वृद्ध महिलाओं के लिए गर्भनिरोधक

www.menopauseinfo.org

menopause info

International IMS Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health

गर्भनिरोधक: वृद्ध महिलाओं के लिए

मासिक धर्म पूरी तरह से बंद होने से पहले महिलाओं को अक्सर गर्भनिरोधक छोड़ने (और अक्सर करते हैं!) का प्रलोभन दिया जाता है। हालांकि जीवन के इस चरण में प्रजनन क्षमता कम है, यह शून्य नहीं है। अधिक उम्र में अनियोजित गर्भावस्था एक महिला के लिए विनाशकारी हो सकती है और मुश्किल विकल्प पेश कर सकती है। इसलिए स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर सलाह देते हैं कि महिलाएं तब तक गर्भनिरोधक जारी रखें जब तक कि ओव्यूलेशन और गर्भावस्था के जोखिम की कोई और संभावना न हो। अपने देर से प्रजनन वर्षों में महिलाओं में भारी, अनियमित या दर्दनाक अवधि भी हो सकती है जिसे गर्भनिरोधक की विधि चुनते समय ध्यान में रखा जाना चाहिए। जीवन के इस चरण के आसपास कई महिलाएं इस बारे में भी सोच रही होंगी कि वे हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एचआरटी) शुरू करना चाहती हैं या नहीं।

गर्भनिरोधक कब बंद करें

इसके लिए गर्भनिरोधक जारी रखने के सामान्य नियम हैं:

- **पिछले सहज मासिक धर्म के बाद एक और वर्ष यदि 50 वर्ष या उससे अधिक आयु का हो**
- **50 वर्ष से कम आयु के होने पर अंतिम सहज मासिक धर्म के बाद दो और वर्ष**

प्रजनन क्षमता को प्रभावित करने वाले कारक

महिलाओं में उनके मध्य से 30 के दशक के अंत के बाद प्रजनन क्षमता काफी नाटकीय रूप से कम होने लगती है। इसका मुख्य कारण महिला के अंडाशय में बनने वाले अंडों की गुणवत्ता में गिरावट होना है। 50 वर्ष की आयु के बाद गर्भधारण दुर्लभ है।

40 वर्ष की आयु के बाद प्रजनन उपचार कराने वाली महिलाओं की सफलता दर बहुत कम होती है। हालांकि, यह व्यापक रूप से ज्ञात है कि एक वृद्ध महिला एक छोटी महिला से स्वस्थ दाता अंडे का उपयोग करके सफलतापूर्वक गर्भ धारण कर सकती है। इस पद्धति से बच्चा पैदा करने वाली सबसे बुजुर्ग महिला वर्तमान में 65 वर्ष है। प्राकृतिक रजोनिवृत्ति से परे उम्र में गर्भावस्था का समर्थन करने के लिए एक वृद्ध महिला के गर्भ को हार्मोनल रूप से उत्तेजित किया जा सकता है। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि कैसे सफल गर्भावस्था की प्रमुख सीमा अंडे की गुणवत्ता या कमी में निहित है, न कि गर्भ के कार्य में।

वृद्धावस्था में गर्भधारण को प्रभावित करने वाला एक अन्य महत्वपूर्ण कारक यौन क्रिया की आवृत्ति है। अध्ययनों से पता चला है कि 40 वर्ष की विवाहित महिलाओं में औसतन 20 वर्ष की विवाहित महिलाओं की तुलना में आधी बार संभोग करने की संभावना होती है। हालांकि, उच्च तलाक दर के साथ, व्यक्ति जीवन के इस चरण में नए रिश्तों को शुरू कर सकते हैं और यौन गतिविधि की आवृत्ति में वृद्धि हो सकती है।

यह जानकारी मेनोपॉज मैटर्स द्वारा विकसित की गई थी। आईएमएस इस जानकारी को अपनी अनुमति से साझा कर रहा है।
https://www.menopausematters.co.uk
इस जानकारी का हिंदी में अनुवाद प्रो. डॉ. अंबुजा चोरानूर, अध्यक्ष इंडियन मेनोपॉज सोसायटी 2021-22 द्वारा किया गया है।