बढ़ती उम्र–क्या आप मां बन पायेंगी ?

गायत्री संपन्न परिवार से हैं। बड़े बेटे की बहू अमेरिका में डॉक्टरी की उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। गायत्री जब भी हम से मिलती है तब दुखी होकर कहती रहती हैं, "बहू 30 साल की हो गई है। शादी के पांच साल हो गये लेकिन बच्चा नहीं चाहती हैं। कहती है–नौकरी और पढ़ाई कैसे पूरी कर पाऊंगी ?"

रमा अब 38 वर्ष की हो गई हैं। शादी को 16 वर्ष हो गये हैं। शुरूआत में डॉक्टरों के चक्कर, देवी देवताओं के चक्कर और फिर साधुओ के चक्कर। इतने साल निकल गये। अब फिर से डॉक्टरों से मिलने का सिलसिला शुरू हुआ हैं। शायद नई तकनीक जैसे परखनली शिशु काम कर जाये। दो बाद यह इलाज कराने के बाद असफल रही है और अब डिप्रेशन का शिकार हो गई हैं।

पार्वती 24 साल की उम्र में पहली प्रेगनेन्सी में गर्भपात करवा लिया क्योंकि प्रेगनेन्सी शादी के दूसरे महिने में ही ठहर गई थी। दुर्भाग्यवश गर्भपात के बाद अब वह दुबारा मां नहीं बन पा रही हैं। डॉक्टर कहते हैं, नसों में रूकावट हो गई है या तो सर्जरी करवाये या फिर परखनली वाला ट्रीटमेंट। गारन्टी दोनों में नहीं है कि सन्तान हो जायेगी।

ऐसी कई घटनाएं करीब–करीब हर परिवार में होती रहती हैं। आज के समाज में, विशेष रूप् से शहरों में, यह देखा जा रहा है कि लड़कियां या तो पढ़ाई के कारण या परिस्थिति वश या प्रोफेशन के कारण शादी देर से करती हैं, ओर फिर इन्हीं कारणों से प्रेगनेन्सी टालती रहती हैं। उम्र 35 वर्ष का पड़ाव पार करने पर उन्हें मां बनने के लिए दिक्कतें झेलनी पड़ती हैं।

यह बहुत जरूरी है कि स्त्रियां समझें कि मां बनने के लिए सही उम्र का महत्व कितना हैं। स्त्रियों में 30 वर्ष की उम्र के नीचे सब कुछ सही होते हुये भी एक महीने में गर्भ ठहरने की खमता सिर्फ 25 प्रतिशत होती हैं। 40 वर्ष की उम्र में यह क्षमता किसी भी महीने में सिर्फ 5 प्रतिशत रह जाती हैं। यही कारण है कि 38 वर्ष की उम्र के बाद उच्च स्तरीय इलाज – जैसे कृत्रिम गर्भाधान और परखनली शिशु तकनीक द्धारा भी गर्भ ठहरने की दर कम हो जाती हैं, या फिर गर्भपात होने की संभावना बढ़ जाती हैं।

ऐसा क्यों होता हैं ? हमारे बुजुर्गों के जमाने से हम काफी कुछ बदल गये है। पहले महिलायें समय से गर्भ धारण करती थी। अधिक समय तक स्तनपान कराती थीं। चूँकि शरीर में इस्ट्रोजन की गतिविधि होती थी, इन महिलाओं का प्रजनन स्वास्थ्य भी अच्छा था। आजकल देर से शादी करना, कम समय स्तनपान कराना, धुम्रपान,

मदिरापान और फास्टफूड आदि कारणों से इस्ट्रोजन का तन्त्र अव्यवस्थित हो जाता है। बढ़ती उम्र की लड़कियां अक्सर एन्डोमेट्रियोसिस, फाइब्रोइडस और प्रीमेन्स्ट्रअल टेन्शन जैसी बीमारियों की शिकार हो जाती हैं, जिनसे प्रजनन की क्षमता घट जाती हैं।

दूसरा बड़ा कारण हैं, स्त्री के अंडकोष में बढ़ती उम्र के साथ अण्डाणुओं की (Eggs) संख्या घट जाना और उनमें जेनेटिक नुक्स हो जाना। कोमोसोमल नुक्स होने से अण्डाणु की शुक्राणु (Sperms) से निषेचित होने की क्षमता (Fertilization Capacity) कम हो जाती हैं और नुक्स वाले बच्चे होने की संभावना बढ़ जाती हैं। इन्ही कारणो से ज्यादा उम्र की स्त्रियों में गर्भपात की दर भी अधिक होती हैं।

यह देखें – Maternal foteal Medicine 1994 से से लिए आंकडे –			यह भी देखिये – Reproductive Potential in Older Women 1986 से लिए आंकडे –	
स्त्री की उम्र	(Mongol) मंगोल बच्चा होने की संभावना	सब तरह के क्रोमोसोमल नुक्स की संभावना	महिला की उम्र	गर्भपात प्रतिशत
20 वर्ष	1600 में 1	525 में 1	20 से 30 वर्ष	9.5
25 वर्ष	1200 में 1	475 में 1	30 से 35 वर्ष	10
30 वर्ष	950 में 1	380 में 1	35 से 39 वर्ष	18
35 वर्ष	375 में 1	190 में 1	40 से 44 वर्ष	35
40 वर्ष	80 में 1	65 में 1	45 वर्ष बाद	53
45 वर्ष	40 में 1	20 में 1		
49 वर्ष	10 में 1	8 में 1		

इसका मतलब यह नहीं है कि उम्र की लडकियॅा पढ़ाई छोड़कर शादी जल्दी करें और जल्दी जल्दी मां बनने लगें, हर चीज का अपना महत्व होता हैं। पहली बार मां बनने की सही उम्र है 23 वर्ष के बाद और 30 वर्ष के पहले। आधुनिक चिकित्सा शास्त्र की समाज को सबसे महत्वपूर्ण देन है, परिवार नियोजन के साधन। सही साधनों का उपयोग एक दो सन्तानों के बीच में अन्तर और दूसरे दायित्व जैसे पढ़ाई और कैरियर भी अच्छे से संभाले जा सकते हैं। इनमें स्त्रियां यदि सामंजस्य बिठालें तो काफी परेशानियां अपने आप हल हो जायेंगी।

बढ़ती उम्र का असर सिर्फ स्त्री पर ही नहीं पुरूष पर भी होता है लेकिन कम मात्रा में। बढ़ती उम्र के साथ टेस्टोस्टेरोन (Male Hormone) की कमी होने से पुरूषों में भी सेक्शुअल फंकशन कम होता जाता हैं।

यदि आप परिस्थिति वश प्रेगनेन्सी रहने तक 40 वर्ष की उम्र में पहुँच गई है तो किसी जेनेटिक स्पेशलिस्ट की सलाह जरूर लें। आजकल जेनेटिक टेस्टींग द्धारा गर्भस्थ शिशु में नुक्स है या नहीं, इसका पता लगाया जा सकता हैं।

अन्य समस्याऐं है – ज्यादा उम्र के साथ उच्च रक्तचाप या मधुमेह आदि का होना। स्पेशलिस्ट की सलाह प्रेगनेन्सी ठहरने के पहले लें ताकि आपकी दवाइयों की मात्रा पहले तय की जा सकें और प्रेगनेन्सी के दौरान आपकी देखभाल अच्छे से हो सके।

जिन महिलाओं के गर्भ ठहरने के प्रयत्न असफल हो जाते हैं, या जिनकी समय से पूर्व रजानिवृति (Menopause) हो गई है, उनहे 35 वर्ष से कम उम्र की महिला के डिम्बदान (Egg-donation) से परखनली शिशु तकनीक द्धारा प्रेगनेन्सी कराई जा सकती है। इसके लिए भी उचित डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

अंग्रेजी में कहावत हैं – A Stitch in the time saves nine. अर्थात सही समय पर कोई काम कर लिया जाता हैं, तो उलझनें नहीं बढ़तीं। भारतीय स्त्री को सुसंस्कृति और मनोबल की बड़ी शक्ति मिली हैं। यदि भगवान की इस देन को वह नहीं भूले और सामाजिक दायित्व महत्वाकांक्षायें और परिस्थियों में सही चीज को प्राथमिकता (Priority) देकर सामंजस्य बिठालें, तो सफल मां तो बनेगी ही, एक स्वस्थ समाज का निर्माण करने में भी बड़ा योगदान करेगी।