where women are honoured
there divinity blossoms

VĀMĀ

WELLNESS CENTRE FOR WOMEN

Inspiring better health

Golden Square, Beside Sargam Shopping Centre,
Parle Point, Surat-395007.
T.: 0261-2205550/51 | Help line-7096-999-555
info@vamawomenwellness.com | www.VamaWomenWellness.com
VamaWomenWellness VamaWellness VamaWomenWellness

ALL THE GRAPHICS AND PICTURES
ARE INTELLECTUAL PROPERTY OF THE CENTER &
THEY ARE SUBJECT TO COPYRIGHT

यत्र नार्यस्तु पुज्यन्ते
रमन्ते तत्र देवताः

VĀMĀ

WELLNESS CENTRE FOR WOMEN

Inspiring better health

WELCOME TO VAMA WELLNESS CENTRE FOR WOMEN...

Being born as a woman is a blessing, but at every stage in her life, a woman has certain healthcare needs and concerns that require attentive, competent and compassionate care. Today, women are enthusiastically and pro-actively taking charge of their health, not only after a problem is experienced, but even before that in order to avoid certain problems. Women play a leading role in maintaining the health of their families and communities. If women are healthy, their families will be healthy.

It is this belief that inspired us to come up with **VAMA Wellness Centre for Women** – a place that offers care to women at every stage of their life so that they can take an active role in preventive healthcare and wellness, and also get best diagnosis and treatment for their physical and psychological problems.

Vama Wellness Centre for Women aims to offer comprehensive, integrated and multi-disciplinary care for women by bringing together a unique team of all female doctors, as well as diagnostic facilities related to women's health as a one-stop solution to their various concerns. This will be an exclusive health centre **for women from teenage to menopause and beyond.**

A warm welcome to the first of its kind exclusive women's wellness center in Gujarat – **VAMA Wellness Centre for Women**. We look forward to caring for you!

Dr. Rupal N. Shah

Medical Director

વામા વૅલનેસ સૅન્ટર ફૉર વુમનમાં આપનું હાર્દિક સ્વાગત છે...

સ્ત્રી તરીકે જન્મવું એ ઈશ્વરનું વરદાન છે, પરંતુ જિંદગીના દરેક તબક્કે સ્ત્રીએ પોતાના સ્વાસ્થ્ય બાબતે ચોક્કસ પ્રકારની કાળજીની અને ધીરજપૂર્વકની સંભાળની જરૂર હોય છે. આજે સ્ત્રીઓ જાગૃત થઈ છે અને શારીરિક સમસ્યા ઊભી થાય એ વખતે જ નહીં, પરંતુ શારીરિક સમસ્યા ઊભી થાય એ પહેલાં પણ બહુ સભાનતાપૂર્વક પોતાના સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેતી થઈ છે, જેથી અમુક તકલીફો ઉદ્ભવે જ નહીં. પોતાના કુટુંબ અને તેની સાથે સંકળાયેલ લોકોની તંદુરસ્તી જાળવવામાં પણ તે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. જો સ્ત્રી તંદુરસ્ત હશે તો એનું કુટુંબ પણ તંદુરસ્ત હશે.

આ જ વિચારે અમને **'વામા વેલનેસ સૅન્ટર ફૉર વુમન'** (એક એવું આગવું ક્લિનિક, જે સ્ત્રીઓના આરોગ્યની જાળવણીના દરેક તબક્કે તેમની પડખે ઊભું રહે) શરૂ કરવા માટે પ્રેરણા આપી. જેથી સ્ત્રીઓને પોતાના સ્વાસ્થ્યની યોગ્ય કાળજી લેવા માટેનું યોગ્ય માર્ગદર્શન, પોતાની શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓનું સર્વશ્રેષ્ઠ નિદાન અને સારવાર તેમજ રોગોની બાબતમાં 'પાણી પહેલાં પાળ' બાંધતાં શિખવાની સલાહો એક જ ઠેકાણેથી મળી શકે.

'વામા વેલનેસ સૅન્ટર ફૉર વુમન' સ્ત્રીઓના આરોગ્યની સંભાળ માટેનું વિવિધ નિષ્ણાત સ્ત્રી તબીબોની ટીમથી બનેલું, સમગ્ર ગુજરાતનું એક અનોખું ક્લિનિક છે, જ્યાં સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્યને લગતી દરેક શારીરિક અને માનસિક તકલીફોનું સચોટ નિદાન અને તેની સર્વોત્તમ સારવાર અત્યાધુનિક જ્ઞાન અને સાધનો દ્વારા પોતાના વિષયમાં પારંગત સ્ત્રી તબીબો દ્વારા એક જ જગ્યાએ શક્ય બને છે. આ ખાસ ક્લિનિકમાં અમે **નાની બાળકીથી લઈને પ્રૌઢ સ્ત્રીઓના આરોગ્યની સંભાળ રાખીએ છીએ.**

અમે મહિલાઓ માટેનાં અનન્ય એવાં 'વામા વેલનેસ સૅન્ટર ફૉર વુમન'માં તમારું સ્વાગત કરીએ છીએ.

ડૉ. રૂપલ એન. શાહ

મેડિકલ ડિરેક્ટર

OUR MISSION AND VALUES

Vama Wellness Centre for Women is dedicated to caring for women's health throughout their life. We aim to improve women's physical and mental well-being by promoting and providing access to all kinds of health services and diagnostic tests, counseling for healthy lifestyle, and psychological support – all under one roof. We want to deliver a unique women-centered approach to health and well-being to empower women from all age groups from menarche to menopause and beyond.

Our values are **sensitivity, integrity, and knowledge.** We believe these elements are essential in providing you with quality care.

OUR TEAM

Our unique team of all - women medical experts includes **obstetricians and Gynaecologists, fertility specialist, adolescence physician, menopause specialist, general physician, psychiatrist, sonography and mammography specialists, fetal medicine expert, physiotherapists and fitness experts, and dieticians.** Each of our healthcare providers are fully qualified to provide excellent care related to your specific health problem, and to offer you their best for your overall health check ups.

અમારું ધ્યેય

'વામા વૅલનેસ સૅન્ટર ફૉર વુમન' મહિલાઓના સ્વાસ્થ્યની આજીવન સંભાળ રાખવા માટે સમર્પિત છે. એક જ છત નીચે તમામ પ્રકારની ઉત્તમ આરોગ્ય સેવાઓ, રોગોના નિદાન માટેની અત્યાધુનિક તપાસો, હેલ્થી લાઈફસ્ટાઈલ માટેનું કાઉન્સેલિંગ તેમજ તેમને ઉતમ મનોબળ પૂરું પાડી મહિલાઓના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવી એ જ અમારું લક્ષ્ય છે. માસિક શરૂ થાય ત્યાંથી લઈને મૅનોપોઝ અને મૅનોપોઝ પછી પણ – એમ તમામ ઉંમરની મહિલાઓને તનથી તંદુરસ્ત અને મનથી મજબૂત બનાવવા અમે કટિબદ્ધ છીએ.

દર્દીઓની સારવાર માટે જ્ઞાન, નિષ્ઠા, નૈતિકતા અને સંવેદનશીલતા જેવા મૂલ્યો અનિવાર્ય છે અને અમને આ મૂલ્યોમાં પૂરી શ્રદ્ધા છે.

અમારી ટીમ

નિષ્ણાંત સ્ત્રી ડોક્ટરોથી બનેલી અમારી ટીમ એકદમ સંપુર્ણ છે. કારણ કે, અમારે ત્યાં સ્ત્રીરોગના નિષ્ણાંતો, વંધ્યત્વ નિવારણ નિષ્ણાત, તરુણીઓ માટેના ખાસ ફિઝિશિયન, મૅનોપૉઝ સ્પેશિયાલિસ્ટ, જનરલ ફિઝિશિયન, મનોચિકિત્સક, સોનોગ્રાફી અને મેમોગ્રાફીના નિષ્ણાત, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, ફિટનેસ ઍક્સપર્ટ, અને ડાયટિશિયન એક જ સરનામે ઉપલબ્ધ છે. જેઓ પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં વિશેષ યોગ્યતા ધરાવે છે.

| team vama |

DR. RUPAL N. SHAH

DR. UNNATI T. MEHTA

DR. DEEPA C. PATEL

DR. RENU J. GANDHI

DR. DRASHTI R. PATEL

DR. VAIBHAVI J. CHOKSI

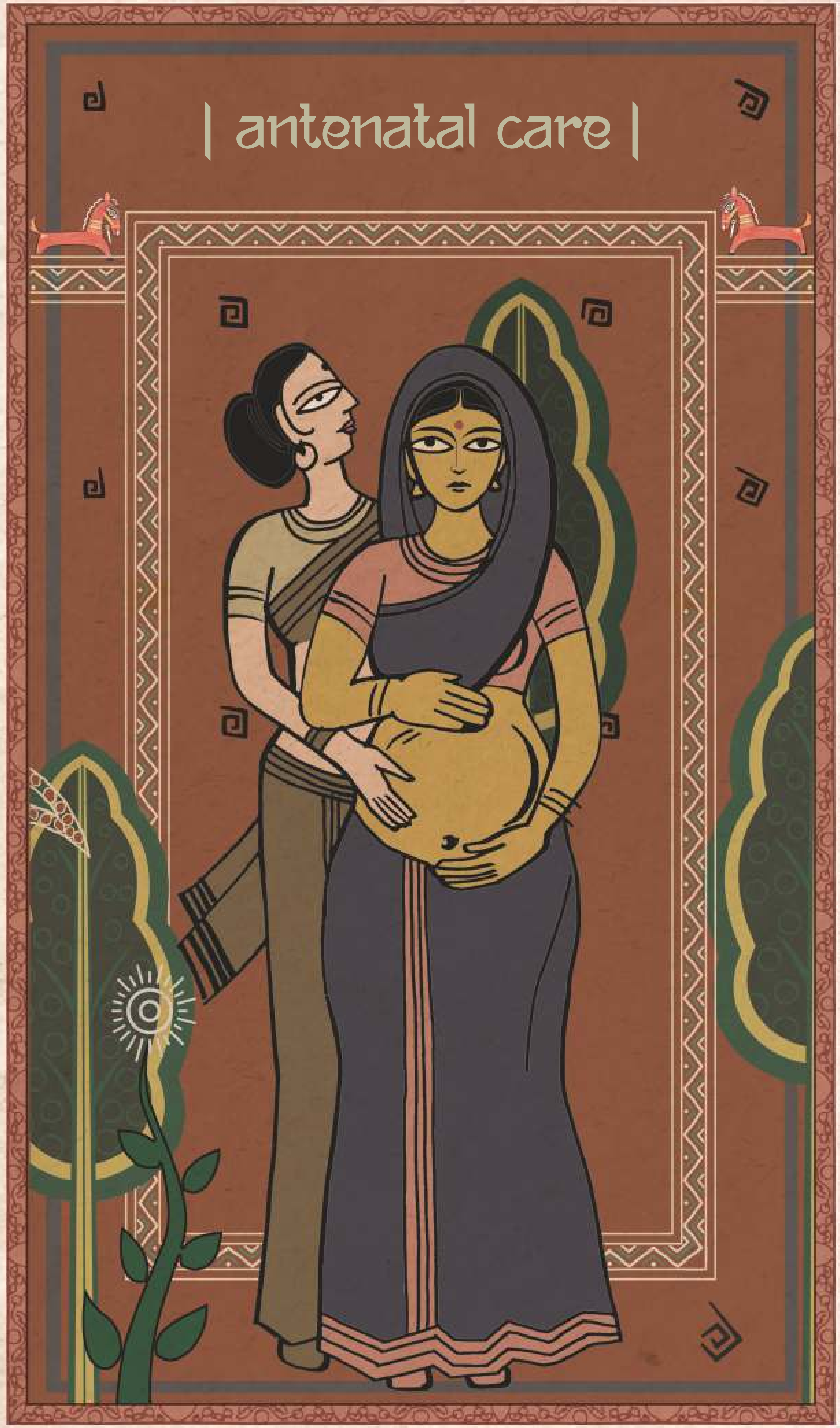
DR. PRIYANKA P. DESAI

DR. POOJA M. CHAHWALA

DR. VAIDEHI P. JARIWALA

DR. TEJASVI G. GANDHI

DR. KHUSHBU A. CHOKSI



CARE 1. ANTENATAL CARE

Pregnancy is an exciting and life-changing experience. At **Vama** we work as a team, to provide the highest standard of pregnancy care. **VWCW** provides a full range of care including pre-pregnancy advise, routine antenatal care and help with high-risk pregnancy, various obstetric sonographies, and fetal medicine counseling in need, medical blood tests during pregnancy, psychologist support to anxious moms-to-be as well as those suffering from post-partum depression and "Mumma's Fitness Classes" by our well-experienced physiotherapists and dieticians.

CARE 2. GYNECOLOGICAL CARE

At **Vama,** we offer full range of services to investigate and treat all kind of gynecological problems including lower abdominal and menstrual pain, excessive, scanty or irregular periods, urinary tract or vaginal infections and abnormal vaginal discharge, treatment for ovarian cysts, uterine fibroids and adenomyosis, prolapse of uterus, urinary incontinence and offer family planning and birth control counseling and management and we offer all types of key-hole laparoscopic surgeries and hysteroscopic surgeries for various gynecological problems.

CARE 3. FERTILITY CARE

Couples struggling to conceive have many options of modern procedures to treat thier infertility at **VWCW.** A thorough infertility assessment can be performed in our center to identify possible causes of infertility and provide basic treatment. We offer all types of fertility treatment from basic counseling, follicular monitoring by trans-vaginal sonography, hormonal assays, diagnostic laparoscopy to check for fallopian tube patency, to various advanced assisted reproduction techniques like **intra-uterine insemination and In-Vitro Fertilization - IVF (Test-tube baby) treatment.**

૧. ગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ અંગેની સંભાળ

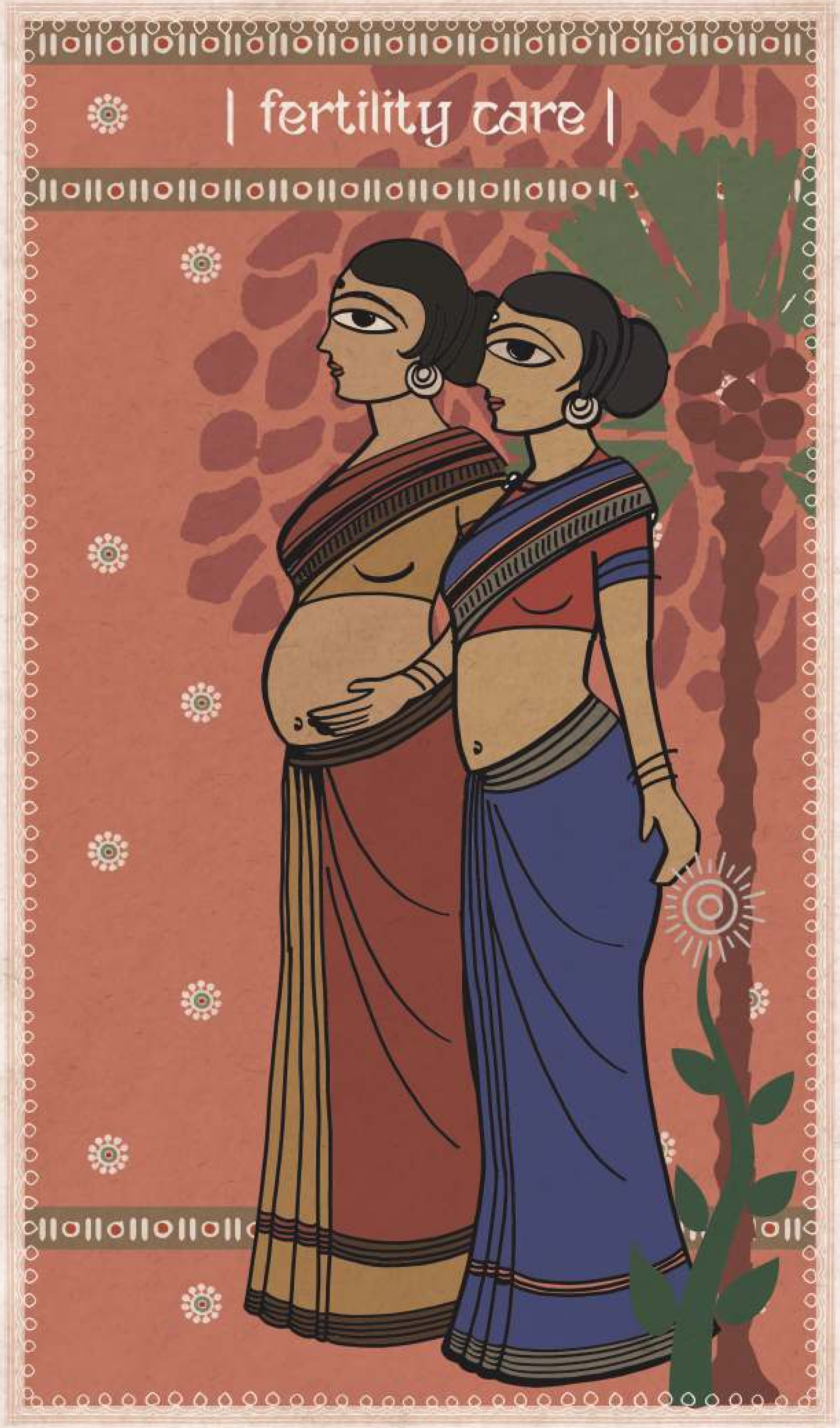
ગર્ભાવસ્થા એક ખૂબ જ રોમાંચક અને આખા જીવનને બદલી નાંખનારો અનુભવ છે. **વામા સેન્ટરમાં** અમારા નિષ્ણાતો દ્વારા સમગ્ર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની સારામાં સારી કાળજી લેવાય છે. **'વામા વેલનેસ સૅન્ટર ફૉર વુમન'**માં તકલીફવાળી ગર્ભાવસ્થા ધરાવતા દર્દીઓની ખાસ કાળજી લેવાય છે. ગર્ભસ્થ બાળકોની વિવિધ પ્રકારની ખાસ સોનોગ્રાફી કરાય છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જરૂરી બ્લડ ટેસ્ટ પણ અહીં જ થાય છે, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અથવા ગર્ભાવસ્થા પછી સ્ત્રી જો ચિંતા કે ડિપ્રેશનનથી પીડાતી હોય તો અમારા બાહોશ અને અનુભવી સાઈકોથેરાપિસ્ટ તેને માનસિક હૂંફ પણ આપે છે. અમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અને ડાયટિશિયન ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ફિટનેસ જાળવવા અંગે પણ યોગ્ય માર્ગદર્શન આપે છે.

૨. સ્ત્રીરોગોની સારવાર

સ્ત્રીઓને સતાવતી ગાયનેક તકલીફો જેમ કે, પેટના નીચેના ભાગમાં દુઃખાવો, માસિક વખતે પીડા, અતિશય, ઓછું અથવા અનિયમિત માસિક, મૂત્રમાર્ગ કે યોનિમાર્ગમાં ચેપ, યોનિમાંથી શ્વેતપ્રદરનો સ્ત્રાવ, બીજાશયમાં ગાંઠ, ગર્ભાશયમાં ફાઈબ્રોઈડ્સ અને ઍડીનોમાયોસિસ (ગર્ભાશયની દીવાલની જાડું થવું), ગર્ભાશયનું નીચે ધસવું, ખાંસી કરતાં કે જોર કરતાં પેશાબ લીક થવો વગેરે તમામ પ્રકારની સમસ્યાઓનું **'વામા'**માં યોગ્ય પરીક્ષણ કરીને તેની યોગ્ય સલાહ અને સારવાર આપવામાં આવે છે. તેમજ કુટુંબનિયોજન અંગે પણ યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે. અમે દરેક જાતના ઑપરેશનો, દૂરબીનથી થતાં ઑપરેશનો (લૅપ્રોસ્કોપી) અને હિસ્ટેરોસ્કૉપિક ઑપરેશનો અંગે પણ સેવા આપીએ છીએ.

૩. વંધ્યત્વની સારવાર

અનેક પ્રયત્નો છતાં સંતાન ન મેળવી શકતાં નિઃસંતાન દંપતીઓની સમસ્યાઓના નિવારણ માટે અનેક આધુનિક પદ્ધતિઓ વામા પર ઉપલબ્ધ છે. વંધ્યત્વનું મૂળભૂત કારણ જાણવા માટેની એકદમ સઘન તપાસ અને એ માટેની પ્રાથમિક સારવાર અમારે ત્યાં કરવામાં આવે છે. બૅઝિક કાઉન્સેલિંગ, ટ્રાન્સવજાઈનલ સોનોગ્રાફી દ્વારા સ્ત્રીબીજનું નિરીક્ષણ, હૉર્મોન્સની તપાસ, સ્ત્રીબીજવાહિનીની ક્ષમતા ચકાસવા ડાયગ્નૉસ્ટિક લૅપ્રોસ્કૉપી તેમજ **ઈન્ટ્રા- યુએટેરિન ઈન્સેમિનેશન, ઈન- વિટ્રો ફર્ટિલાઈઝેશન (ટેસ્ટ ટ્યુબ બેબી) એમ અનેક પ્રકારની સારવાર અમે પૂરી પાડીએ છીએ.**



Dr. Rupal N. Shah
M.D., D.G.O, Diploma in Reproductive Medicine, Germany

Obstetrician, Gynaecologist & Fertility Specialist

Dr. Rupal N. Shah is a Medical Director of **'Rupal Hospital For Women'** (Est 1970), a 25 bedded well reputed, maternity and gynec women health centre of excellence. Since 20 years, she has been working here with her mother and senior and renowned Obstetrician and Gynaecologist of south Gujarat – **Dr. Malti P. Shah**. She is infertility and ART consultant at **'Blossom Fertility & IVF Centre'**, where she passionately helps hundreds of childless Indian and foreign couples to make their dreams of parenthood come true by **IVF - Test Tube Baby treatment.**

Rupal has been invited as faculty to deliver talks in various national and international gynecology and infertility conferences and CMEs. Her concern for public health education encourages her to write patient awareness books and articles in various newspapers and magazines on various women related health issues. After the overwhelming response to her first Gujarati book that covers A to Z of infertility treatment - **'Santanprapti no Anand',** she is currently involved in putting together a new book for infertile couples – **'Joy of Getting Pregnant'**, that is going to be published soon in English as well as Gujarati languages.

Highly techno-savvy, she squeezes out a 25th hour from her busy schedule and stays very active on social media and loves making friends. She also has keen interest in music and Gujarati literature.

Dr. Vaibhavi J. Choksi
M.B.; D.G.O
Obstetrician, Gynaecologist

Dr. Vaibhavi Choksi is a consultant Obstetrician and Gynaecologist associated with Rupal Hospital for Women. She is a highly skilled obstetrician and Gynaecologist with expertise in all relevant medical and surgical gynecological procedures. She has an extensive experience with obstetrical care, normal and operative deliveries.

At **Vama Wellness Centre for Women**, she will provide health care attention to women in the areas of **childbirth** and **reproductive health.**

CARE 4. ADOLESCENT CARE

WHY SHOULD A TEENAGE GIRL REQUIRE ADOLESCENT CARE VISIT?

As girls become women, their first visit to the adolescent physician can be intimidating.

Our adolescent physician works closely with adolescents to address any concerns or questions they might have and gently guides them through their first visit. Our team made up of adolescent physician, psychologist and dietician works closely with each patient and family to provide this sub-speciality care in the best manner for a variety of conditions.

SOME OF THE SPECIAL CONDITIONS WE TREAT INCLUDE:

• Behavioral problems • Eating disorders, including anorexia nervosa and bulimia nervosa • Family discord • Mental health disorders, including depression, anxiety, obsessive compulsive disorders, attention deficit disorders • Sexual orientation conflicts

ADOLESCENT VACCINATION

Knowing which vaccines are recommended (and getting your teenage daughter vaccinated) is one of the easiest things you can do to protect her health. At **VWCW**, we offer all type of adolescent vaccinations including HPV(anti-cervical cancer vaccine).

૪. તરુણીઓની સંભાળ

નાની બાળકી-તરુણીઓએ શા માટે ઍડોલેસન્ટ ફિઝિશિયનની મુલાકાત લેવી જોઈએ?

જ્યારે બાળકી કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશે છે, ત્યારે તેણે કિશોરાવસ્થામાં આ ખાસ નિષ્ણાત ડૉક્ટરની એકવાર મુલાકાત લેવી જોઈએ. જે ડૉક્ટર, તરૂણીના મનમાં આ સમયે ઉદ્‌ભવતા શારીરિક અને માનસિક બદલાવ અંગેના અનેક પ્રશ્નોના સચોટ જવાબ આપી શકે. અમારી ઍડોલેસન્ટ ફિઝિશિયન, સાઇકિઆટ્રિસ્ટ અને ડાયટિશિયનની ખાસ ટીમ, કિશોરાવસ્થાના નાજુક તબક્કાની હૂંફાળી કાળજી રાખે છે.

કિશોરાવસ્થામાં નીચે મુજબની સમસ્યાઓ માટે આ નિષ્ણાત ડૉક્ટરની મુલાકાત ખાસ જરૂરી છે

• કિશોરીના સ્વભાવમાં તથા વર્તાણૂકમાં ફેરફાર • અચાનક ભૂખ ખૂબ જ ઓછી થઈ જાય • અન્ય કુટુંબીજનો સાથે મનમેળમાં તકલીફ • ડિપ્રેશન, હતાશા જેવી માનસિક તકલીફો • જાતીય જ્ઞાન અંગે મૂંઝવણ

કિશોરાવસ્થામાં રસીકરણ અંગેનું જરૂરી માર્ગદર્શન

આ ઉંમરમાં કિશોરીઓને મુકવામાં આવતી કેટલીક રસીઓ અંગેનું જ્ઞાન માતા-પિતાને પણ હોવું જરૂરી છે અને યોગ્ય ઉંમરે એ રસીઓ બાળકીઓને મૂકવામાં આવે તો ઘણા રોગો નિવારી શકાય છે. 'વામા' પર દરેક જાતની જરૂરી રસીઓ, ખાસ કરીને ઍન્ટિ-સર્વાઇકલ કૅન્સર વૅક્સિન તરૂણીઓને આપવામાં આવે છે.

Dr. Deepa C. Patel
M.B.; D.C.H., PG-DAP
(Post-graduate Diploma in Adolescent Paediatrics)

Adolescent Physician

Dr. Deepa Patel has vast experience in treating neonates, paediatric and adolescent patients. She has worked as senior pediatrician at the renowned Nirmal Children and General Hospital for 9 years.

She has specific training and experience in the comprehensive care of adolescent patients **(10 to 19 years old)**

Deepa conducts session for girls, boys and parents in various schools and NGOs. She has keen interest in nutrition related problems in adolescents like **anemia, obesity and eating disorders.**

Her aim is to provide high quality, comprehensive and confidential care to adolescent girls at **VWCW**

CARE 5. MIDLIFE AND MENOPAUSE CARE

Menopause and peri-menopause are natural life transitions that happen to women between the ages of 35 and 55.

ARE YOU WONDERING ABOUT PERI-MENOPAUSE OR EXPERIENCING MENOPAUSE SYMPTOMS?

Whether you're having night sweats, hot flashes or increased anxiety, Sleep problems, Mood changes, Back and joint pains, we offer an exclusive menopause clinic to make menopause more manageable.

Our **Vama** menopause specialist can help you understand each stage of menopause – what to expect, and how to ease your symptoms during the progression from one stage to another.

We offer special full range of **menopause wellness health packages** to help you meet the challenge of menopause with a big smile.

CARE 6. CERVICAL HEALTH CARE

Cervical cancer kills roughly **65,000 Indian women annually**. If cervical cancer is caught at its earliest stage, the chance of survival is more than **85%**.

SCREENING FOR CERVICAL CANCER (PAP TEST)

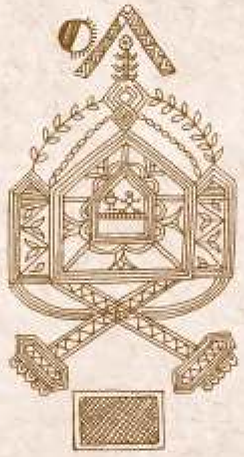
It is a common screening test used to assess cervical cells for changes that could develop into cancer. **For all women aged 21 to 65 years cancer screening with Pap smear should be done every 3 years**, or for women aged 30 to 65 years,this screening or screening with a combination of Pap test and human papillomavirus (HPV) testing should be done every 5 years. **Liquid based cytology** is a newer and more accurate way of predicting who is at risk of pre-cancerous changes of the cervix.

COLPOSCOPY

Along with this basic cervical screening program, at **Vama** we offer one more advanced way to get yourself screened with colposcopy, which uses magnification to evaluate the cervix more accurately for abnormal cells. In abnormal Pap smear, colposcopy is indicated.

ANTI-CERVICAL CANCER VACCINES

It is commonly advised for 11-12 year-old girls. It is also recommended for girls and women aged 13 to 26 years who have not yet been vaccinated or completed the vaccine series.



૫. પ્રૌઢાવસ્થા (મેનોપોઝ) ની સંભાળ

મહિલાઓમાં ૩૫ થી ૫૫ વર્ષની ઉંમરનો ગાળો પેરિ-મૅનોપૉઝ અને મૅનોપૉઝનો ગણાય છે.

શું તમને મેનોપોઝની તકલીફો પજવે છે?

રાતે અચાનક શરીરમાં ખૂબ જ ગરમી પ્રસરી જવી અને પરસેવો થવો, ગભરામણ ખૂબ વધી જવી, ઉંઘ ના આવવી, સ્વભાવ માં ફેરફાર, કમર અને સાંધામાં દુખાવો વગેરે – જો મૅનોપૉઝ સાથે સંકળાયેલાં આ લક્ષણોથી તમે પીડાતાં હોવ તો ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. અમારે ત્યાં મૅનોપોઝ દરમિયાન થતી તકલીફોથી પીડાતી મહિલાઓ માટે એક સ્વતંત્ર ક્લિનિક છે.

'વામા'ના અમારા મૅનોપૉઝ નિષ્ણાત તમારા મૅનોપૉઝના દરેક તબક્કાને બરાબર સમજી, મૅનોપૉઝમાં થતી તકલીફોમાંથી રાહત મળે એ માટેની સંપૂર્ણ તકેદારી રાખશે. મૅનોપૉઝનો તમે હસતે મોઢે સામનો કરી શકો એ માટે અમે વિવિધ પ્રકારનાં હેલ્થ પૅકેજિસ પૂરા પાડીએ છીએ.

૬. ગર્ભાશયના મુખ (સર્વિક્સ) ના આરોગ્યની સંભાળ

ગર્ભાશયના મુખના (સર્વાઇકલ) કૅન્સરને કારણે દર વર્ષે ભારતમાં લગભગ ૬૫૦૦૦ મહિલાઓ મૃત્યુ પામે છે. જો સર્વાઇકલ કૅન્સરનું નિદાન વહેલું થઈ શકે, તો દર્દીને બચવાની શક્યતાઓ 85 % જેટલી વધી જાય છે.

સર્વાઇકલ કૅન્સર સ્ક્રીનિંગ (પેપ ટેસ્ટ)

ગર્ભાશયના મુખ પરના કોષોમાં ભવિષ્યમાં કૅન્સર થઈ શકશે કે નહી, એની તપાસ માટે સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. ગર્ભાશયના મુખ પર થતા કેન્સર ને લગતા ફેરફારો માટે હ્યુમન પૅપિલોમા વાઇરસ (HPV) નામનો એક વાઇરસ જવાબદાર ગણાય છે. **૨૧ થી ૬૫ વર્ષની ઉંમરની તમામ સ્ત્રીઓએ દર ત્રણ વર્ષે પૅપ સ્મિયર ટેસ્ટ દ્વારા સર્વાઇકલ કૅન્સરની તપાસ કરાવવી જોઈએ.** અને ૩૦ થી 65 વરસની બહેનોએ આ તપાસ અથવા દર 5 વરસે હ્યુમન પેપીલોમા વાયરસ અને પેપ સ્ક્રિનિંગ ટેસ્ટ કરાવવી જોઇએ. ગર્ભાશયના મુખભાગમાં કેન્સર થશે કે નહીં તેનું પહેલાંથી જ સચોટ નિદાન થઈ શકે એ માટે હવે **લિક્વિડ બૅઝ્ડ સાયટોલૉજી** નામની અત્યાધુનિક તપાસ પણ ઉપલબ્ધ છે.

કૉલ્પોસ્લૉપી

સ્ત્રીને ભવિષ્યમાં સર્વાઇકલ કેન્સર થશે કે નહી, એ જાણવા માટે ની સાદી તપાસ પૅપ સ્મિઅર સાથે એક કોલ્પોસ્કોપી તરીકે ઓળખાતી વધારાની તપાસની જરૂર કેટલાક દર્દીઓને પડી શકે. એમાં ગર્ભાશયના મુખ પરના કોષોનું આ તપાસ માટે જ બનેલા સારામાંના સુક્ષ્મદર્શક સાધન વડે નિષ્ણાંત તબીબ દ્વારા અવલોકન કરવામાં આવે છે. જ્યારે પેપ ટેસ્ટમાં તકલીફવાળો રિપોર્ટ આવે ત્યારે આ તપાસની જરૂર પડી શકે. અમને જણાવતા આનંદ થાય છે કે વામા વેલનેસ સેંટર, એ સમગ્ર દક્ષિણ ગુજરાતમાં આ તપાસ ની સુવિધા આપતા ખુબ જ ઓછા ક્લિનિક્સ પૈકીનું એક છે.

એન્ટી-સર્વાઇકલ કેન્સર રસીઓ

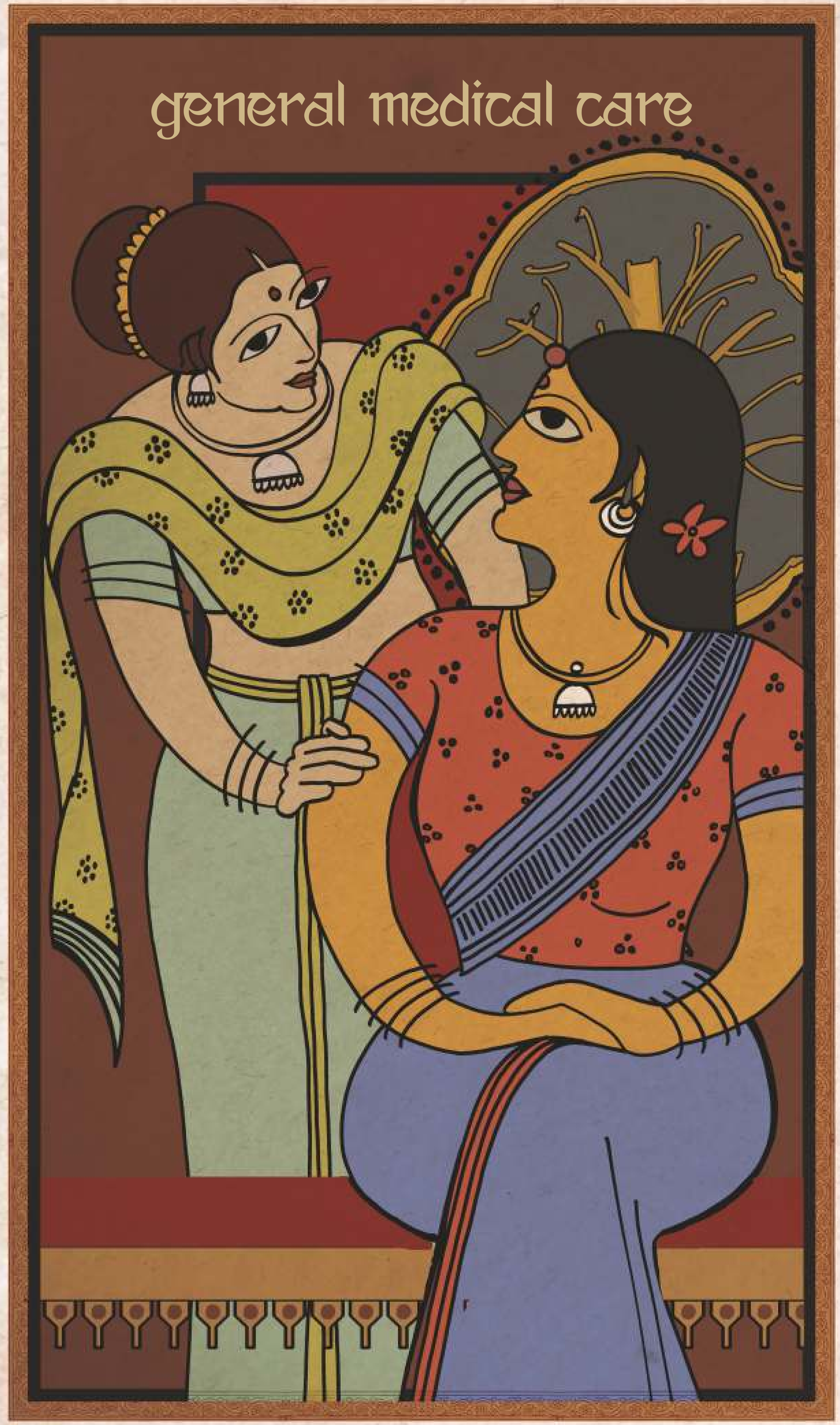
ગર્ભાશયના મુખને સ્વસ્થ રાખવા તેમજ સર્વાઇકલ કૅન્સર થતું અટકાવવા માટે રસીઓ ખૂબ જરૂરી છે. ખાસ કરીને ૧૧-૧૨ વર્ષની ઉંમરથી છોકરીઓએ આ રસીઓ મુકાવવી જોઇએ. ઉપરાંત, જેમણે અગાઉ રસી ન મુકાવી હોય તો અથવા કેટલીક રસીઓ મુકાવવાની બાકી હોય તેવી ૧૩ થી ૨૬ વર્ષની કન્યાઓ-યુવતીઓને પણ આ માટેની રસીઓ ઉપયોગી નિવડી શકે.

Dr. Drashti R. Patel
M.S.(OBGYN)
Credential IMS Menopause Practitioner (CIMP)
Menopause Specialist

Dr. Drashti Patel is currently running a successful private practice at Tanmay Hospital For Women for the last 14 years. She is a certified menopause practitioner for the last 5 years. She is also a certified sonologist from the Ian Donald University of Croatia.

Drashti has special interest in public service, and has conducted various awareness programs for adolescents in schools and menopause related programs in many social groups.

She believes that **prevention is better than cure**, especially in gynecological cancers, and has special interest in cervical cancer prevention through regular Pap smears, colposcopy and vaccination. She has been working in this direction since over ten years



CARE 7. GENERAL MEDICAL CARE

Certain health concerns are more common in reproductive aged women as well as menopausal women, like **migraines, thyroid problem, hypertension and diabetes**. Even menopausal and aged women can have medical problems related to heart and lungs. These are the medical problems that are not treated by your Gynaecologists.

So at **Vama**, you will get the facility of experienced female general physician doctor, who will take care of your overall health, and will treat your high blood pressure, thyroid, diabetes, asthama, obesity, and other problems along with a team of dietician and physiotherapist. She will also keep track of your heart and overall health with regular ECG monitoring and various wellness health packages.

૭. જનરલ મૅડિકલ કૅર

કોઇ પણ મહિલાઓ તેમજ ખાસ કરીને મૅનોપોઝમાંથી પસાર થતી મહિલાઓમાં કેટલીક બહેનોને **માઈગ્રેન, થાઈરોઈડ, હાઈપરટેન્શન, ડાયાબિટીસ** જેવી શારિરીક બીમારીઓ પણ થઈ શકે છે. મૅનોપોઝમાંથી પસાર થતી અને મોટી ઉંમરની મહિલાઓમાં હ્રદય અને ફેફસાંને લગતી બીમારીઓ પણ થઈ શકે. આ બીમારીઓ એવી છે, જેની સારવાર ગાયેનેકોલોજિસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવતી નથી.

તેથી '**વામા**'માં ખુબ જ અનુભવી એવાં ફિમેલ જનરલ ફિઝિશિયન તમારી સેવામાં હાજર છે, જે જરૂરી સારવાર અને જરૂર પડ્યે, અમારી ફિટનેસ અને ડાયેટિશિયન કે સાઈકીયાટ્રિસ્ટ ટીમ સાથે મળીને હાઈ બ્લડપ્રેશર, થાઈરોઈડ, ડાયાબિટિસ, અસ્થમા, મેદસ્વિતા એમ અનેક પ્રકારની બીમારીઓને ધ્યાનમાં લઈ સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીની કાળજી લેશે. વળી, નિયમિત ECG મૉનિટરિંગ દ્વારા તમારા હ્રદયના સ્વાસ્થ્યની પણ પૂરેપૂરી કાળજી લેવામાં આવશે.

Dr. Unnati T. Mehta
MD (General Medicine)

Consultant Physician

Dr. Unnati Mehta has 20 years of experience in treating all medical conditions including critically ill patients. She was trained under Dr. Farhad Kapadia at **P.D. Hinduja Hospital, Mumbai.**

Unnati's major focus is on promotion of healthy lifestyle and earliest detection and preventive measures for chronic illnesses like diabetes, hypertension, etc. She believes in conducting a straight forward, scientific practice. The central focus in her life is her work, and **medicine is the subject she loves the most**.

At **VWCW**, she is committed to providing absolutely rational and transparent practice of preventive as well as curative and rehabilitative medicine, strictly based on the principle of **Evidence Based Medicine**, which is also the call of the day.

CARE 8. SONO CARE AND FETAL CARE

Ultrasound services are integral to women's health and with latest state-of-the-art **3D-4D GE voluson S 10 and Logiq F6 R2 sonography and Colour Doppler machines**, our experienced sonographers provide a comprehensive service of performing 'routine' abdominal and gynecological scans to specialized obstetric scans including first trimester (nuchal translucency) and second trimester screening for chromosomal abnormalities, as well as more targeted exams, including detailed Doppler evaluations, 3D and 4D imaging and fetal echocardiography

Our sonography expert is highly specialized in the field of fetal medicine, and will provide pre-conception counseling, genetic counseling, and diagnostic and therapeutic procedures for pregnant women with a previous history of complications in baby during pregnancy.

CARE 9. BREAST HEALTH CARE

1 in 8 women will develop breast cancer in their lifetime. But with early detection the five-year survival rate is almost 100%.

MEASURES FOR EARLY DETECTION OF BREAST CANCER:

- **Breast Self-Awareness:** We encourage you to develop a general awareness of how your breasts look and feel, and to report any changes to your doctor. Changes could include a new lump or mass, skin dimpling, swelling, redness, or abnormal nipple discharge.
- **Clinical Breast Exams:** Beginning at age 40, we recommend you to get an annual breast examination by a Gynaecologist.
- **Mammography:** All women should have a mammogram at least once every two years beginning at age 40. If you're at high risk for breast cancer (if breast cancer runs in your family), you may need to start having mammograms at an earlier age or get checked more often.

At **VAMA** we offer mammography along with breast ultrasonography in the most comfortable way by our experienced female mammography experts and assistants.

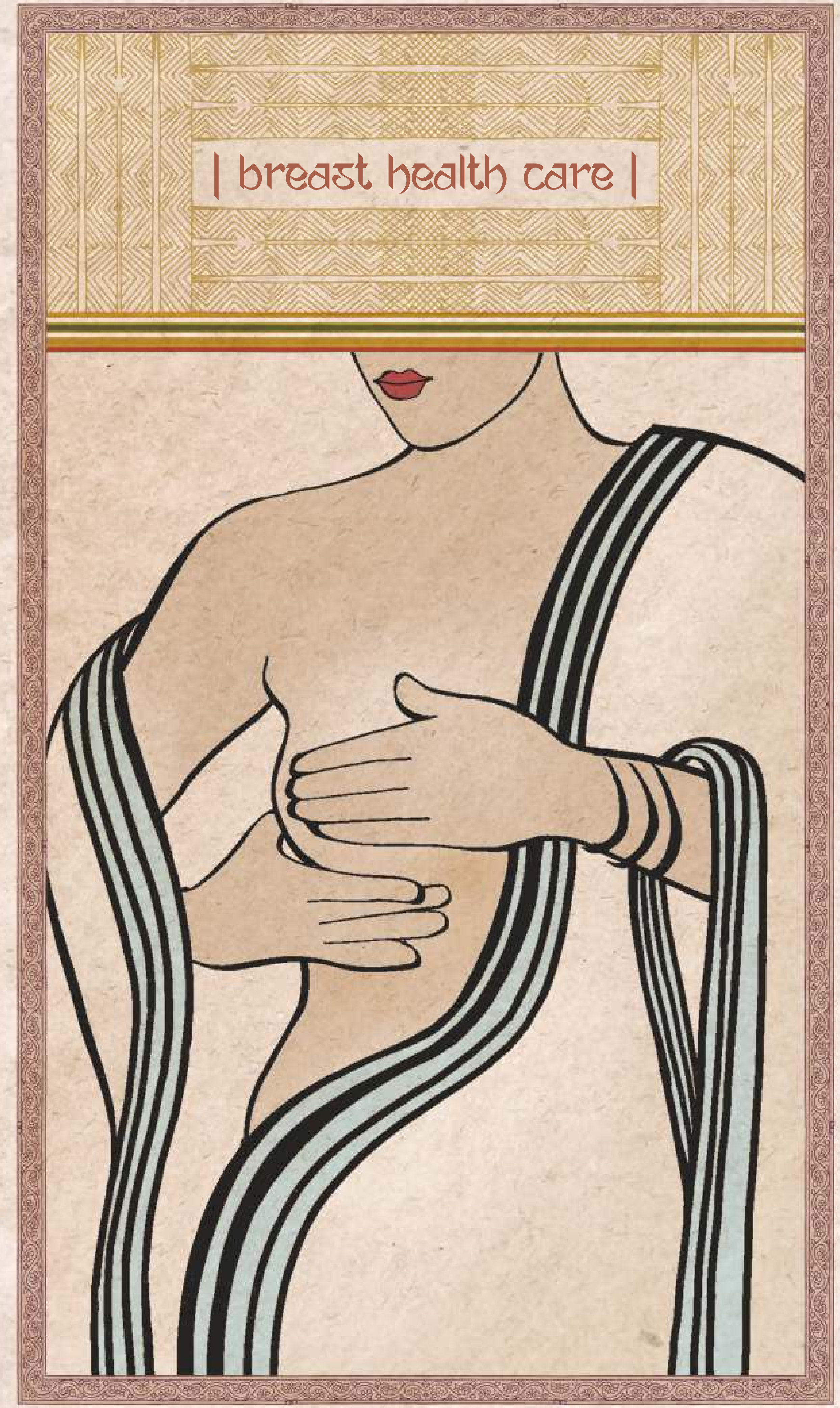
Dr. Priyanka P. Desai
M.B.; D.M.R.D.
Fellow in Fetal Medicine, Chennai

Sonography, Mammography & Fetal Medicine Expert

Dr. Priyanka Desai is a consultant radiologist with specialization in fetal medicine and women's imaging. She is trained in fetal medicine under Prof. S. Suresh at Mediscan Systems, Chennai and is trained in mammography at Breach Candy Hospital, Mumbai.

She is extremely passionate about her work and strongly believes in increasing health care awareness amongst women, particularly regarding screening for breast cancer and mammography.

Her focus is on '**Striving for Births without Defects**' with special emphasis on screening for aneuploidy, thalassemia and pre-eclampsia, Nuchal Translucency scan and Targeted Anomaly scan during pregnancy, and fetal echocardiography.



૮. સોનોગ્રાફી અને ફિટલ મૅડિસિન

અલ્ટ્રાસોનોગ્રાફી,સ્ત્રી ના આરોગ્યની જાળવણી માટેની એક સામાન્ય અને મુળભુત તપાસ છે અને આપણા સેંટર પર સોનોગ્રાફી માટેના અધ્યતન સાધનો પૈકીના 3D-4D GE VOLUSON S10 અને Logiq F6 R2 દ્વારા સોનોગ્રાફી અને કલર ડોપ્લર સોનોગ્રાફી કરવામાં આવે છે.આપણાં ખાસ તાલીમ પામેલ સોનોગ્રાફર ડોક્ટર, સ્ત્રી માટે જરૂરી એવી બધી જ જાતની સોનોગ્રાફી તપાસના નિષ્ણાંત છે.ખાસ કરીને ગર્ભસ્થ બાળકના સારાપણાની સ્થિતી જાણવા માટેની અને એમાં કોઇ ખોડ-ખાંપણ નથી ને એ જાણવા માટે કરાતી 3D અને 4D તેમ જ કલર ડોપ્લર અને ઈકો-કાર્ડિઓગ્રાફી જેવી એડવાન્સડ સોનોગ્રાફી માટેની ખાસ તાલીમ તેઓ ધરાવે છે અને જેમને અગાઉની ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન બાળકને લગતા કૉમ્પ્લિકેશન્સ ઊભા થયા હોય એવી મહિલાઓનું ગર્ભધારણ કરતાં પહેલાંનું કાઉન્સેલિંગ, જિનેટિક કાઉન્સેલિંગ, ડાયગ્નૉસ્ટિક અને થેરાપ્યુટિક કાઉન્સેલિંગ પણ તેઓ કરે છે.

૯. સ્તનની સંભાળ અને મૅમોગ્રાફી

દર આઠમાંથી એક મહિલા બ્રેસ્ટ કૅન્સરનો શિકાર બને છે. પરંતુ, જો કૅન્સરનું નિદાન શક્ય એટલું વહેલું થાય તો, ઓછામાં ઓછા પાંચ વર્ષ થી પણ વધારે જીવવાની શક્યતા ૧૦૦ ટકા હોય છે. તેથી જ દરેક ઉંમરની સ્ત્રીઓ પોતાના સ્તનના સ્વાસ્થ્ય બાબતે જાગૃત હોય એ બહુ જરૂરી છે.

સ્તનની કાળજી રાખવા માટે જરૂરી પગલા:

- **સ્તનની નિયમિત સ્વયં-તપાસ:**

કોઈ પણ ઉમરની મહિલાઓને પહેલેથી જ પોતાના સ્તન અંગે કાળજી લેવાનું શીખવવાનું જરૂરી છે. તમારા સ્તનના આકાર અને તેમાં થતા ફેરફારો નું નિરીક્ષણ,ખાસ કરીને માસિક્ના દિવસો દરમિયાન કરતાં રહેવું. અને જો એમાં કોઈ ફેરફાર આવે તો ડોકટરને જાણ કરવી. સ્તનમાં વધારાની ચરબી જામવાથી થતી ગાંઠ્થી માંડીને સોજો આવવો, લાલાશ આવવી, કે પછી નિપલમાંથી અનિયમિત સ્ત્રાવ થવો વગેરે ફેરફાર આવી શકે.

- **ડોક્ટર દ્વારા સ્તનની તપાસઃ**

૪૦ વર્ષથી ઉંમર પછી દરેક મહિલાને અમે ગાયનેકોલોજિસ્ટ પાસે દર વર્ષે સ્તનનો મૅડિકલ ચેકઅપ કરાવવાની સલાહ આપીએ છીએ.

- **મેમોગ્રાફીઃ**

૪૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરની મહિલાઓમાં બ્રેસ્ટ કૅન્સર થવાનું નહીવત જોખમ હોય,તો પણ તેમણે દર બે વરસે મૅમોગ્રાફી (ખાસ મશીન થી થતો સ્તનનો એક્સ-રે) કરાવવી જોઈએ. જેમને બ્રેસ્ટ કૅન્સર થવાની શક્યતા ઘણી વધારે હોય (ખાસ કરીને પરિવારમાં કોઈને બ્રેસ્ટ કૅન્સર હોય), તો તમારે નાની ઉમરથી જ મૅમોગ્રાફી કરાવવી જોઈએ. અને નિયમિત તપાસ કરાવતા રહેવું જોઈએ.

વામા સૅન્ટરમાં અમે મૅમોગ્રાફી સાથે સ્તનની અલ્ટ્રાસોનોગ્રાફી પણ કરીએ છીએ. મૅમોગ્રાફીમાં નિષ્ણાત અમારા સ્ત્રી-ડૉક્ટર અને સ્ત્રી આસિસ્ટન્ટ્સ દર્દીને કોઈપણ પ્રકારની અગવડ કે ક્ષોભ ન થાય એ રીતે આ બંને તપાસ બહુ કાળજીપૂર્વક કરે છે.

Dr. Renu J. Gandhi
M.D.; (Radio Diagnosis)

Sonography & Mammography Expert

Dr Renu Gandhi is consultant radiologist and sonologist at Shivam X-ray & Sonography Clinic, laldarwaja Station road, Surat for the last 18 years.

She had done her post graduation from MS university, Baroda, where she was trained under stalwarts of the field -Dr Satish Shah & Dr N. A. Dave.

Her chief focus is on earliest detection of illnesses mainly related to **female urogenital system.** Breast lesions are the ones she is keen to diagnose at the earliest with the help of sono-mammography.

She believes in hard work & honest practice. Her central focus in her life is to provide **accurate & reliable diagnosis** for complete satisfaction of patient & the concerned clinician. Uro-gynaec is the field she loves most.

CARE 10. MENTAL HEALTH CARE

Mental health includes our **emotional, psychological,** and **social well-being.** Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood.

Some disorders are more common in women such as **depression** and **anxiety.** Some women may experience symptoms of mental disorders at times of hormonal changes, such as adolescent depression, premenstrual tension, post partum blues and peri-menopause and menopausal depression.

If you are unsure where to go for help for all your mental ups and downs, you are most welcome at **Vama Wellness Centre For Women**, where we have exclusive female psychiatrist and psychologist available to answer all your questions and to provide you correct guidance that can improve your mental health.

૧૦. માનસિક સ્વાસ્થ્ય

શારીરિક સાથે, વ્યક્તિ ભાવનાત્મક, માનસિક તેમજ સામાજિક એમ ત્રણેય રીતે સ્વસ્થ હોય તો જ તેને સંપુર્ણ તંદુરસ્ત કહેવાય. બાળપણથી માંડીને યુવાવસ્થા અને પ્રૌઢાવસ્થા એમ જીવનના દરેક તબક્કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જરૂરી છે.

સામાન્ય રીતે મહિલાઓમાં **ડિપ્રેશન અને ઍન્ક્ઝાઈટી** જેવી તકલીફો વધુ જોવા મળે છે. સ્ત્રીમાં વિવિધ સમયે થતા હોર્મોન્સ ના બદલાવથી પણ ડિપ્રેશન કે વધતી-ઓછી માત્રામાં માનસિક તકલીફો થઈ શકે, જેમ કે, તરુણાવસ્થામાં ડિપ્રેશન, માસિક આવવાના થોડા દિવસ પહેલા થતી માનસિક તકલીફો (પ્રિ-મૅન્સ્ટ્રુઅલ ટૅંશન), બાળકના જન્મ પછીનું ડિપ્રેશન અને મૅનોપોઝ પહેલાનું ડિપ્રેશન...

તમારી માનસિક તકલીફો માટે તમારે ક્યાં જવું અને કોનું માર્ગદર્શન લેવું એ અંગે તમે મૂંઝાતા હોવ તો તમે પળનોય વિલંબ કર્યા વિના **'વામા વૅલનેસ સૅન્ટર ફૉર વુમન'**ની મુલાકાત લઈ શકો છે. અહીંનો મમતાળુ સ્ટાફ તમને દિલથી આવકારશે અને અમારા નિષ્ણાત સાઈકિઆટ્રિસ્ટ અને સાઈકોલોજિસ્ટ તમારી તમામ માનસિક સમસ્યાઓ અને પ્રશ્નોના નિરાકરણ માટે ખડે પગે હાજર રહેશે. તેમનું સચોટ માર્ગદર્શન અને જરૂર પડે તો તેમની યોગ્ય સારવાર તમને માનસિક રીતે સ્વસ્થ બનાવશે. કેમ કે અમારા ડૉક્ટર્સ જાણે છે કે, દર્દીને સાંભળવાથી અને યોગ્ય કાળજી લેવાથી બંને વચ્ચે વિશ્વાસનો નાતો બંધાય છે, જેને લીધે શ્રેષ્ઠ અને સંતોષકારક પરિણામ મળે છે.

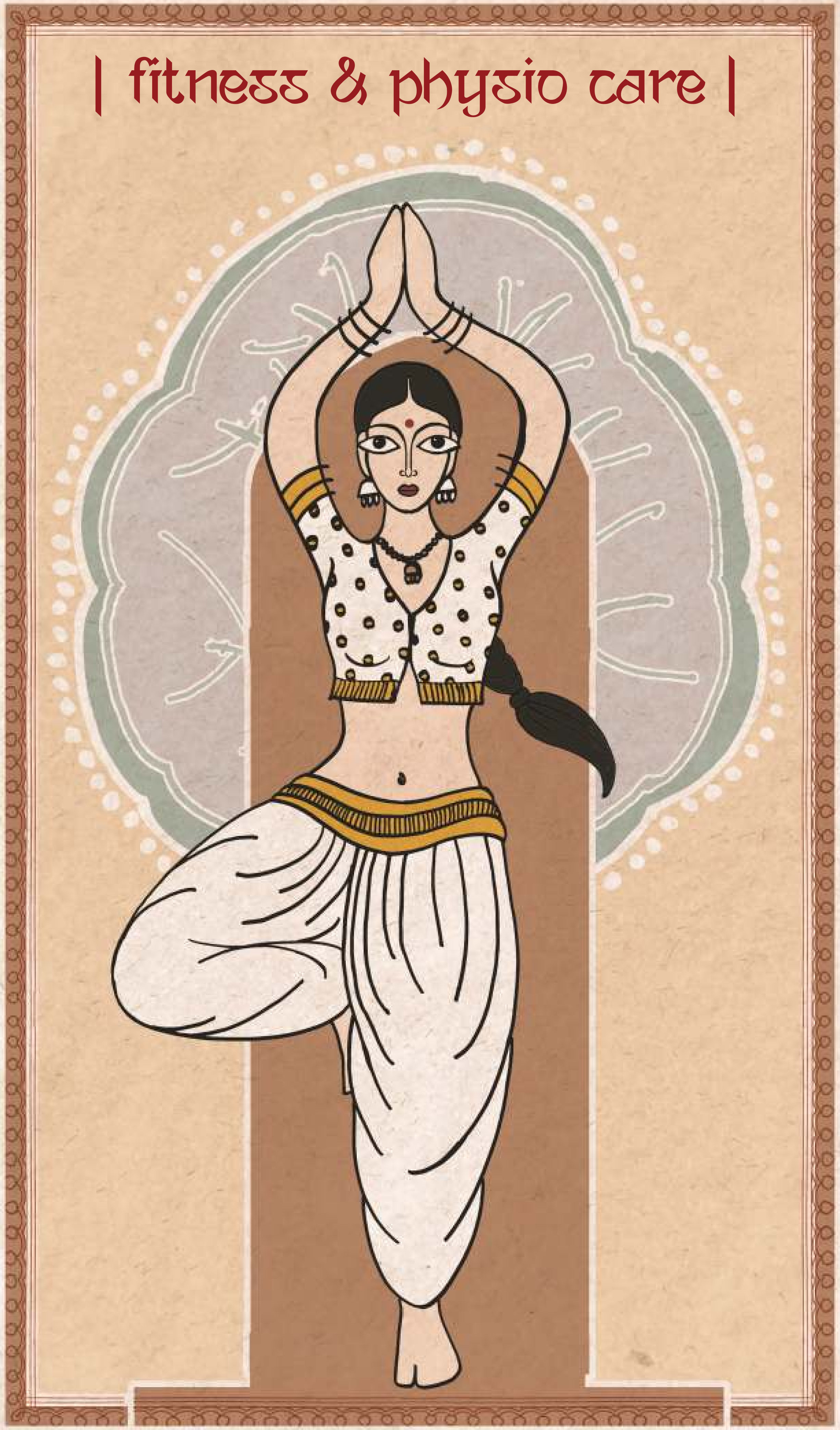
Dr. Pooja M. Chahwala
M.B.;DPM
(Diploma in Psychological Medicine)

Psychiatrist

Dr. Pooja Chahwala is practicing as a Consulting Psychiatrist at Divyam Hospital. She has been trained in Psychiatry under Dr. Lakhan Kataria at Sumandeep Vidyapeeth, Vadodara. She has received special training in addiction and core psychiatry at Metro Health Medical Centre, Case Western University, Cleveland U.S.A.

She has experience in dealing with patients of mental disorders like **mood disorders, anxiety, addiction, menopausal depression and post partum psychosis.**

Her focus is to create awareness and importance of Mental Health amongst women and provide comprehensive mental health care needs of women. She intends to provide special adolescent care by focusing on their behavioral aspects.



CARE 11. FITNESS AND PHYSIO CARE

Women by nature are care givers and there are numerous occasions when they tend to neglect their health in order to help a loved one. This neglect can cause a number of health complications as they grow older.

A simple assessment and structured exercise program by a physiotherapist is often sufficient to prevent these health issues in women across the life span, from the young sport lover school girl and the child bearing woman to the menopausal and the elderly woman.

Apart from joint pains and backaches, physiotherapy can be beneficial to some of the top health issues faced by women like premenstrual syndrome, endometriosis, osteoporosis, depression, PCOD and diabetes related and general obesity, urinary incontinence and pregnancy related conditions.

If you want to lose weight, to recover to your post pregnancy weight or want to keep it off, meet our fitness experts at **VAMA,** who by joining hands with dieticians, would provide you individualized exercise and diet plan packages that will help you get back in shape.

CARE 12. DIET CARE

Proper nutrition is essential to **healthy living and overall well-being.** A dietician can play an important role in your health by evaluating your diet and offering you personalized advice. Based on your health goals or medical needs, the dietician can make recommendations and put together meal plans.

Our dietitians have special knowledge of nutrition and women's health throughout all stages of the life cycle, including **adolescent obesity, pregnancy** and **lactation, diabetes, reproductive health** including obesity due to polycystic ovarian syndrome, pelvic floor dysfunction such as bowel incontinence and constipation, women's cancer and menopause, and older women's health.

Dr. Vaidehi P. Jariwala
B.P.T., M.I.A.P
Physiotherapist & Fitness Expert

Dr. Vaidehi Jariwala has been active in practice since the last 8 years as a consulting physiotherapist in the field of orthopaedic and gynecology.

She has been extensively trained for Prenatal and Postnatal instructor training course. She conducts regular antenatal classes at Rupal Hospital for Women. The classes are trimester-specific and have helped many expecting mothers during their pregnancies and in their postpartum period. At **Vama**, Her chief focus is to promote healthy lifestyle to women by giving them perfect fitness weight loss protocols.

Dr. Tejasvi G. Gandhi
M.P.T., (Ortho), M.I.A.P
Physiotherapist & Fitness Expert

Dr. Tejasvi Gandhi is practicing as consulting physiotherapist since the last 7 years.

Tejasvi's central focus in life is a pain-free life of her patients, especially related to issues faced by women before and after pregnancy and due to other gynecological conditions. Her strengths include extensive knowledge of the technique of improving body movement, restoring mobility and strengthening muscles, manual therapy, electro therapy, aerobic exercises, pre and post-natal exercises, fitness and weight loss.

OUR TEAM OF PHYSIOTHERAPISTS AND DIETICIANS WILL OFFER YOU VARIOUS INDIVIDUALIZED WEIGHT LOSS OR FITNESS PROGRAMS TO MAKE YOU HEALTHY AND FIT.

૧૧. ફિટનેસ અને ફિઝિયોથેરાપી

સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ જ બીજાની કાળજી લેવાનો હોય છે, અને તે ત્યાં સુધી કે, પોતીકાઓની સારસંભાળ લેવામાં ઘણીવાર તેઓ પોતાના શરીરની કાળજી લેવાનું જ ચૂકી જાય છે. તેમનો આવો સ્વભાવ ઉંમર વધતાં તેમના માટે અનેક તકલીફો નોતરે છે. આ તકલીફોને નાથવાનો એક ઈલાજ છે ફિઝિયોથૅરાપી અને યોગ્ય કસરતો. રમતગમતમાં રસ ધરાવતી સ્કૂલ ગર્લ્સથી માંડીને મૅનોપોઝમાંથી પસાર થતી આધેડ વયની મહિલાઓ સુધી, એમ,તમામ ઉંમરની મહિલાઓ માટે અમારા ફિઝિયોથૅરાપિસ્ટ એમની તકલીફોને બરાબર પારખીને એ અનુસાર ઍક્સરસાઈઝ પ્રોગ્રામ તૈયાર કરી આપે છે. જે મહિલાઓની ઘણી-ખરી શારીરિક સમસ્યાઓ દૂર કરી શકે છે.

ફિઝિયોથેરાપીમાં કેટલીક વખત અમુક પ્રકારના દુખાવાઓમાં કોઈપણ પ્રકારની સર્જરી વગર મહિલાઓને સચોટ સારવારથી પણ ફાયદો થઈ શકે છે. થેરાપી દરમિયાન ખાસ ડિઝાઇન કરેલ કસરતો અને સાધનોની મદદથી દર્દી પહેલાંની જેમ સ્વસ્થ રીતે હલનચલન કરી શકે છે. ફિઝિયોથેરાપી સાંધાના દુઃખાવા તેમજ કમરના દુઃખાવા જેવી શારીરિક તકલીફો તો દૂર કરે જ છે, પણ સાથે-સાથે પ્રિમૅન્સ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ, ઍન્ડોમેટ્રિયોસિસને લીધે થતા દુખાવાઓ, મેદસ્વિતા, પેશાબ લીક થવાની તકલીફ અને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનથતી અમુક દુખાવાઓની તકલીફ- એમ સ્ત્રીઓની અનેક મહત્ત્વની સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં પણ કેટલા ક અંશે ઉપયોગી બને છે.

બાળકને જન્મ આપ્યા પછી, તમે તમારું પ્રેગ્નન્સી પહેલાંનું જ વજન મેળવવા અને પાતળા થવા માંગતા હોવ તો **'વામા'** માં અમારા ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ અને ડાયટિશિયનની ટીમની મુલાકાત લો. અમારી આ ફિટનેસ ટીમ તમારી શારીરિક સ્થિતિને સમજી તમારા માટે અનુકૂળ હોય એવી કસરતો તેમજ ડાયટ પ્લાનથી તમને માહિતગાર કરશે અને શરીર સુડોળ બનાવવામાં મદદ કરશે.

૧૨. આહારની સંભાળ

સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટે તમારી આહારશૈલી યોગ્ય હોય એ સૌથી જરૂરી બાબત છે. તેથી જ એક ડાયટિશિયન તમારા શરીરની જરૂરિયાતોને સમજીને તમારા માટે એવો ડાયટ પ્લાન તૈયાર કરે છે, જેનાથી તમારી તંદુરસ્તી જળવાય રહે. તમારા શરીરની સ્થિતિ હાલમાં કેવી છે અને તમે ભવિષ્યમાં કેવું સ્વાસ્થ્ય કે શરીર મેળવવા માંગો છો તેને આધારે ડાયટિશિયન તમને યોગ્ય ખોરાક લેવા સૂચન કરે છે.

સ્ત્રીના જીવનના દરેક તબક્કે તેને કેવા પ્રકારના યોગ્ય આહારની જરૂર છે તેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન અમારા ડાયટિશિયન્સ ધરાવે છે. તરુણાવસ્થામાં જોવા મળતી મેદસ્વિતાથી માંડીને, ગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાન તેમજ ડિલિવરી પછી વજનનું નિયંત્રણ, ડાયબિટીસ કે પૉલિસિસ્ટિક ઑવરી સિન્ડ્રોમને કારણે આવતું જાડાપણું, આંતરડાંની નબળાઈ, ઝાડા, કબજિયાત, સ્ત્રીઓના કૅન્સર, મૅનોપોઝ, મોટી ઉંમરની તકલીફો – એમ કોઈપણ ઉંમરની સ્ત્રીઓની માટે અનુરૂપ આહાર અંગેનું માર્ગદર્શન અમારા ડાયટિશિયન્સ પાસે છે.

અમારા ડાયટિશિયન્સ અને ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સની ટીમ અમારા ખાસ વિવિધ ફિટનેસ પ્રોગ્રામ દ્વારા વજન ઉતારવા, સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે.

Ms. Khushbu A. Choksi
M.S., Nutritional Science, USA

Dietician

Ms. Khushbu Choksi is a Clinical Dietician, who persued her Masters in Nutritional Science from California State University, Los Angeles in 2010.

She has worked at a renowned hospital in **Los Angeles,** Cedar Sinai Medical Center. At present, she works as a private Diet Consultant, where her main role is to help patients attain weight loss, as well as health management for patients with chronic diseases like imbalance of thyroid, diabetes, cardiac diseases, etc.

Khushbu believes that healthy eating does not need to be complicated or boring. One can make **smart dietary choices** if guided by the right minds from the field.

WOMEN'S HEALTH PACKAGES

All esteemed women guests of any age can opt for our various health packages for a comprehensive check-up for early detection of health problem that can occur during any stage of life. Our packages are broadly divided into the following categories :

I. ADOLESCENT PACKAGES

a. Healthy Teen Package

b. Teen PCOS / Obesity Package

II. PRE PREGNANCY PACKAGE

III. WELLNESS PACKAGES

a. Healthy She – Dashing Package (<35 years)

b. Healthy She – Dynamic Package (35 to 50 years)

c. Healthy She – Divine Package (>50 years)

d. Healthy She – Premium Package

WOMEN'S FITNESS PACKAGES

VAMA Physiotherapy and Fitness Centre offers a variety of fitness packages to meet your personal training needs. Our expert physiotherapists, fitness trainers and dieticians will make you really, truly fit.

1. **FITNESS PACKAGES FOR ALL**
   a. Reshape your shape(toning and reshaping)
   b. Weight in line (Weight reduction/gain)
2. **MUMMA'S FITNESS PACKAGES**
   a. Antenatal package
   b. Post Natal Fitness Packages
3. **FITNESS @ FORTY PACKAGE**

ma^ `b_mh_ `hh] a^Z ema11

Pamper your loved ones with the gift of good health!

Vama has taken a step towards creating a healthy woman world, now it's your turn to take one step forward! These especially designed gift package's are for all the special ladies in your life.

Register for VAMA well woman health check-up!

| team vama |

DR. RUPAL N. SHAH
M.D.; D.G.O
Obstetrician, Gynaecologist & Fertility Specialist

DR. UNNATI T. MEHTA
M.D. (Medicine)
Consultant Physician

DR. DEEPA C. PATEL
M.B.B.S.; D.C.H., PG-DAP.
Adolescent Physician

DR. RENU J. GANDHI
M.D.; (Radio Diagnosis)
Sonography & Mammography Expert

DR. DRASHTI R. PATEL
M.S. (O& G), CIMP
Menopause Specialist

DR. VAIBHAVI J. CHOKSI
M.B.; D.G.O
Obstetrician & Gynaecologist

DR. PRIYANKA P. DESAI
M.B.B.S.; D.M.R.D,
FELLOW IN FETAL MEDICINE
Sonography, Mammography & Fetal Medicine Expert

DR. POOJA M. CHAHWALA
M.B.; DPM
Psychiatrist

DR. VAIDEHI P. JARIWALA
B.P.T, M.I.A.P
Physiotherapist & Fitness Expert

DR. TEJASVI G. GANDHI
M.P.T. (Ortho), M.I.A.P.
Physiotherapist & Fitness Expert

DR. KHUSHBU A. CHOKSI
MS in Nutritional Science (USA)
Dietician