

PATIENT GUIDE

Your Fertility Journey

A complete guide to understanding fertility, treatment, and well-being – medically, emotionally, and socially.

प्रजनन क्षमता की यात्रा — एक
मार्गदर्शिका

TRUST

Trust the Journey,
Trust your Doctor

LIFESTYLE

Diet, Exercise & Yoga
as your Superpower

RESILIENCE

Emotional Well-being
& Social Support



Dr. Kedar Ganla

Founder & Lead Fertility Specialist

विषय-सूची

- 04 | प्रस्तावना
-
- 06 | बांझपन विशेषज्ञ के साथ पहली बातचीत
-
- 08 | आदतें जो गभविस्था पर असर डालती हैं : स्वस्थ जीवन शैली
-
- 10 | भावनात्मक सेहत
-
- 12 | सामाजिक पहलू
-
- 14 | जीवन शैली का पहलू

Contents

04 | Introduction

06 | First Dialogue with the Infertility Specialist

08 | Habits that Affect Pregnancy: Healthy Lifestyle

10 | Emotional Well-being

12 | Social Aspect

14 | Lifestyle Aspect

प्रस्तावना



आम तौर पर एक साल तक असुरक्षित संभोग करने के बाद भी गर्भधारण न हो पाने को बांझपन माना जाता है।¹

27.5 Million²

भारत में 27.5 मिलियन युगल बांझपन से परेशान हैं।

विशेषज्ञ से कब मिलना चाहिए?³

- ◆ अगर आपकी उम्र 35 साल से कम है और आप एक साल या उससे ज़्यादा समय से गर्भधारण करने की कोशिश कर रही हैं।
- ◆ अगर आपकी उम्र 35 साल या उससे ज़्यादा है और आप 6 महीने से कोशिश कर रही हैं लेकिन सफल नहीं हो रही हैं।

- ◆ अगर आपकी उम्र 40 साल से ज़्यादा है और आप गर्भधारण के बारे में सोच रही हैं।
- ◆ अगर आपको 21-35 दिनों के चक्र के बाहर बहुत अनियमित मासिक धर्म होता है।
- ◆ दर्दनाक या अनुपस्थित मासिक धर्म होता है।
- ◆ अगर आप जानती हैं कि आपको या आपके जीवन साथी को बांझपन की कोई समस्या है।
- ◆ लगातार दो या उससे ज़्यादा बार गर्भपात हुआ है।
- ◆ आपके जीवन साथी को बांझपन से जुड़ी कोई समस्या है।

सही चिकित्सा मार्गदर्शन, जीवनशैली सहायता और भावनात्मक देखभाल से, कई युगल सफलतापूर्वक माता-पिता बन पाते हैं।

इस गाइड का उद्देश्य आपको इस सफ़र को समझने, तनाव से निपटने और उम्मीद बनाए रखने में मदद करना है।



उम्मीद बनाए रखें — सही मार्गदर्शन, देखभाल और सब्र के साथ कई युगल माता-पिता बनते हैं।



Introduction

Infertility is typically defined as the inability to achieve pregnancy after one year of unprotected intercourse.¹

27.5 Million²

Couples in India suffer from infertility.

When is it time to meet an expert?³

- ◆ You are under 35 and have been trying to conceive for over a year.
- ◆ You are 35 or older and have been trying for 6 months without success.

- ◆ You are older than 40 and are considering pregnancy.
- ◆ You have very irregular menstrual cycles outside of 21–35 days.
- ◆ You have painful or absent menstrual cycles.
- ◆ You or your partner has a known fertility problem.
- ◆ You have had two or more consecutive pregnancy losses.
- ◆ You have a partner with known fertility issues.

With the right medical guidance, lifestyle support, and emotional care, many couples successfully achieve parenthood.

This guide aims to help you understand the journey, manage stress, and stay hopeful.



Hold on to hope – with the right care and patience, parenthood is within reach.

बांझपन विशेषज्ञ के साथ पहली बातचीत



आपका पहला परामर्श आपकी प्रजनन क्षमता के सफ़र की नींव है। यह पहली मीटिंग आपके डॉक्टर को आपको चिकित्सकीय, भावनात्मक और सामाजिक रूप से समझने में मदद करती है।

आपका सामान्य गाइनेकोलॉजिस्ट प्रजनन क्षमता की शुरुआती जाँच कर सकता है, या आप किसी बांझपन विशेषज्ञ से जाँच करवाना भी चुन सकती हैं। ऐसा डॉक्टर ढूँढना ज़रूरी है जिस पर आप भरोसा कर सकें और जिसके साथ आप सहज महसूस करें।

एक **काउंसलर** आपसे मिलेगा और मूल जानकारी लेगा। वे आपसे बात करेंगे और आपकी परिस्थिति, भावनात्मक स्थिति और चिंताओं को समझेंगे।

एक **जूनियर कंसल्टेंट** आपकी रिपोर्ट्स (अगर कोई हों) देखेगा, आपकी मासिक धर्म और चिकित्सकीय हिस्ट्री लिखेगा, और आप जो भी दवाएँ ले रही हैं उन्हें नोट करेगा। साथ ही जीवनशैली से जुड़ी आदतें जैसे धूम्रपान, शराब, रेडिएशन/टॉक्सिन/केमिकल्स के संपर्क में आना, और संबंधित इतिहास को भी दर्ज करेगा।

इसके बाद **कंसल्टेंट** आपके केस को समझेगा और आपकी जाँच करेगा। फिर वे डायग्नोस्टिक टेस्ट्स का एक सेट रिकमेंड करेंगे और ट्रीटमेंट का पूरा प्रोसेस समझाएंगे।

इस कीमती सफ़र में अपने डॉक्टर पर भरोसा करें ।

बांझपन का इलाज एक चरण-दर-चरण प्रक्रिया है जिसमें सब्र और भरोसे की ज़रूरत होती है।

- ◆ हर ट्रीटमेंट प्लान व्यक्तिगत होता है।
- ◆ परिणाम आने में समय लग सकता है।
- ◆ आपके डॉक्टर का अनुभव और मार्गदर्शन बहुत ज़रूरी है।



इस प्रक्रिया पर भरोसा करें । अपने डॉक्टर पर भरोसा करें ।

First Dialogue with the Infertility Specialist



Your first consultation is the **foundation of your fertility journey**. This initial meeting helps your doctor understand you medically, emotionally, and socially.

Your regular gynaecologist may perform the initial fertility evaluation, or you may choose to be evaluated by an infertility specialist. It is important to find a physician you trust and with whom you feel comfortable.

A **counsellor** will meet you and take down the basic information. They will talk to you and understand your situation, your emotional state, and your worries.

A **junior consultant** will study your reports (if you have any), take down your menstrual and medical history, and note any medications you may be on – along with lifestyle habits such as smoking, alcohol, and exposure to radiation, toxins, or chemicals.

The **consultant** will then study your case and examine you. They will recommend a set of diagnostic tests and explain the process of treatment.

Trust your Doctor in this Precious Journey

Infertility treatment is a step-by-step process that requires patience and trust.

- ◆ Every treatment plan is individualized.
- ◆ Results may take time.
- ◆ Your doctor's experience and guidance are crucial.



Trust the process. Trust your doctor.

आदतें जो गर्भावस्था पर असर डालती हैं



आहार⁴

संतुलित और पौष्टिक आहार प्रजनन क्षमता में बहुत ज़रूरी भूमिका निभाता है।

- ◆ हरी और नारंगी सब्जियाँ, दूध, मीट, अंडे, मछली, बीन्स, नट्स, साबुत अनाज और फल जैसी अलग-अलग तरह की चीज़ें खाने की कोशिश करें।
- ◆ हेल्थ वर्कर की सलाह के अनुसार फोलिक एसिड और आयरन जैसे सप्लीमेंट लें।
- ◆ सुनिश्चित करें कि खाना सुरक्षित और साफ़ हो।
- ◆ नुकसान पहुँचाने वाली चीज़ों से बचें: कैफीन कम लें; शराब, कच्चा सीफूड और बिना पाश्चुरीकृत डेयरी न लें।

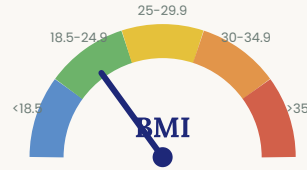
व्यायाम

मध्यम गतिविधि: पैदल चलना, तैरना और प्रीनेटल एरोबिक्स रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं और तनाव कम करते हैं।

योग: योग और ध्यान शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से सेहत को बेहतर बनाते हैं। कुछ योग कलाएँ गर्भाशय और अंडाशय में रक्त संचार बढ़ाने, हार्मोनल संतुलन सुधारने और अंडों की गुणवत्ता बेहतर बनाने में मदद कर सकती हैं।⁵

वज़न और सेहत

- ◆ स्वस्थ बीएमआई बनाए रखें।
- ◆ कम वज़न और ज़्यादा वज़न दोनों ही प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।



स्वस्थ बीएमआई सीमा : 18.5 – 24.9



छोटे, स्थायी बदलाव आपकी प्रजनन क्षमता और सेहत दोनों को मज़बूत करते हैं।



Habits that Affect Pregnancy: Healthy Lifestyle

Diet⁴

A balanced and nutritious diet plays a vital role in fertility.

- ◆ Try to eat a variety of foods such as **green and orange vegetables, milk, meat, poultry, fish, beans, nuts, whole grains, and fruits.**
- ◆ Take supplements like **folic acid and iron**, as advised by a health worker.
- ◆ Make sure food is safe and clean.
- ◆ **Avoid harmful substances:** limit caffeine; avoid alcohol, raw seafood, and unpasteurized dairy.

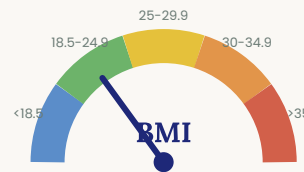
Exercise

Moderate activity: Walking, swimming, and prenatal aerobics improve circulation and reduce stress.

Yoga: Yoga and meditation help improve both physical and mental well-being. Certain techniques can increase blood flow to the uterus and ovaries, support hormonal balance, and improve egg quality.⁵

Weight & Health

- ◆ Maintain a healthy BMI.
- ◆ Both underweight and overweight can affect fertility.



Healthy BMI range: 18.5 – 24.9



Small, sustainable changes strengthen both your fertility and your overall health.

भावनात्मक सेहत



बांझपन बहुत सारे युगलों को प्रभावित करता है, जिससे उन्हें शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। अक्सर महिलाएँ बहुत ज्यादा तनाव और चिंता के साथ-साथ ज़िंदगी पर नियंत्रण खोने का एहसास करती हैं और उन्हें इलाज की अनिश्चितता से भी निपटना पड़ता है।

आपको अपने परिवार और दोस्तों के साथ भावनाएँ साझा करने में मुश्किल हो सकती है, जिससे अकेलापन महसूस हो सकता है। ये भावनाएँ सामान्य हैं, और इन्हें स्वीकार करना हीलिंग की दिशा में एक ज़रूरी कदम है।

तनाव से निपटना⁶

- ◆ आप कैसा महसूस करती हैं और आपको किस तरह की सहायता चाहिए, इस बारे में खुलकर बात करें। जब तक आप नहीं बताएंगी, दूसरों को पता नहीं चलेगा कि आपकी मदद कैसे करें।
- ◆ अपनी परिस्थिति और इलाज के बारे में खुद को जितना हो सके शिक्षित करने से नियंत्रण की भावना वापस पाने में मदद मिलती है।
- ◆ जब भी हो सके, अपने जीवन साथी के साथ डॉक्टर के पास जाएँ। यह एक-दूसरे का साथ देने और समझने में मददगार होता है।
- ◆ ज़िंदगी के उन हिस्सों पर ध्यान दें जिन पर आपका नियंत्रण है, जैसे काम, शौक और दोस्ती।
- ◆ व्यायाम और रिलैक्सेशन तकनीक जैसे पैदल चलना, तैरना या हल्के वर्कआउट करें। ये शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह से मदद करते हैं।
- ◆ रोने से मत डरें – यह तनाव कम करने का एक अच्छा तरीका हो सकता है।
- ◆ किसी ऐसे व्यक्ति को ढूँढें जिससे आप बात कर सकें और जिस पर भरोसा कर सकें – भरोसेमंद दोस्त, काउंसलर, परिवार का सदस्य या सपोर्ट ग्रुप।

Emotional Well-being



Infertility affects a substantial number of couples, posing physical, emotional, and psychological challenges. Many women experience a sense of loss of control and high stress and anxiety, and they must deal with the uncertainty of treatment.

You may find it difficult to share your feelings with family and friends, which can lead to isolation. These emotions are normal, and acknowledging them is an important step toward healing.

Coping with stress⁶

- ◆ Communicate openly about how you feel and what kind of support you need. Others may not always know how to help unless you tell them.
- ◆ Educating yourself as much as possible about your situation and treatment helps give you back a feeling of control.
- ◆ Whenever possible, partners should go to appointments together. It is helpful to support each other and compare understandings.
- ◆ Focus on areas of life where you have control, such as work, hobbies, and friendships.
- ◆ Engage in exercise and relaxation techniques like walking, swimming, or gentle gym workouts. These activities help both physically and emotionally.
- ◆ Don't be afraid of tears — they can be a good way of releasing tension.
- ◆ Find someone you can talk to and confide in: a trusted friend, counsellor, family member, or support group.

सामाजिक पहलू

जीवन साथी और परिवार का साथ

- ◆ जीवन साथी का मज़बूत साथ भावनात्मक मज़बूती को बेहतर बनाता है।
- ◆ ज़िम्मेदारियाँ और फ़ैसले एक साथ लें।

मददगार तरीके

- ◆ तय करें कि आप एक-दूसरे से कैसे बात करना और साथ देना चाहते हैं।
- ◆ भविष्य के लिए एक योजना बनाएँ – इससे चीज़ों को सही नज़रिए से देखने और मुश्किल फ़ैसले लेने में मदद मिलती है।
- ◆ प्रजनन को अपनी ज़िंदगी पर हावी न होने दें। बात करनी हो तो एक खास समय और जगह तय करें – पार्क में टहलना एक टेबल पर बैठने से ज़्यादा सहज हो सकता है।
- ◆ बातचीत में 'हमेशा तुम' या 'तुम कभी नहीं' जैसे दोष लगाने वाले बयानों से बचें।
- ◆ सोच-समझकर कुछ मज़ेदार करें जहाँ प्रजनन की बात न हो। ज़िंदगी में संतुलन बनाना ज़रूरी है।

परिवार और दोस्तों के साथ बात करना

परिवार और दोस्तों के साथ बांझपन पर बात करना अजीब लग सकता है, लेकिन आप कैसा महसूस कर रही हैं यह बताने से तनाव कम होता है। ज़रूरी है कि आप मदद माँगें।

यह एक संवेदनशील विषय है और कभी-कभी लोग समझ नहीं पाते कि कैसे प्रतिक्रिया दें। बातचीत को इस तरह दिशा दें कि वे ऐसे विषय न छेड़ें जिससे आपको दुख या असहजता हो। बेझिझक कहें कि अभी ज़्यादा बात करने का मन नहीं है, और पूछें कि उनके जीवन में क्या नया है।

दोस्तों और परिवार को बताएँ कि वे क्या भूमिका निभा सकते हैं और आपको क्या चाहिए – जैसे, 'जब मैं रोते हुए

भारत में बांझपन से निपटने के लिए अपनों का साथ बहुत ज़रूरी है। जीवन साथी और प्रियजनों से मिलने वाला भावनात्मक साथ और समझ, बांझपन से जूझ रही महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में बहुत अहम भूमिका निभाता है।

कॉल करूँ, तो मुझे बस यह चाहिए कि तुम सुनो। सलाह देने या कुछ ठीक करने की ज़रूरत नहीं – बस मेरे साथ रहो।'

कुछ दोस्त अच्छे श्रोता होते हैं; कुछ ऐसे जिनके साथ उदासी में भी मज़ा आता है। सोचें कि आप अपने सपोर्ट नेटवर्क से क्या चाहती हैं और उन्हें बताएँ।

जितने सपोर्ट सोर्स की ज़रूरत हो, उनका इस्तेमाल करें। हर दोस्त या परिवार के सदस्य के पास देने को कुछ अलग होगा, और आप जान जाएँगी कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है।

Social Aspect

Partner and family support

- ◆ Strong partner support improves emotional resilience.
- ◆ Share responsibilities and decisions together.

Helpful strategies

- ◆ Decide how you want to communicate and support each other.
- ◆ Draw up a plan for the future. It helps put things in perspective and focus on what's important if you need to make difficult decisions.
- ◆ Don't allow fertility to rule your life. If there's something to discuss, set aside a specific time and venue – a walk in the park may be less intense than a fixed table for two.
- ◆ During conversations, try to avoid 'blaming' statements such as 'you always' or 'you never'.
- ◆ Put conscious effort into planning something fun where you don't need to talk about fertility. It's important to create balance in your life.

Dealing with family and friends

Discussing infertility with family and friends may be uncomfortable, but expressing how you feel may help release your stress. It's important that you reach out for support.

Infertility is a sensitive subject and sometimes people don't know how to react. Even family members who are aware of your situation can often say the wrong thing. Guide the conversation and help them avoid topics that may be hurtful. Feel free to say you're not in the mood for a heavy chat and ask what's new with them.

Kinship support is fundamental to coping with infertility in India. Emotional support and understanding provided by partners and loved ones can be critical in enhancing and maintaining the mental well-being of women dealing with infertility.⁷

Let your friends know how they can support you, e.g. 'When I call you and I'm crying, I need you to listen to me. You don't have to give advice or fix anything – I just need you to be there for me.'

Some friends are good listeners; others are the ones you have fun with when you're feeling down. Think about what you expect from your support network and let them know.

Use as many sources of support as you need. Each friend or family member will have something different to offer, and you will find what works best for you.

जीवन शैली का पहलू

वित्तीय तनाव

- ◆ बांझपन का इलाज महंगा हो सकता है।
- ◆ डॉक्टर से ट्रीटमेंट प्लान और खर्च पर साफ़ बात करें।
- ◆ खर्चों की योजना शांति और वास्तविकता के साथ बनाएँ।

इलाज से जुड़ा तनाव व बदलाव

- ◆ बार-बार होने वाली प्रक्रियाओं से थकान और निराशा हो सकती है।
- ◆ सलाह के अनुसार ब्रेक लें।
- ◆ ऐसे रूटीन बनाए रखें जिनसे आराम और सामान्य माहौल मिले।

सपोर्ट ग्रुप

इंडियन फर्टिलिटी सोसाइटी (IFS)⁸

फर्टिलिटी सर्कल – बिरला फर्टिलिटी & IVF⁹

सर्कल ऑफ़ होप – नोवा IVF सपोर्ट ग्रुप¹⁰

FertilityDost.com

शब्दों की आसान शब्दावली

कंसीव: गर्भधारण होना।

ओवुलेटिंग: अंडाशय से अंडे का निकलना।

पीसीओएस: हार्मोन की एक समस्या जो प्रजननशील सालों में होती है।

एंडोमेट्रियोसिस: दर्दनाक स्थिति जिसमें गर्भाशय की अंदरूनी परत जैसा टिश्यू गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगता है।

इजैक्युलेटरी प्रॉब्लम: वीर्यपात की क्षमता या समय से जुड़ी समस्याएँ।

आईवीएफ: इन-विट्रो फर्टिलाइज़ेशन।

एम्ब्रियो: निषेचित अंडा।

इम्प्लांटेशन: एम्ब्रियो का गर्भाशय से जुड़ना।

हॉर्मोन: प्रजनन को नियंत्रित करने वाले रासायनिक वाहक।

डॉक्टर का हिम्मत बढ़ाने वाला संदेश

हर प्रजनन यात्रा अनूठी होती है। चिकित्सा विज्ञान, भावनात्मक ताकत और सब्र के साथ, उम्मीद हमेशा बनी रहती है। सकारात्मक रहें, जानकारी रखें, और याद रखें कि हम हर कदम पर आपका साथ देने के लिए यहाँ हैं।

Lifestyle Aspect

Financial Stress

- ◆ Fertility treatment can be financially demanding.
- ◆ Discuss treatment plans and costs clearly with your doctor.
- ◆ Plan finances calmly and realistically.

Treatment-Related Stress & Change

- ◆ Repeated procedures can cause fatigue and frustration.
- ◆ Take breaks when advised.
- ◆ Maintain routines that bring comfort and normalcy.

Support Groups

Indian Fertility Society (IFS)⁸

Fertility Circle – Birla Fertility & IVF⁹

Circle of Hope – Nova IVF Support Group¹⁰

FertilityDost.com

Easy Glossary of Terms

Conceive: To become pregnant.

Ovulating: Release of an egg from the ovary.

PCOS: A problem with hormones that happens during the reproductive years.

Endometriosis: A painful condition in which tissue similar to the inner lining of the uterus grows outside the uterus.

Ejaculatory problems: Issues related to the ability to ejaculate or the timing of ejaculation.

IVF: In-vitro fertilization.

Embryo: Fertilized egg.

Implantation: Attachment of the embryo to the uterus.

Hormones: Chemical messengers regulating fertility.

A Hopeful Message From The Doctor

Every fertility journey is unique. With medical science, emotional strength, and patience, hope always remains. Stay positive, stay informed, and remember – we are here to support you at every step.

REFERENCES

1. who.int – Infertility fact sheet (WHO).
2. fertilitydost.com – India's Fertility Statistics 2025: Causes, Treatments & Opportunities.
3. medicalnewstoday.com – When to seek fertility help (Assessed 1 Jan '26).
4. who.int – Eating healthy food during pregnancy.
5. Yoga poses to boost fertility – Artofit (Assessed 25 Dec '25).
6. Coping Techniques – RESOLVE: The National Infertility Association.
7. Women's Studies International Forum, Vol. 108, Jan 2025, 103018.
8. indianfertilitysociety.org (Assessed 27 Dec '25).
9. birlafertility.com/fertility (Assessed 27 Dec '25).
10. infertilitydost.com (Assessed 27 Dec '25).

We're with you at *every step* of the journey.

For over two decades, Ankoor Fertility Clinic has helped couples across Mumbai turn hope into parenthood – with advanced reproductive care, honest guidance, and genuine compassion.



Dr. Kedar Ganla

Founder & Lead Fertility Specialist
MBBS, MD (Obstetrics & Gynaecology)
Fellow of Reproductive Medicine (ISAR) · ART pioneer since 1996

Call	+91 98204 50061
Email	ankoorfertilityclinicmumbai@gmail.com
Web	ankoorfertilityclinicmumbai.com
Visit	Mahim, Mumbai
Social	@ankoorfertility_clinic