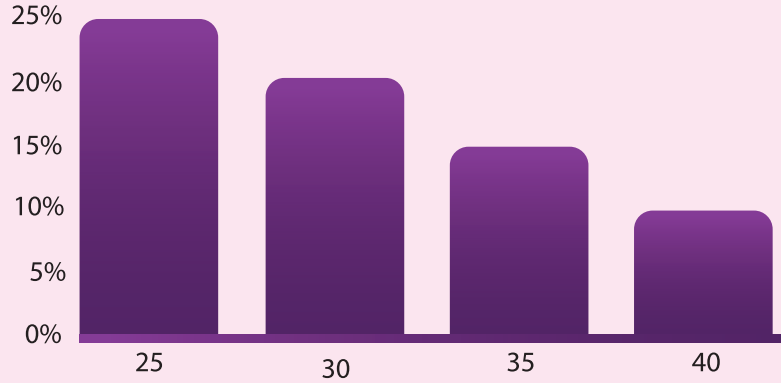
शुक्राणूंचा असामान्य आकार (मॉर्फोलॉजी)

## नैसर्गिक प्रजनन क्षमतेबद्दल शिक्षित करा

प्रजननक्षमता ही संतती निर्माण करण्याची नैसर्गिक जैविक क्षमता आहे.हे एखाद्या व्यक्तीच्या किंवा लोकसंख्येच्या संभाव्य पुनरुत्पादक क्षमतेचा संदर्भ देते, ज्यामध्ये गर्भधारणेची क्षमता आणि गर्भधारणेच्या मुदतीपर्यंत नेण्याची क्षमता समाविष्ट आहे.प्रजननक्षमतेवर वय, आरोग्य, आनुवंशिकता आणि पर्यावरणीय परिस्थिती यांसारख्या विविध घटकांचा प्रभाव पडतो.

दर महिन्याला वयानुसार गरोदर राहण्याची शक्यता

प्रजननक्षमतेबद्दल शक्यता सिद्धांत



मासिक सरासरी पाळीचे दिवस

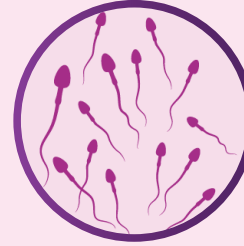
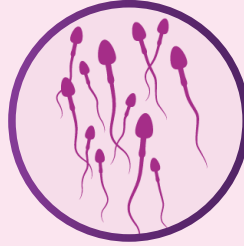
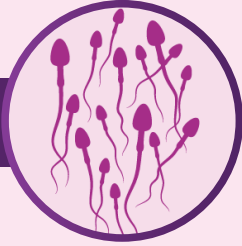


कॉन्सन्ट्रेशन

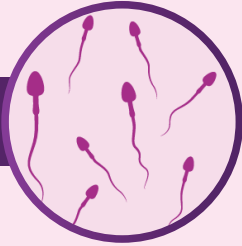
मोटिलिटी

मॉर्फोलॉजी

सामान्य

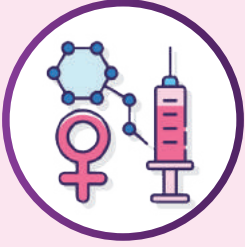


असामान्य



# वीर्यसुधारणा

हार्मोनल थेरपी



वीर्य सुधारणा



आरोग्यदायी आहार



नियमित व्यायाम



धूम्रपान आणि  
मद्यपान टाळा



तणाव कमी करा



## आधुनिककाळातीलमूल्यांकनआणि उपचार

### कॅक्स आणि बाबाजींबद्दलच्या मिथकांना तोडा

क्रेडेन्शियलचा अभाव

खोटे दावे

अवैज्ञानिक पद्धती

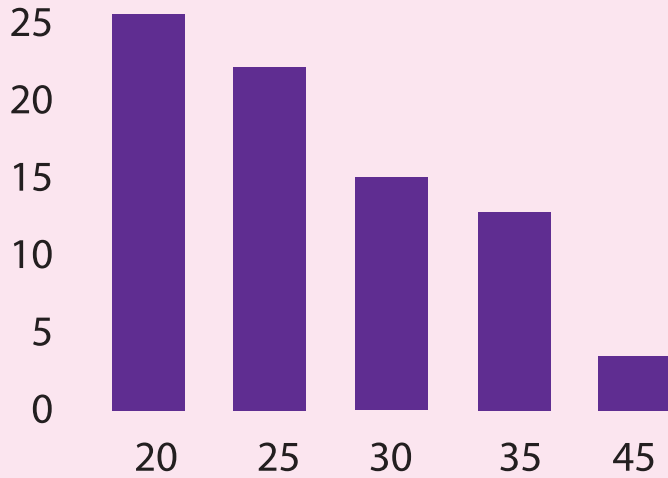
प्रभावी उपचारांमध्ये उशीर

विश्वासाचा गैरफायदा

नुकसान होण्याचा धोका

# वयआणिप्रजननक्षमता

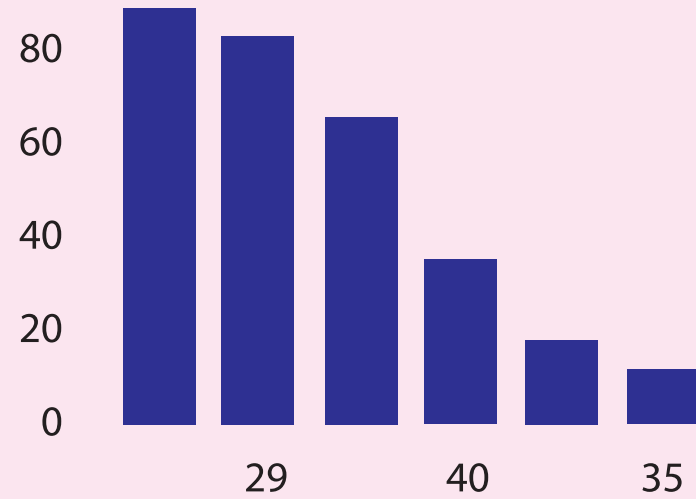
## स्त्रियांमध्ये प्रजननक्षमता कमी होणे



वय (स्त्री)

स्त्री

## पुरुषांमध्ये प्रजननक्षमता कमी होणे



वय (पुरुष)

पुरुष



# जीवनशैलीचे महत्त्व

## प्रजननक्षमतेवर नकारात्मक परिणाम



धूम्रपान/तंबाखू



मद्यपान



ड्रग्स



स्टेरॉइड्स

## आरोग्यदायी निवड करण्यासाठी व्यावहारिक सल्ला



धूम्रपान सोडून द्या



कमी मद्य सेवन



ग्राहक आरोग्य सेवा प्रदाता



निरोगी जीवनशैली स्वीकारा