

NDSS

National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

আপনার ও আপনার
শিশুর যত্ন নেওয়া



Gestational Diabetes - Caring for yourself and your baby

Bengali - বাংলা

 diabetes
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কী?	2
গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের উত্তরোত্তর ঝুঁকি কাদের বেশী?	4
কীভাবে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নির্ণয় করা হয়?	5
কেন গর্ভকালীন ডায়াবেটিস চিকিৎসা করা প্রয়োজন?	6
গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আপনাকে কে সাহায্য করতে পারে?	7
মানসিক আবেগ প্রভাবিত স্বাস্থ্য	8
কীভাবে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করা হয়?	9
স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ	10
গর্ভকালীন ওজন বৃদ্ধি	21
শারীরিক পরিশ্রম	22
রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পর্যবেক্ষণ	25
ঔষধ	27
হাইপোগ্লাইসেমিয়া	30
জন্ম	32
জন্মের পরে	34
ভবিষ্যত স্বাস্থ্য	37
ন্যাশনাল ডায়াবেটিস সার্ভিস স্কীম	38

গর্ভস্বাস্থ্য বা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সম্পর্কিত তথ্য পেয়ে আপনি যদি নিজের ব্যাপারে উদ্বেগ বা চিন্তিত হয়ে পড়েন তবে, এ সম্পর্কিত আর কোন তথ্য না পাওয়া বেছে নিতে আমাদের ওয়েবসাইট ndss.com.au/gdm-update এ অথবা NDSS এর Helpline **1800 637 700** নম্বরে যোগাযোগ করুন। যদি সাহায্য প্রয়োজন হয় তবে আপনার ডাক্তারকে (জিপি) জিজ্ঞাসা করুন অথবা আপনার এলাকায় প্রাপ্ত সহায়তা সেবাগুলির ব্যাপারে স্থানীয় হাসপাতালের প্রসূতি (মেটর্নিটি) বিভাগে জিজ্ঞাসা করুন।

বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ

এই তথ্য পুস্তিকাটি কেবল একটি গাইড হিসাবে প্রস্তুতকৃত। এটি ব্যক্তিগত চিকিৎসা পত্রের বিকল্প নয় এবং আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোন উদ্বেগ থাকলে বা অন্য কোন (স্বাস্থ্য সম্পর্কিত) প্রশ্ন থাকলে সেগুলি ডাক্তারের কাছে জানতে চাইতে পারেন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

আপনার ও আপনার শিশুর যত্ন

অস্ট্রেলিয়ায়, প্রতি সাতজন গর্ভবতী নারীর মধ্যে অন্তত একজনের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়ে থাকে - আপনিই একমাত্র নন!

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এমন এক ধরনের ডায়াবেটিস যা গর্ভাবস্থায় ঘটে। এটি সাধারণত গর্ভাবস্থার 24তম থেকে 28তম সপ্তাহের মধ্যে হয়ে থাকে। বেশিরভাগ নারীর ক্ষেত্রে, শিশু জন্মের পরে ডায়াবেটিস থাকে না।

আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার খবরটি আকস্মিক আঘাত হিসাবে আসতে পারে এবং কীভাবে এটি গর্ভাবস্থা এবং আপনার শিশুর উপর প্রভাব ফেলবে তা ভেবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। যদিও গর্ভাবস্থায় এবং জন্মদানকালে জটিলতা বৃদ্ধির ঝুঁকি রয়েছে, তথাপি সুসংবাদটি হ'ল গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সঠিকভাবে মোকাবেলা করা গেলে মা এবং শিশু'র স্বাস্থ্যের উপর এর ঝুঁকি হ্রাস পায়।

এই পুস্তিকাটি তৈরির মূল উদ্দেশ্য হলো গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সম্পর্কিত তথ্য, এটি কীভাবে মোকাবেলা করা যায় এবং এ সংক্রান্ত অতিরিক্ত তথ্য ও সহায়তা কোথায় পাওয়া যায় সে সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করা। পুস্তিকাটি আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের (হেলথ প্রফেশনাল) নিকট থেকে প্রাপ্ত মূল্যবান উপদেশ সমূহের বিকল্প নয়।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কী?

ডায়াবেটিস এমন একটি অবস্থা যেখানে রক্ত প্রবাহে খুব বেশি গ্লুকোজ (চিনি) থাকে।

গ্লুকোজ আপনার দেহে শক্তির একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস এটি কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য থেকে আসে, যেমন রুটি, পাস্তা, চাল, সিরিয়াল, ফল, স্টার্চযুক্ত শাক সবজি, দুধ এবং দই। আপনার দেহে কার্বোহাইড্রেট ভেঙ্গে গ্লুকোজে পরিণত হয়, যা আপনার রক্ত প্রবাহে প্রবেশ করে।

রক্ত প্রবাহ থেকে গ্লুকোজকে শরীরের কোষে প্রবেশ করতে এবং শক্তির জন্য ব্যবহৃত করতে ইনসুলিন প্রয়োজন। ইনসুলিন হ'ল এক ধরনের হরমোন যা আপনার অগ্ন্যাশয়ের দ্বারা শরীরে তৈরি হয়।

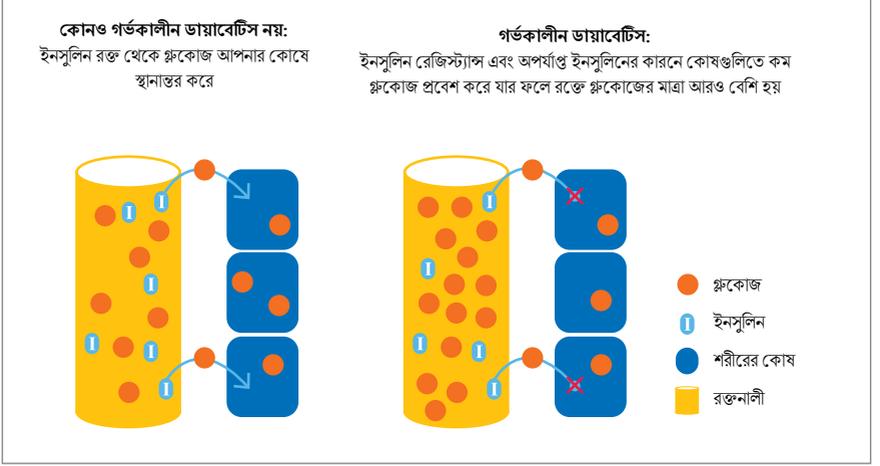
গর্ভাবস্থায়, প্লাসেন্টা দ্বারা উত্পাদিত কিছু হরমোন (যা আপনার ড্রনস্থ বাড়ন্ত শিশুর জন্য পুষ্টি সরবরাহ করে) মায়ের ইনসুলিনের কার্যকারিতা হ্রাস করে। একে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স (প্রতিরোধ) বলা হয়।

যখন ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স দেখা দেয়, তখন অগ্ন্যাশয়কে রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক পরিসরে রাখতে অতিরিক্ত ইনসুলিন তৈরি করতে হয়। অগ্ন্যাশয় পর্যাপ্ত ইনসুলিন উৎপাদন করতে অক্ষম হলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি পায় এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের বিকাশ ঘটে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের কারণে আপনার শিশু ডায়াবেটিস নিয়ে জন্ম নেয় না।



গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে গ্লুকোজ এবং ইনসুলিনের পরিবর্তন



কোনও গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নয়: ইনসুলিন রক্ত থেকে গ্লুকোজ আপনার কোষে স্থানান্তর করে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস: ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স এবং অপর্യാপ্ত ইনসুলিনের কারণে কোষগুলিতে কম গ্লুকোজ প্রবেশ করে যার ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা আরও বেশি হয়।

শিশুর জন্মের পরে, (মাতৃদেহে) ইনসুলিনের প্রয়োজনীয়তা হ্রাস পায়, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক পরিসরে ফিরে আসে (গর্ভবতী নয় এমন নারীর জন্য প্রযোজ্য) এবং ডায়াবেটিস সাধারণত অদৃশ্য হয়ে যায়।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকির আশংকা কার ক্ষেত্রে বেশী?

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের উচ্চ ঝুঁকিযুক্ত মহিলাদের মধ্যে যারা রয়েছেন:

- » গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে পূর্বে আক্রান্ত হয়েছেন
- » অধিক বয়স্কা, বিশেষত যারা 40 বছরের বেশী বয়সী
- » এবঅরিজিনাল বা টরেস স্ট্রাইট দ্বীপপুঞ্জের বংশধারা থেকে উদ্ভূত
- » মেলানেশিয়ান, পলিনেশিয়ান, ভারতীয় উপমহাদেশ, মধ্যপ্রাচ্য বা এশিয়ান বংশধারা থেকে উদ্ভূত
- » অতীতে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাবৃদ্ধি হয়েছে
- » টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার পারিবারিক ইতিহাস রয়েছে বা প্রথম স্তরের আত্মীয় (মা বা বোন) যিনি গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়েছেন
- » দৈহিক ওজন স্বাস্থ্যকর ওজন সীমার বেশী
- » পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম আছে
- » গর্ভাবস্থার প্রথম ভাগে খুব দ্রুত ওজন বেড়েছে
- » আগের গর্ভাবস্থায় বড় আকারের শিশু (4500 গ্রামের বেশী ওজনের) জন্মেছে বা অন্য কোন জটিলতা হয়েছে
- » কতিপয় অ্যান্টিসাইকোটিক বা স্টেরয়েড ওষুধ গ্রহণরত আছেন।

কোন কোন নারী অজ্ঞাত কারনে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারেন।

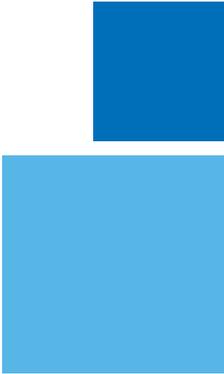
গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কীভাবে নির্ণয় করা হয়?

গর্ভাবস্থায় সমস্ত মহিলার গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করা উচিত। এটি সাধারণত গর্ভাবস্থার 24 থেকে 28 সপ্তাহের মধ্যে হয়ে থাকে, যদিও কিছু মহিলার ক্ষেত্রে আরও আগে পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

আপনার দেহে গ্লুকোজের প্রতিক্রিয়া পরীক্ষা করার জন্য ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট (oral glucose tolerance test - OGTT) ব্যবহার করা হয়। 8-12 ঘন্টা উপবাস থাকার পর (এ সময় কোন খাদ্যগ্রহন নয়) রক্তের নমুনা নেওয়া হয়। পরে আপনাকে 75 গ্রাম গ্লুকোজযুক্ত একটি পানীয় পান করতে হয় এবং এক থেকে দুই ঘন্টা পরে পুনরায় রক্তের নমুনা নেওয়া হয়।

যদি উপবাসের সময়কার এবং (খাওয়ার) এক বা দুই ঘন্টা পরের নমুনায় আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক সীমার উপরে হয়, তবে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রয়েছে।

কোন কোন নারীর রক্ত পরীক্ষায় গ্লুকোজের মাত্রা কেবলমাত্র অল্প পরিমাণে বেশি হতে পারে, অন্য নারীদের ক্ষেত্রে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ অধিকতর মাত্রায় বেশি হতে পারে এবং গর্ভাবস্থায় নিবিড়তর ব্যবস্থাপনা এবং অধিক পর্যবেক্ষণের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীগণ (হেলথ প্রফেশনাল) প্রাপ্ত ফলাফলগুলি নিয়ে আলোচনা করবেন এবং আপনার সঙ্গে একত্রে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের পরিকল্পনা তৈরিতে আপনাকে সাহায্য করবেন।



কেন গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের চিকিৎসা প্রয়োজন?

যদি গর্ভাবস্থায় (মায়ের) রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকে তবে অতিরিক্ত গ্লুকোজ প্লাসেন্টার মাধ্যমে শিশুর শরীরে প্রবেশ করে, যা পরে অতিরিক্ত ইনসুলিন তৈরি করে।

এটি শিশুকে অতিরিক্ত বড় করতে পারে, যা জন্মের সময় সমস্যা সৃষ্টি এবং অকালীন প্রসবের ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে বা সিজারিয়ান সেকশনের মাধ্যমে শিশুর জন্মের প্রয়োজন হতে পারে।

জন্মের পরে শিশুর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে (হাইপোগ্লাইসেমিয়া) যাওয়ার ঝুঁকি বেশি হতে পারে। এর কারণ হ'ল শিশুটি তাদের মায়ের কাছ থেকে আর অতিরিক্ত গ্লুকোজ পায় না, কিন্তু তারা সাধারণ কোনও শিশুর থেকে অধিকতর ইনসুলিন তৈরি করতে থাকে, যার ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা হ্রাস পায়।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসযুক্ত মহিলারা গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ এবং প্রি-এক্সাম্পসিয়া (উচ্চ রক্তচাপ, প্রস্রাবে প্রোটিন এবং শরীরে তরল পদার্থের আধিক্য বা স্ফীতাভাব) হওয়ার ঝুঁকিতে বেশি থাকে।

সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রিত গর্ভকালীন ডায়াবেটিস মা এবং শিশুর এই স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি হ্রাস করে। আপনার সাথে চিকিৎসক এবং ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পেশাজীবীগণ (হেলথ প্রফেশনাল) সমন্বিত ভাবে আপনার এবং শিশুর রক্তের গ্লুকোজ স্তর লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে রাখার সবচেয়ে প্রত্যাশিত ফল লাভে আপনার সাথে কাজ করতে পারে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বেশিরভাগ নারী একটি স্বাস্থ্যময় গর্ভকাল কাটান এবং সুস্থ শিশুর জন্ম দেন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত অবস্থায় আপনাকে কে সাহায্য করতে পারে?

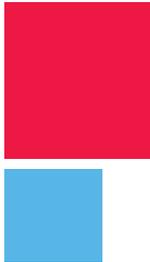
যখন আপনার দেহে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রোগ নিশ্চিত হয়, তখন এটির সঠিক ব্যবস্থাপনার জন্য আপনাকে সহায়তা দিতে পারেন এমন স্বাস্থ্য পেশাজীবীগণ (হেলথ প্রফেশনাল) রয়েছেন।

আপনার ডায়াবেটিস হেলথ কেয়ার টিম (ডায়াবেটিস সম্পর্কিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দল) আপনাকে কোথায় থাকেন বা আপনার গর্ভাবস্থার যত্নের জন্য কোথায় যান এবং আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের পরিচর্যা কীভাবে হয় তার উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে। এই টিমে যারা সংযুক্ত হতে পারেন:

- » এন্ডোক্রিনোলজিস্ট - এমন একজন চিকিৎসক যিনি ডায়াবেটিসে বিশেষজ্ঞ হন
- » একজন দক্ষ ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক বা ডায়াবেটিস নার্স প্র্যাক্টিশনার - এমন একজন বিশেষজ্ঞ নার্স বা মিডওয়াইফ যিনি আপনাকে এবং আপনার পরিবারের সদস্যদের রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা পর্যবেক্ষণ ও নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে সাহায্য করবেন।
- » একজন স্বীকৃত প্র্যাক্টিসিং ডায়েটিশিয়ান (কর্মরত পুষ্টিবিদ) - যিনি আপনাকে গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যের পরিকল্পনা তৈরিতে সাহায্য করবেন।
- » আপনার ডাক্তার (জিপি) (general practitioner - GP)।

আপনার ডায়াবেটিস সম্পর্কিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দল গর্ভকালীন সেবা প্রদানকারী দলের সাথে ঘনিষ্ঠ ভাবে কাজ করবে যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- » একজন অবস্টেট্রিশিয়ান (প্রসূতি বিশেষজ্ঞ) - এমন একজন চিকিৎসক যিনি গর্ভাবস্থা এবং শিশুজন্মের বিষয়ে পারদর্শী হন
- » একজন মিডওয়াইফ - যিনি গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে এবং আপনার শিশুর জন্মের পরে সহায়তা, যত্ন এবং পরামর্শ প্রদান করবেন
- » একজন ফিজিওথেরাপিস্ট বা স্বীকৃত এক্সারসাইজ ফিজিওলজিস্ট - যিনি আপনি এবং আপনার জীবনসঙ্গীকে শিশুজন্মের প্রস্তুতিতে এবং গর্ভাবস্থায় ও তার পরের শরীরচর্চা সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন।



মানসিক আবেগ প্রভাবিত স্বাস্থ্য

শরীরে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ধরা পড়ার বিষয়টি আবেগে আঘাত সৃষ্টি করতে পারে। আপনার প্রথম প্রতিক্রিয়া হতে পারে অবিশ্বাস, দুঃখ, ক্রোধ বা নিজকে দোষারোপ করা। এই সময়ে, মিশ্র আবেগ অনুভব করা একটি সাধারণ ঘটনা।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কীভাবে আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলবে তা সম্পর্কে আপনি অনিশ্চিত বা উদ্ভিন্ন বোধ করতে পারেন। কিছু অতিরিক্ত সাক্ষাৎসূচী, প্রাপ্ত সমস্ত তথ্য এবং আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরিচর্যায় নতুন দক্ষতা শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা দেখে আপনি ক্লান্তি বোধ করতে পারেন। কোন কোন নারী তাদের রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা সম্পর্কেও উদ্ভিন্ন অনুভব করেন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সম্পর্কে সঠিক তথ্য ও পরিচর্যার জন্য আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রাপ্তি আপনাকে সাহায্য করতে পারে। গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের বিভিন্ন কারণ রয়েছে, তাই জেনে রাখা উচিত যে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়া আপনার অপরাধ নয়। এটাও মনে রাখবেন, সুপরিচর্যার মাধ্যমে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বেশিরভাগ নারীই একটি স্বাস্থ্যকর গর্ভকাল কাটাবেন এবং সুস্থ শিশুর জন্ম দিবেন।

আপনাকে একা এই পথ পাড়ি দিতে হবে না। আপনি কী রকম অনুভব করছেন তা আপনার সঙ্গী, পরিবার এবং বন্ধুদের জানান যাতে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরিচর্যায় আপনি তাদের কতটুকু সাহায্য চান তা তাদের জানান এবং এ বিষয়ে তারা কি ভাবে সেটা জানাতে তাদের আমন্ত্রণ জানান। আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীগণও (হেলথ প্রফেশনাল) আপনাকে সাহায্য করতে প্রস্তুত আছেন।

যদি আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সনাক্ত হওয়া মেনে নিতে সমস্যা হয় অথবা আপনি অতিরিক্ত উদ্বেগ, উৎকণ্ঠা বা ক্লান্তির সাথে লড়াই করতে হাঁপিয়ে উঠেন, তবে আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীগণ (হেলথ প্রফেশনাল) আপনার এলাকার সাপোর্ট সার্ভিস গুলি সম্পর্কে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

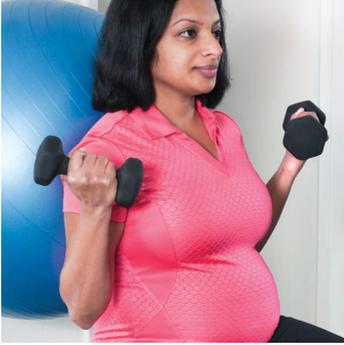


কীভাবে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের পরিচর্যা করা হয়?

আপনি নিম্নলিখিত ভাবে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের পরিচর্যা করতে পারেন:

- » একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনা অনুসরণ
- » নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপে অংশগ্রহন করে
- » রক্তে গ্লুকোজ মাত্রা পর্যবেক্ষণ করে, এবং
- » ওষুধ সেবন করে (যদি প্রয়োজন হয়)।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের পরিচর্যা সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্য প্রয়োজনীয় রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা লক্ষ্যসীমার মধ্যে রাখতে সাহায্য করবে। স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যগ্রহণ এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা আপনার গর্ভাবস্থায় সঠিক ওজনরক্ষায় সাহায্য করবে।



স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

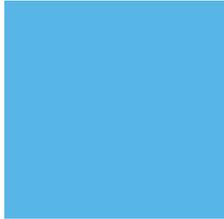
গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হলে একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনা মেনে চলার মাধ্যমে আপনার রক্তে গ্লুকোজের হার নির্ধারিত লক্ষ্যমাত্রায় রাখা, আপনার ও আপনার বাড়ন্ত শিশুর সঠিক পুষ্টির যোগান নিশ্চিত করা এবং গর্ভাবস্থায় আপনার সঠিকমাত্রায় ওজন লাভে সহায়তা করতে পারে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের সময় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছেঃ

- » সারাদিনে বিভক্ত 3টি মধ্যম আকারের প্রধান খাবার এবং 2-3টি নাস্তা বা জলখাবার
- » প্রতিটি প্রধান খাবার এবং নাস্তায় সঠিক প্রকার এবং পরিমাণের শর্করা/শালি বা কর্বোহাইড্রেট খাদ্যগ্রহণ
- » নিম্নমাত্রার স্যাচুরেটেড চর্বি যুক্ত খাদ্য বেছে নেওয়া
- » উচ্চ-আঁশযুক্ত খাদ্য বেছে নেওয়া
- » গর্ভাবস্থায় প্রয়োজনীয় হরেক রকম পুষ্টি উপাদান যোগান দিতে সক্ষম এমন বিভিন্ন ধরনের খাদ্যগ্রহণ

গর্ভাবস্থায় যে সকল পুষ্টি উপাদান অধিক পরিমাণে প্রয়োজন হয় তাদের মধ্যে রয়েছে আয়রন বা লৌহ (যা রেড মিট অর্থাৎ গরু, ছাগল, বা ভেড়ার মাংস, মুরগীর মাংস, মাছ ও লিগিউম জাতীয় সবজীতে পাওয়া যায়), ফলেট (যা গাঢ় সবুজ পাতাযুক্ত সবজীতে পাওয়া যায়) এবং আয়োডিন (যা মাছ, পাউরুটি এবং দুগ্ধজ খাদ্যে পাওয়া যায়)।

আপনার ডায়েটিশিয়ান কীভাবে আপনি এবং আপনার শিশু প্রয়োজনীয় পুষ্টি পেতে পারেন সে সম্পর্কে এবং পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর খাদ্য বাছাই সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন যা রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে আপনাকে সাহায্য করবে।



শর্করা (কার্বোহাইড্রেট) জাতীয় খাদ্যসমূহ

শর্করা/কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যগুলি ভেঙ্গে গ্লুকোজে পরিণত হয় যা শরীরে প্রয়োজনীয় শক্তি হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এগুলি আপনার ও শিশুর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

শর্করা/কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যগুলি হলোঃ

- » ভাত
- » বিভিন্ন প্রকার রুটিঃ চাপাটি, রুটি, স্লাইসড ব্রেড বা কাটা পাউরুটির টুকরো, নান, লেবানিজ ব্রেড ইত্যাদি।
- » লিগিউমস বা শুঁটি/ডাল জাতীয় খাদ্যঃ যেমন বিভিন্ন প্রকারের ডাল, ছোলা বুট এবং লাল বর্ণের কিডনি বিনস বা রাজমা
- » ময়দা (বা আটা) - খোসায়ুক্ত আটা, ছোলাবুট, বার্লি, বাজরা, জোয়ার, বিভিন্ন প্রকার সিরিয়াল, সরগাম, ভুট্টা
- » পাসতা, ন্যুডলস, কুসকুস, সুজি, পলেন্টা, ওটস, কিনোয়া, বার্লি, ভাঙ্গা গম, বাজরা।
- » সকালের নাস্তায় ব্যবহৃত সিরিয়াল
- » স্টার্চযুক্ত সবজীঃ যথা আলু, ভুট্টা, মিষ্টি আলু
- » ফলমূল
- » দুধ এবং ইয়োগার্ট (দই)

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে, সঠিক পরিমাণ ও প্রকারের শর্করা/কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যগ্রহণ করা প্রয়োজন।

শর্করা/কার্বোহাইড্রেটের সঠিক পরিমাণ

আপনার প্রতিদিনের শর্করা/কার্বোহাইড্রেট জাতীয় ৩টি প্রধান খাবার এবং ২-৩টি নাস্তায় ভাগ করে নিলে তা আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করবে। কোন একটি প্রধান খাবার বা নাস্তায় প্রচুর পরিমাণে শর্করায়ুক্ত খাবার আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা অত্যধিক বাড়িয়ে দিতে পারে। ডায়েটিশিয়ান আপনার জন্য সঠিক পরিমাণ শর্করা/কার্বোহাইড্রেট নির্ধারণে পরামর্শ দিতে পারেন।

কিছু মহিলাদের ক্ষেত্রে, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং নিয়মিত শারীরিক সক্রিয়তা সত্ত্বেও রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকে। যদি আপনার ক্ষেত্রে এমনটি হয় তবে ডায়েটিশিয়ানসহ আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের (হেলথ প্রফেশনাল) সাথে কথা বলুন যাতে খাদ্য তালিকায় কোন পরিবর্তনে অবস্থার উন্নতি ঘটে কিনা তা নির্ণয় করা যায়। শর্করা/কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ না কমানো গুরুত্বপূর্ণ, কারণ শিশুর প্রধান শক্তির উৎস হিসাবে শর্করা/কার্বোহাইড্রেট প্রয়োজন। কোন কোন নারীর ক্ষেত্রে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ঠিক রাখতে ঔষধ হিসাবে সাধারণত ইনসুলিন ইনজেকশন প্রয়োজন হয়।

শর্করা/কার্বোহাইড্রেটের প্রকারভেদ

শর্করা/কার্বোহাইড্রেট ভেঙ্গে গ্লুকোজে পরিণত হওয়ার হার ভিন্ন ভিন্ন হয়। গ্লাইসেমিক ইনডেক্স (glycemic index - GI) পরিমাপের মাধ্যমে আমরা জানতে পারি শর্করা/কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যগুলি কত দ্রুত বা ধীরে রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা প্রভাবিত করে।

উচ্চমাত্রার-GI যুক্ত শর্করা/কার্বোহাইড্রেট খাদ্যগুলি দ্রুতগতিতে গ্লুকোজে পরিণত হয়, যার অর্থ হলো খাবার পরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা উচ্চতর ও দ্রুততর গতিতে বৃদ্ধি পায়।

নিম্নমাত্রার-GI যুক্ত শর্করা/কার্বোহাইড্রেট খাদ্যগুলি ধীরগতিতে গ্লুকোজে পরিণত হয়। খাবার পরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম ও ধীর গতিতে বৃদ্ধি পায়।

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে তাই যে সকল খাদ্যে অপেক্ষাকৃত কম GI রয়েছে সেগুলি অধিকতর উপযুক্ত। সবচেয়ে উপযুক্ত শর্করা/কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবারগুলিতে উচ্চ আঁশ এবং অপেক্ষাকৃত কম GI থাকে।

অপেক্ষাকৃত কম GI থাকে এমন কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যগুলির মধ্যে রয়েছেঃ

ভাত – বাসমতি চালের ভাত (সাদা/লাল) অথবা (SunRice® কম জিআই চাল সাদা/লাল)

গ্রেইনস/শস্যাদি – ভাঙ্গা গম, সাধারণ ওটস, বার্লি, সুজি, বাজরা, কিনোয়া

ব্রেড বা রুটি – নিম্ন মাত্রার জিআই রয়েছে এমন আটা দিয়ে তৈরি চাপাটি বা রুটি: মাল্টিগ্রেনের ময়দা ব্যবহার করে বা বার্লি, বাজরা, জোয়ার, ছোলাবুট বা অথবা ভুট্টার ময়দার সাথে পুরো গমের আটা (লাল আটা) মেশান; ঘন হোলগ্রেইন/বীজযুক্ত কাটা রুটি, রেইজিন ব্রেড/পাউরুটি, মিক্সড গ্রেইন রিপস ইত্যাদি

স্মার্তব্যঃ নান, কুলচা এবং বাখড়খানি জাতীয় খাবার কম খান যেহেতু, এসব খাদ্য ব্যবহৃত সাদা ময়দা থেকে প্রস্তুতকৃত তাই অধিক জিআই যুক্ত হয়

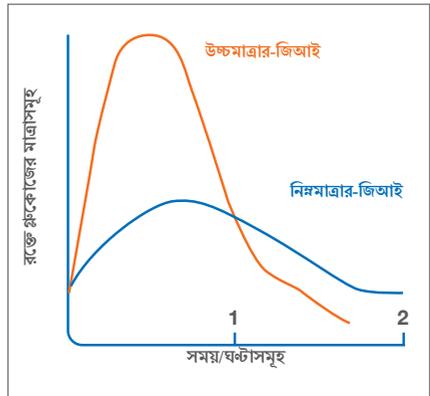
পাসতা – সবচাইতে টাটকা এবং শুকনো, পরিপূর্ণভাবে সিদ্ধ করা পাসতা (অতিরিক্ত সিদ্ধ নয়)

ন্যুডলস – সেমাই, হক্কিয়েন, বাজরা, উডন, সোবা বা টাটকা চালের তৈরি ন্যুডলস

সকালে নাস্তার সিরিয়াল – সাধারণ বা স্টিল-কাট ওটস, প্রাকৃতিক মিউজলি

লিগিউমস (ডাল জাতীয় খাদ্য) – মুসুরি ডাল, ছোলাবুট, রেড কিডনি বিনস বা রাজমাসহ সব ধরনের ডাল

ফলমূল – অধিকাংশ তাজা ফল, কৌটায় থাকা প্রকৃত রসে ডুবানো ফল



কৃতজ্ঞতা স্বীকার: glycemicindex.com

স্টার্চযুক্ত সবজী – মিষ্টি আলু, ভুট্টা, টারো বা কচু এবং কাসাভা

দুগ্ধজাতীয় খাদ্য ও উপজাতসমূহ – দুধ, যাদের মধ্যে রয়েছে বাটার মিল্ক বা ঘোল, ইয়োগার্ট (দই), সয়ামিল্ক

খাদ্য হিসাবে কম GI যুক্ত খাবার বেছে নিলেও, ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ অনুসারে, আপনার খাদ্যে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ

চিনি এবং মিষ্টিকারক দ্রব্যাদি

বিভিন্ন ধরনের চিনিও (যাদের মধ্যে রয়েছে সাদা, অপরিশোধিত এবং লাল চিনি, গুড়, মধু, গ্লুকোজ এবং সিরাপ) কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য, কিন্তু এদের পুষ্টিগত উপকার নেই এবং এ সকল খাদ্য আপনার রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা অত্যধিক বাড়িয়ে দিতে পারে।

খাবারে চিনি মেশানো সীমিত করুন এবং এমন খাবার ও পানীয়গুলি এড়িয়ে চলুন যাতে চিনির পরিমাণ বেশি ও পুষ্টিগুণ কম থাকে যেমন কোমল পানীয়, কর্ডিয়ালস, ফলের রস, কেক, বিস্কুট (রাফ্‌স এবং Digestives™ সহ), চকোলেট এবং ললি।

চিনির পরিবর্তে বেশ কিছু বিকল্প মিষ্টিকারক পাওয়া যায়। যদিও অপরিহার্য নয়, তথাপি খাদ্যে মিষ্টতার জন্য চিনি না মিশিয়ে এগুলি ব্যবহার করতে পারেন। গর্ভাবস্থায় বিকল্প মিষ্টিকারক গুলি অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যেতে পারে। অস্ট্রেলিয়ায় প্রাপ্ত মিষ্টিকারকগুলি খাদ্য হিসাবে ব্যবহারের জন্য ফুড স্ট্যান্ডার্ডস অস্ট্রেলিয়া নিউজিল্যান্ড (Food Standards Australia New Zealand) কর্তৃক পরীক্ষিত ও অনুমোদিত।

চর্বি জাতীয় খাদ্য

ক্যানোলা, সয়াবিন বা জলপাইয়ের তেল, জলপাই বা ক্যানোলা স্প্রেড, লবণবিহীন বাদাম, বীজ এবং অ্যাভোকাডোর মতো স্বল্প পরিমাণে স্বাস্থ্যকর চর্বি ব্যবহার করুন।

চর্বিছাড়া মাংস, চামড়াবিহীন মুরগীর মাংস এবং কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাতীয় খাবারগুলি বেছে নিয়ে আপনার স্যাচুরেটেড চর্বিযুক্ত খাদ্যগ্রহণ সীমিত করতে পারেন। মাখন, ঘি, ক্রিম, টক ক্রিম, নারকেলের দুধ / ক্রিম এবং ঘনীকৃত দুধের (condensed milk) ব্যবহার সীমিত করুন। প্রচুর পরিমাণে ঘি যুক্ত রুটি যেমন পরোটা, এবং কড়া ভাজা রুটি, যেমন পুরী এবং ভাটুরা খাওয়া সীমিত করুন। এছাড়াও পাকোড়া, পিঠা, সামোচা/সিঙ্গারা, চিকেন রোল এবং আলু ভাজা জাতীয় অতিরিক্ত ভাজা-পোড়া জাতীয় ম্যাক্স খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

উচ্চ পরিমাণে স্যাচুরেটেড ফ্যাটযুক্ত দোকানে প্রস্তুতকৃত (takeaway) এবং

প্রক্রিয়াজাত খাবারগুলি এড়িয়ে চলুন যেমন কেক, প্যাস্ট্রি, প্যাকেটজাত বিস্কুট, নোনতা ম্যাকস, চকোলেট এবং প্রক্রিয়াজাত মাংস। যদি এগুলি বেশী পরিমাণে খাওয়া হয় তবে চর্বি জমে শরীরের অতিরিক্ত ওজন বাড়িয়ে তুলতে পারে যা ইনসুলিনের কাজ ব্যহত করতে পারে।

প্রোটিন

আপনার দেহের রক্ষণাবেক্ষণ এবং শিশুর বিকাশের জন্য প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ। প্রোটিন আপনাকে দীর্ঘতর সময়ের জন্য ক্ষুধামুক্ত বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। প্রোটিন জাতীয় খাবারগুলির মধ্যে রয়েছে চর্বিছাড়া মাংস, মাছ, চামড়াবিহীন মুরগীর মাংস, ডিম, সয়ার টুকরা/সয়া নাগেটস, টফু এবং কম চর্বিযুক্ত বা ঘরে তৈরি পনির। দুধ, ইয়োগার্ট এবং লিগিউমস/ডাল (যেমন মসুর ডাল, ছোলা এবং লাল কিডনি বিন) এছাড়াও প্রোটিনের গুরুত্বপূর্ণ উৎস (এই খাবারগুলিতে কার্বোহাইড্রেটও রয়েছে)।

বেশী বেশী সবজি খান

একটি সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্য প্রচুর সবজী খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এরা আঁশ বা ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজ লবন বা মিনারেল এর খুব ভালো উৎস। অধিকাংশ সবজীতে খুব কম পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট থাকে যা রক্তের গ্লুকোজ মাত্রায় তেমন কোন প্রভাব ফেলে না (আলু, টারো, ভুট্টা, মিষ্টি আলু এবং কাসাভা এ জাতীয় কয়েকটি ছাড়া)। বিভিন্ন ধরণের ও হরেক বর্ণের সবজী এবং সালাদ খান; যেমনঃ টমেটো, শসা, ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ, ফুলকপি, জুক্রিনি, ব্রকলি, টেঁডস, পালং শাক, মটরশুঁটি, বাঁধাকপি, লেটুস পাতা, সবুজ শিম, বেগুন, গাজর, মিষ্টি কুমড়া এবং সবুজ পাতায়ুক্ত শাক-সবজী।

গর্ভাবস্থায় আপনার ডায়াবেটিস এবং সাধারণ স্বাস্থ্য, এ দুয়ের ব্যবস্থাপনার জন্য উপকারী খাদ্যগুলি বেছে নিতে আপনার ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলুন।



একটি স্বাস্থ্যকর প্রধান খাবার প্রস্তুত করা

একটি স্বাস্থ্যকর প্রধান খাবার প্রস্তুত করতেঃ

- » আপনার প্লেটের অর্ধেক অংশ সালাদ (ঘরে তৈরি) বা সবজী (আলু, টারো, ভুট্টা, মিষ্টি আলু ছাড়া) দিয়ে পূর্ণ করুন
- » অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত কার্বোহাইড্রেট খাবার যেমন বাসমতি চালের ভাত (সাদা / লাল), SunRice® কম জিআই যুক্ত চাল (সাদা / লাল), চাপাটি বা অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি রুটি, হোলগ্রেইন স্লাইসড ব্রেড, লিগিউম জাতীয় খাদ্য (যেমন মসুর, ছোলা, লাল কিডনি বিন), ভুট্টা, মিষ্টি আলু বা পাস্তা বেছে নিন।
- » পরিমিত পরিমাণে চর্বিছাড়া প্রোটিন জাতীয় খাবার যুক্ত করুন, যেমন চর্বিছাড়া মাংস, চামড়াবিহীন মুরগীর মাংস, মাছ/সামুদ্রিক খাবার, ডিম বা সয়ার টুকরো সয়া/সয়া নাগেটস। লিগিউম/ডাল জাতীয় খাদ্যগুলি প্রোটিনের ভাল উৎস (এগুলিতে কার্বোহাইড্রেটও রয়েছে, তাই কতটুকু খাবেন জানতে প্রস্তাবিত খাবারের নমুনাগুলি দেখুন)।

একটি সুখম খাবার তৈরি করতে কিছু পরিমাণ স্বাস্থ্যকর চর্বি ও তেল যোগ করুন, যেমন রান্নায় অলিভ বা ক্যানোলা অয়েল, অথবা সালাদে অ্যাভোকাডো।

অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত কার্বোহাইড্রেট খাবার যেমনঃ

- » 1 কাপ বাসমতি চালের ভাত
- » ½ কাপ বাসমতি চালের ভাত + 1 কাপ ডাল অথবা
- » 2-3 টি সরু, ছোট চাপাটি বা রুটি* অথবা
- » 2 টুকরা হোলগ্রেইন পাউরুটি + 1 বাটি ফল অথবা
- » 1 কাপ রান্না করা পাসতা বা কম GI যুক্ত ন্যাডলস

প্রচুর পরিমাণে সবজী



পরিমিত পরিমাণে চর্বিযুক্ত প্রোটিন জাতীয় খাদ্য

পরের পৃষ্ঠাগুলিতে প্রতিটি প্রধান খাবার এবং নাস্তার প্রস্তাবিত নমুনায় কি পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট থাকা উচিত সে সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হয়েছে। আপনার ডায়েটিশিয়ান আপনার নিজস্ব প্রয়োজন অনুসারে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।

* কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি আনুমানিক 15 সেরমিঃ প্রশস্ত

নমুনা খাবারের উদাহরণসমূহ

নিম্নলিখিত স্বাস্থ্যকর খাবারের নমুনাগুলি গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনায় আপনাকে সাহায্য করার জন্য প্রধান খাবার এবং নাস্তা বা জলখাবারের পরিকল্পনার একটি প্রাথমিক ধারণা প্রদান করে। এখানে প্রদর্শিত পরিমাণগুলি হ'ল এক ব্যক্তির জন্য প্রস্তাবিত পরিমাণ এবং এটি কেবলমাত্র একটি দিক-নির্দেশনা।

ব্যক্তিগত প্রয়োজন এবং পছন্দের খাবারগুলি অনুযায়ী আপনি সঠিক পরিমাণ খাবার খাচ্ছেন কিনা তা নিশ্চিত করতে, ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ নিন।

যেহেতু খাদ্য পণ্য এবং রেসিপিগুলিতে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ ভিন্ন ভিন্ন হয়, খাওয়ার পরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করলে আপনার নিজ প্রয়োজন অনুসারে খাবারের সঠিক পরিমাণ নির্ধারনে সেটি সাহায্য করবে।

প্রধান খাবার এবং নাস্তা বা জলখাবার প্রস্তুত করার সময় আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবির পরামর্শ অনুসারে গর্ভাবস্থায় নিরাপদ খাদ্য নির্দেশিকা (ফুড সেক্টি গাইডলাইন) অনুসরণ করুন; পৃষ্ঠা 20 দেখুন।



নাস্তা বা জলখাবারের নমুনা

নীচের যে কোন একটি নমুনা বেছে নিনঃ

- ½ – 1 কাপ বাসমতি চালের ভাত (সাদা/লাল) + মাছ/চর্বিবিহীন মাংস/মুরগীর মাংস + তরকারী
- 1 – 1 ½ কাপ চালের খিচুড়িঃ ভাতের পরিবর্তে, ভাজা গম, ওটস বা কিনোয়া, সঙ্গে মুসুরি ডাল এবং কিছু সবজী যেমন গাজর এবং পালং শাক দিয়ে রান্না করা খিচুড়ি।
- অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি 2-3 টি, ছোট আকারের (15 সেঃমিঃ পর্যন্ত) চাপাটি বা রুটি (পৃষ্ঠা 13 দেখুন) + মাছ/চর্বিবিহীন মাংস/মুরগীর মাংস + সালাদ
- 1-2 টুকরা হোলগ্রেইন ব্রেড + ডিম সিদ্ধ বা চর্বিছাড়া মাখন + সালাদ + 1 কাপ চর্বিবিহীনদুধ
- পরিজঃ 1 কাপ রান্না করা সাধারণ ওটস + চর্বি ছাড়া দুধ + 1 টেবিল চামচ সাধারণ গ্রীক ইয়োগার্ট + ½ কাপ টুকরা করা ফ্রুটেরি



প্রধান খাবারের নমুনা

নীচের যে কোন একটি নমুনা দুপুরের এবং পরে অন্যটি রাতের প্রধান খাবার হিসাবে বেছে নিন।

- 1 কাপ রান্না করা বাসমতি চালের ভাত (সাদা/লাল) + মাছ/চর্বিবিহীন মাংস/মুরগীর মাংস + সিদ্ধ বা অল্প তেলে ভেজে নেওয়া সবজী বা সালাদ
- 1/2 কাপ রান্না করা বাসমতি চালের ভাত (সাদা/লাল) + 1 কাপ রান্না করা ডাল + রান্না করা শাক-সবজী (উদাহরণঃ সবজী বা শুভ্র)
- অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি 2-3 টি, ছোট আকারের (15 সেঃমিঃ পর্যন্ত) চাপাটি বা রুটি (পৃষ্ঠা 13 দেখুন) + সয়ার টুকরো দিয়ে রান্না করা তরকারী + রান্না করা শাক-সবজী (উদাহরণঃ সবজী বা শুভ্র) বা সালাদ
- অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি 2-3 টি, ছোট আকারের (15 সেঃমিঃ পর্যন্ত) চাপাটি বা রুটি + মাছ/চর্বিবিহীন মাংস/মুরগীর মাংস + সিদ্ধ বা অল্প তেলে ভেজে নেওয়া সবজী বা সালাদ
- অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি 1-2 টি, ছোট আকারের (15 সেঃমিঃ পর্যন্ত) চাপাটি বা রুটি + 1 কাপ রান্না করা ডাল + সালাদ
- স্যান্ডউইচঃ 2 টুকরা মাল্টিগ্রেইন পাউরুটি + সিদ্ধ ডিম/ চর্বি ছাড়া মাখন/টিনজাত মাছ/ সদ্য রান্না করা মুরগীর মাংস + সালাদ + অ্যাভোকাডো + 1টি তাজা আস্ত ফল
- 1 কাপ রান্না করা পাসতা + চর্বিবিহীন মাংস/টমেটো সসে রান্না করা মুরগীর মাংস + সিদ্ধ করা সবজী বা সালাদ



যদি সবজীতে আলু বা টারো যোগ করেন, তবে তা কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ বৃদ্ধি করবে, সে জন্য আপনাকে সেই খাবারের সাথে রুটি বা ভাতের পরিমাণ কমাতে হবে। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরিমাপ করলে তা আপনাকে খাবারের আনুমানিক ধারণা প্রদান করবে।

নাস্তা বা জলখাবারে পরামর্শ

প্রাতঃরাশ, বিকালের চা পান এবং সাক্ষ্যকালীন (নিদ্রাকালীন নাস্তার পূর্বে) নাস্তা বা রাতে শুতে যাবার আগে জলখাবারের নমুনা হিসাবে নীচের 1-2টি উপায় বেছে নিতে পারেনঃ

- 1টি সম্পূর্ণ তাজা ফল (যেমনঃ আপেল, কমলা, ছোট আকারের কলা বা নাশপাতি)
- 2-3টি ছোট আকারের ফল (যেমনঃ ম্যান্ডারিন, প্লাশ)
- 200 গ্রাম প্রাকৃতিক বা সাধারণ গ্রীক দই তাজা বেরী বা প্যাশনফ্রুট সহযোগে
- 100 গ্রাম ফ্রুট ইয়োগার্ট (দই) টাব
- 1 কাপ চর্বিবিহীন দুধ বা সয়া মিল্ক (ক্যালসিয়াম সহযোগে)
- 1 কাপ মিষ্টি ছাড়া বাটারমিল্ক (চর্বি ছাড়ানো ইয়োগার্ট + পানি)
- 1 টেবিলচামচ পরিমাণ কিসমিস সহযোগে একমুঠো (30g) ছোট আকারের বিভিন্ন ধরনের লবনবিহীন বাদাম বা 6টি শুকনা এপ্রিকটের আধা টুকরো বা 2-3টি ছোট আকারের খেজুর
- মসলা সহযোগে 1/2 কাপ ওভেনে ভাজা ছোলাবুট
- হ্যাপী স্ন্যাক কোম্পানীর (Happy Snack Company) 25 গ্রাম ওজনের 1 প্যাকেট ভাজা Chickpeas™
- 1 কাপ ডাল এবং সবজীর স্যুপ



খাদ্য নিরাপত্তা

গর্ভবতী মহিলাদের খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে এবং তাদের খাদ্য সাবধানে প্রস্তুত ও সংরক্ষণ করা উচিত। এর মধ্যে কাঁচা এবং রান্না করা খাবার আলাদাভাবে প্রস্তুত করা, কাঁচা বা অল্প সিদ্ধ মাংস/মুরগী/সামুদ্রিক খাবার এড়িয়ে যাওয়া এবং খাবার রান্না এবং স্টেরেজ নির্দেশাবলী অনুসরণ করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। নিশ্চিত করুন যে সকল ধরনের সালাদ (ফলের সালাদ সহ) ঘরে তৈরি এবং ফল ও শাকসব্জী ভালভাবে ধুয়ে নেওয়া হয়েছে। গরম বাষ্প না উঠা পর্যন্ত খাবার রান্না করুন এবং গরম করুন এবং ঠান্ডা খাবারগুলি ফ্রিজে রাখুন।

উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্যগ্রহণ থেকে নিজেকে সংযত রাখুন যা আপনার ও আপনার ভ্রূনস্থ বাডন্ত শিশুর জীবাণু সংক্রমণ ও অন্যান্য ক্ষতির কারণ হতে পারে। সেই সকল খাদ্যগ্রহণ পরিহার করুন যা লিস্টেরিয়া ব্যাকটেরিয়া বহন করতে পারে যথাঃ নরম চিজ, পাস্তুরিত নয় এমন দুগ্ধজাত পণ্য, পূর্বে রান্না করা ঠান্ডা মুরগীর মাংস, মোলায়েম আইসক্রিম, ডেলি/ স্যান্ডউইচের মাংস, বীন স্প্রাউট, রকমেলন, পূর্ব থেকে প্রস্তুতকৃত সালাদ। জাতীয় খাবারগুলি কাঁচা বা অল্প রান্না করা ডিম খাওয়া পরিহার করুন, কারণ এগুলিতে সালমোনেলা থাকতে পারে।

শার্ক/স্লেফক, সোর্ড ফিশ এবং গভীর সমুদ্রের পাচ সহ কয়েক ধরনের মাছে উচ্চ মাত্রার পারদযুক্ত থাকায় গর্ভাবস্থায় সেগুলিরও খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করা সীমিত হওয়া উচিত।

গর্ভাবস্থায় খাদ্য নিরাপত্তার নির্দেশনা সম্পর্কে আপনার ডায়েটিশিয়ান এবং/অথবা রাজ্যের স্বাস্থ্য বিভাগের পরামর্শ নিন।

পানীয়

কার্ডিয়াল, জুস এবং সফট ড্রিঙ্কস জাতীয় পানীয়গুলিতে কিলোজুল এবং চিনির পরিমাণ বেশি এবং এদের কারণে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব বেশি বেড়ে যেতে পারে। পরিবর্তে পানি, সাদা মিনারেল ওয়াটার বা সোডা ওয়াটার পান করুন - ভিন্ন স্বাদের জন্য এ গুলিতে তাজা লেবু বা লাইমের টুকরো যোগ করতে পারেন। গর্ভাবস্থায় অল্প পরিমাণে চা এবং কফি পান করা যেতে পারে - আরও তথ্যের জন্য ডায়েটিশিয়ানকে জিজ্ঞাসা করুন।

অস্ট্রেলিয়ান নির্দেশিকা সুপারিশ করে যে মহিলারা গর্ভধারণের পরিকল্পনা করছেন বা গর্ভবতী তাদের অ্যালকোহল পান করা উচিত নয়। স্তন্যপান করানো মহিলাদের জন্য, অ্যালকোহল পান না করা সবচেয়ে নিরাপদ বিকল্প।



গর্ভাবস্থায় সঠিক ওজনবৃদ্ধি

আপনার গর্ভাবস্থায় বাড়ন্ত শিশুর সাথে সাথে কিছুটা নিজ ওজন বৃদ্ধি স্বাভাবিক। আপনার ওজন বৃদ্ধি কতটুকু হওয়া উচিত তা নির্ভর করে গর্ভবতী হওয়ার আগে আপনার ওজন কত ছিলো তাঁর উপর।

গর্ভাবস্থায় অত্যধিক ওজন বৃদ্ধি বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি বাড়ায় - যথাঃ উচ্চ রক্তচাপ, বৃহদাকার বাচ্চা হওয়া এবং জন্মগত জটিলতা ও সিজারিয়ান সেকশন। অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধির কারণে রক্তের গ্লুকোজমাাত্রা নিয়ন্ত্রনের কাজ এবং প্রসবের পরে আপনার জন্য গর্ভাবস্থার পূর্বের ওজনে ফিরে আসা আরও কঠিন হয়ে যেতে পারে।

নীচের সারণীটি আপনার প্রাক-গর্ভাবস্থা ওজনের পরিসীমা অনুযায়ী গর্ভধারণের সময়কালে প্রস্তাবিত ওজনলাভের লক্ষ্যগুলি সম্পর্কে ধারণা প্রদান করে (বডি ম্যাস ইনডেক্স, বা বডি মাস ইনডেক্স, বা বিএমআই (body mass index - BMI) ব্যবহার করে গণনা করা হয়েছে যা আপনার কিলোগ্রাম ওজনকে স্কয়ার মিটার উচ্চতা দিয়ে মাপা হয়)।

BMI = ওজন (কেজি) ÷ {উচ্চতা (মি) x উচ্চতা (মি)}

প্রাক-গর্ভাবস্থায় BMI	ওজন পরিসীমা	গর্ভাবস্থায় ওজন লাভ	গর্ভাবস্থার ২য় ও ৩য় ভাগে মাসিক ওজন (কেজি) বৃদ্ধি
< 18.5	কম ওজন	12.5–18	2
18.5–24.9	স্বাস্থ্যকর ওজন	11.5–16	1.5
25–29.9	মাত্রাতিরিক্ত ওজন	7–11.5	1
> 30	স্থূলকায়	5–9	1

এই ওজন লাভের লক্ষ্যগুলি গর্ভাবস্থায় একাধিক গর্ভ ধারণকারী নারীদের জন্য প্রযোজ্য নয় এবং ভিন্ন সাংস্কৃতিক পটভূমির মহিলাদের জন্য সুপারিশগুলি ভিন্ন হতে পারে।

আপনার গর্ভকালের পুরো সময় জুড়ে নিয়মিত ওজন পরীক্ষা করুন। আপনার স্বাস্থ্য প্রফেশনালদের সাথে নিজের জন্য প্রযোজ্য গর্ভাবস্থায় ওজনলাভের লক্ষ্যগুলি নিয়ে আলোচনা করুন এবং আপনি যদি মনে করেন যে আপনি অতিরিক্ত ওজন লাভ করছেন বা পর্যাপ্ত পরিমাণে ওজন লাভ না করে থাকেন তবে তাদের সাথে কথা বলুন।

শারীরিক কার্যকলাপ

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হলে, আপনাকে প্রতিদিন সচেতন এবং সক্রিয় থাকতে হবে।

শারীরিক সক্রিয়তা আপনাকে রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা এবং গর্ভাবস্থার ওজনলাভ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে, পাশাপাশি শিশু জন্মদানের প্রস্তুতি হিসাবে আপনাকে ফিট রাখতে পারে। এটির অন্যান্য সুবিধাও রয়েছে যেমন গর্ভাবস্থার অন্য লক্ষণগুলির উপশম যেমন অম্বল, কোষ্ঠকাঠিন্য এবং পিঠের তলদেশে ব্যথা ইত্যাদি।

অনেক ধরণের শারীরিক কার্যকলাপ গর্ভাবস্থায় উপযুক্ত, তবে আপনার গর্ভাবস্থায় কোন ধরণের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ শুরু বা চালিয়ে যাওয়ার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

অন্য কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা বা গর্ভ-জটিলতা না থাকলে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত নারীদের সপ্তাহের অধিকাংশ দিনে অন্তত 30 মিনিট পর্যন্ত মাঝারি শারীরিক কার্যকলাপে অংশ নেওয়ার লক্ষ্যস্থির করা উচিত। এটি কমপক্ষে 10 মিনিটের সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য, দিনে তিন বারেও করা যেতে পারে।

‘মাঝারি শারীরিক কাজ’ এর অর্থ হ’ল সক্রিয় থাকাকালীন আপনার শ্বাস এবং হৃদকম্পন হার কিছুটা হলেও লক্ষণীয় পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে (তবে তখনো আপনার কথা বলা বজায় রাখতে সক্ষম হওয়া উচিত)।

মাঝারি কাজের মধ্যে রয়েছে:

- » সাঁতার
- » দ্রুত হাঁটা
- » একুয়া ফিটনেস ক্লাসে অংশগ্রহণ
- » স্টেশনারী সাইক্লিং
- » প্রিন্যাটাল এক্সারসাইজ ক্লাসে অংশগ্রহণ
- » হালকা থেকে মাঝারি রেজিস্ট্যান্স এক্সারসাইজ

গর্ভাবস্থায় পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজগুলি শিশুর জন্মের পরেও সহায়ক হতে পারে। আপনার গর্ভাবস্থার অগ্রগতির সাথে সাথে আপনি দেখতে পাবেন যে কিছু কার্যক্রম অন্যান্যগুলির তুলনায় বেশি উপযুক্ত।





আপনার প্রতিদিনের কার্যকলাপ একটু একটু করে বাড়াতে হেঁটে হেঁটে দোকানে গিয়ে কেনাকাটা, পার্কে বাচ্চাদের সাথে খেলা করা এবং বাড়ির চারপাশের কাজে সক্রিয় হতে পারেন।

আপনার প্রতিদিনের শারীরিক কার্যক্রম একটি এক্সারসাইজ ডায়রি বা কোন একটি ডিভাইস যেমন এক্টিভিটি ট্র্যাকার ব্যবহার করে পর্যবেক্ষণ করা আপনাকে সক্রিয় হতে উৎসাহিত করতে পারে।

নিরাপদে এক্সারসাইজ করার জন্য মনে রাখবেন:

- » প্রথম 5-10 মিনিট ধীরে ধীরে সক্রিয়তা বৃদ্ধি করুন
- » শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সময় এবং পরে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন
- » অতিরিক্ত উষ্ণতা এড়াতে ঢিলেঢালা, হালকা পোশাক পরুন।
- » আপনি ক্ষুধার্ত, অসুস্থ বা শরীরে তাপমাত্রা বেশী থাকলে এক্সারসাইজ পরিহার করুন।
- » আপনি যদি বুকে ব্যথা, মাথা ঘোরা, পিঠ বা তলপেটে ব্যথা, হাঁটুর পিছনের মাংশপেশীতে ব্যথা বা পায়ের গোড়ালি, হাতের কজি বা মুখে হঠাৎ ফোলাভাব, সংকোচন বা যোনিপথে রক্তক্ষরণ বা ক্রণের নড়াচড়া হ্রাস অনুভব করেন তবে এক্সারসাইজ বন্ধ করুন এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

গর্ভাবস্থায়, এমন কার্যকলাপ পরিহার করুন যাতে চিত হয়ে শুয়ে পড়া বা মাটিতে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়, পাশাপাশি স্পর্শযুক্ত বা অত্যধিক সক্রিয় ক্রীড়া পরিহার্য।

রক্তে গ্লুকোজ মাত্রা নিয়ন্ত্রণ

আপনি যখন শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকেন, তখন আপনার মাংসপেশী শক্তির জন্য গ্লুকোজ ব্যবহার করে। এটি রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা হ্রাস করতে এবং আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।

যে দিনগুলিতে আপনি কম সক্রিয় থাকেন, আপনি খেয়াল করে থাকতে পারেন আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি হয়, তাই দৈনিক কার্যকলাপের একটি রুটিন তৈরি সহায়ক হতে পারে। প্রতি বেলা খাবার পর কমপক্ষে 10-15 মিনিটের জন্য সক্রিয় হওয়া (উদাঃ অল্প হাঁটা, বা ঘরের কাজ করা) রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রেও সহায়ক হতে পারে।

আপনার রক্তে গ্লুকোজ মাত্রায় এক্সারসাইজের প্রভাবগুলি সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা ডায়াবেটিস প্রশিক্ষকের সাথে কথা বলুন, বিশেষত যদি আপনি ইনসুলিন গ্রহণ করে থাকেন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের জন্য, মাঝারি মাত্রার শারীরিক কার্যকলাপ রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে পারে।



আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পর্যবেক্ষণ

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরিচর্যায় নিয়মিত রক্তের গ্লুকোজ নিরীক্ষণ একটি অত্যাবশ্যকীয় অংশ।

নিজ রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পর্যবেক্ষণ আপনাকে সাহায্য করবে:

- » আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রনে খাদ্য এবং শারীরিক কার্যকলাপের প্রভাব আরও ভালভাবে বুঝতে
- » আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের কাছ থেকে কখন পরামর্শ নেবেন তা জানতে
- » আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরিচর্যায় আত্মবিশ্বাসী হতে

একজন ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক আপনাকে রক্তের গ্লুকোজ মিটার ব্যবহার করে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কীভাবে পরীক্ষা করবেন এবং গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিসের লক্ষ্যমাত্রার বিষয়ে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

সাধারণতঃ রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষার সময় হল যখন আপনি সকালে জেগে উঠেন (খালি পেটে) এবং প্রতিটি প্রধান খাবারের এক বা দুই ঘন্টা পরে। আপনাকে অন্য সময়েও রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

রক্তে গ্লুকোজের লক্ষ্যমাত্রা

অস্ট্রেলিয়ায় বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই রক্তে গ্লুকোজের নিম্নলিখিত লক্ষ্যমাত্রা নির্দেশ করা হয়ঃ

- » প্রাতঃরাশের আগে 5.0mmol/L বা তার কম
- » আপনি যদি খাবার শুরু করার এক ঘন্টা পরে পরীক্ষা করেন, তবে 7.4mmol/L বা তার চেয়ে কম
- » আপনি যদি খাবার শুরু করার 2 ঘন্টা পরে পরীক্ষা করেন, তবে 6.7mmol/L বা তার চেয়ে কম

এগুলি কেবলমাত্র একটি সাধারণ গাইড এবং আপনার চিকিৎসক বা ডায়াবেটিস এডুকেটর আপনার নিজ রক্তে গ্লুকোজ লক্ষ্যগুলি সম্পর্কে আপনাকে পরামর্শ দেবেন।

আপনার রেকর্ড বই/খাতায় নিজ রক্তের গ্লুকোজ লক্ষ্যমাত্রা লিখুন।

আপনার রক্তে প্রাপ্ত গ্লুকোজ মাত্রাগুলির একটি রেকর্ড রাখতে আপনাকেও পরামর্শ প্রদান করা হবে যাতে আপনার ডায়াবেটিস হেলথ প্রফেশনালগণ আপনার রক্তে গ্লুকোজ মাত্রার উঠা-নামা বুঝতে আপনাকে সহায়তা করতে পারেন। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা লক্ষ্যসীমার বাইরে থাকলে কী করতে হবে সে সম্পর্কেও তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

আপনার ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক আপনাকে রক্তের একটি উপযুক্ত গ্লুকোজ মিটার বেছে নিতে সাহায্য করতে পারেন। তারা রক্তের গ্লুকোজ নিরীক্ষণ কৌশল, উপাদানগুলি সংগ্রহের উপায় এবং ব্যবহৃত সুইগুলির নিষ্পত্তি (উদাঃ ল্যানসেটস, ইনসুলিন পেন নিডল) সম্পর্কিত আরও তথ্য দিয়ে সাহায্য করতে পারেন।

গ্লুকোজ নিরীক্ষণের আরও অন্যান্য উপায় রয়েছে (যেমন নিয়মিত গ্লুকোজ পরীক্ষা বা তাৎক্ষণিক গ্লুকোজ পরীক্ষা)। এগুলি কার্যকর হতে পারে কিন্তু রক্তের গ্লুকোজ নির্ণয়ের স্ব-পর্যবেক্ষণের (ফিঙ্গার-প্রিক) কোন বিকল্প নাই।

আপনার চিকিৎসক বা
ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক
আপনার ক্ষেত্রে
প্রযোজ্য রক্তের গ্লুকোজ
লক্ষ্যমাত্রাগুলি সম্পর্কে
পরামর্শ দেবেন।



চিকিৎসা ঔষধ

যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কেবলমাত্র স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ এবং শারীরিক কার্যকলাপ দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করা না যায় তবে আপনার ডাক্তার ঔষধ সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন।

ইনসুলিন

রক্তের গ্লুকোজের পরিমাণ লক্ষ্য সীমার মধ্যে আনতে ইনসুলিন চিকিৎসা প্রয়োজন হতে পারে।

ইনসুলিন পেন ডিভাইস ব্যবহার করে ইঞ্জেকশন দিয়ে ইনসুলিন দেওয়া হয়। এই ডিভাইসটি একটি বোতাম টিপলেই ইনসুলিন সরবরাহ করতে পারে। আপনার যদি ইনসুলিনের প্রয়োজন হয় তবে আপনার ডায়াবেটিস এডুকেটর বা চিকিৎসক আপনাকে ইনসুলিন ডিভাইসটি কীভাবে ব্যবহার করবেন এবং কোথায় ইনসুলিন ইনজেকশন করবেন তা শিখিয়ে দেবেন। ইনজেকশনের মাধ্যমে প্রবেশ করানো ইনসুলিন আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ, পাশাপাশি আপনার শিশুর বৃদ্ধি এবং বিকাশও এমন একটি সীমার মধ্যে কমিয়ে আনতে সহায়তা করবে যা আপনার জন্য সর্বোত্তম। ইনসুলিন প্ল্যাসেন্টা অতিক্রম করে না বা আপনার শিশুর উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়া ফেলে না।

আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পেশাজীবী (হেলথ প্রফেশনাল) আপনাকে ইনসুলিনের সঠিক প্রাথমিক মাত্রা সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন। সাধারণতঃ গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ভাগে ইনসুলিনের মাত্রা নিয়মিত বৃদ্ধি করা হয় (কারণ প্ল্যাসেন্টার হরমোনগুলি ইনসুলিন প্রতিরোধ করে)। এটি আপনার প্রসব কালের কাছাকাছি সময় অবধি অব্যাহত থাকে।

আপনার ডায়াবেটিস টিম নিয়মিত আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ পর্যালোচনা করবে এবং সঠিক ইনসুলিন গ্রহণের জন্য আপনার সাথে পরামর্শ করবেন।

অনেক মহিলা ইনসুলিন থেরাপি শুরু করার বিষয়ে উদ্বেগ বা উৎকণ্ঠা অনুভব করেন। নতুন চিকিৎসা অভ্যস্ত হতে আপনার কিছুটা সময় লাগতে পারে তবে আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবী (হেলথ প্রফেশনাল) সেখানে আপনাকে সহায়তা করার জন্য রয়েছে। কেউ কেউ নিজে নিজে ইঞ্জেকশন দেওয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন তবে মনে রাখবেন যে বর্তমানে ইনসুলিন ইনজেকশন ডিভাইসগুলি ব্যবহার করা তুলনামূলকভাবে সহজ এবং এগুলিতে অত্যন্ত সূক্ষ্ম সূঁচ রয়েছে। ইনসুলিনের ইনজেকশন আপনার শিশুর ক্ষতি করবে না।

মেটফর্মিন

বেশিরভাগ ডায়াবেটিস ট্যাবলেটগুলি গর্ভধারণকালে ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত নয় তবে মেটফর্মিন নামে একটি ঔষধ কখনও কখনও ব্যবহৃত হয়। আপনার ডাক্তার বা ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক এই ঔষধ আপনার জন্য উপযুক্ত কিনা তা নিয়ে আলোচনা করবেন। যদি আপনার ডাক্তার মেটফর্মিনের পরামর্শ দেন তবে তিনি শুরুতে আপনাকে একটি প্রাথমিক ডোজ এবং কখন এই ঔষধ খাবেন সে সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন। আপনাকে রক্তের গ্লুকোজ স্তরগুলি নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পেশাজীবীগণ (হেলথ প্রফেশনাল) আপনার জন্য প্রয়োজ্য মাত্রা (ডোজ) পর্যালোচনা চালিয়ে যাবেন।

ঔষধ শুরু করার ব্যাপারে সাধারণ অনুভূতি

কিছু কিছু নারী এটা ভেবে চিন্তিত বোধ করেন যে ঔষধ শুরু করার অর্থ তারা তাদের গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের যথেষ্ট পরিমাণে পরিচর্যা করেননি বা ডায়াবেটিস দিন দিন আরও খারাপ হচ্ছে। ঔষধের প্রয়োজনের অর্থ এই নয় যে আপনি কোনওভাবেই ব্যর্থ হয়েছেন, এর অর্থ কেবল রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাটি লক্ষ্য সীমার মধ্যে রাখতে আপনার শরীরে কিছু অতিরিক্ত সাহায্য প্রয়োজন। এটাও মনে রাখবেন যে, প্রত্যেক নারীর গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের অভিজ্ঞতা এবং এটির নিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়াও প্রত্যেকের ক্ষেত্রে ভিন্ন হবে।

প্রত্যেক নারীর গর্ভকালীন
ডায়াবেটিসের অভিজ্ঞতা এবং এটির
নিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়াও প্রত্যেকের ক্ষেত্রে
ভিন্ন হবে।



ডায়াবেটিস পণ্যসমূহ

জাতীয় ডায়াবেটিস সেবা প্রকল্প (National Diabetes Services Scheme - NDSS) আপনাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরিচর্যায় সহায়তা করতে পণ্যগুলি ভর্তুকি মূল্যে প্রদান করে। এই পণ্যগুলির মধ্যে রয়েছে:

- » ভর্তুকিমূল্যে ব্লাড গ্লুকোজ টেস্টিং স্ট্রিপ
- » বিনামূল্যে প্রদানকৃত ইনসুলিন সিরিঞ্জ এবং পেন নিডল (গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরিচর্যায় যদি আপনার ইনসুলিন প্রয়োজন হয়)

NDSS এর মাধ্যমে ভর্তুকিযুক্ত পণ্যগুলি কিনতে আপনাকে অবশ্যই NDSS এর সাথে নিবন্ধিত হতে হবে। একবার আপনার NDSS এর নিবন্ধকরণ নম্বর বা কার্ড হয়ে গেলে আপনি NDSS অ্যাক্সেস পয়েন্ট থেকে সমস্ত NDSS পণ্য পেতে পারেন। বেশিরভাগ কমিউনিটি ফার্মেসী হ'ল NDSS অ্যাক্সেস পয়েন্ট। আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পেশাজীবীগণ (হেলথ প্রফেশনাল) আপনার নিকটতম অ্যাক্সেস পয়েন্ট সম্পর্কে তথ্য দিয়ে সাহায্য করতে পারে বা আপনি **1800 637 700** নম্বরে NDSS Helpline-এ কল করতে পারেন। ঔষধগুলি (ইনসুলিনসহ) NDSS এর মাধ্যমে পাওয়া যায় না এবং তার জন্য একটি প্রেসক্রিপশন প্রয়োজন।

আপনার যদি নীচের কোন একটি কনসেশন কার্ড থাকে তবে কিছু NDSS পণ্যে আপনি আরও ছাড় পেতে পারেন।

- » হেলথ কেয়ার কার্ড (Health Care card)
- » পেনশনার কনসেশন কার্ড (Pensioner concession card)
- » সেফটি নেট কার্ড (Safety Net card)
- » ডিপার্টমেন্ট অব ভেটেরান্স এফেয়ার্স কার্ড (Department of Veterans' Affairs card)



হাইপোগ্লাইসেমিয়া (হাইপোজ)

যদি আপনি আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরিচর্যা করতে ইনসুলিন নিয়ে থাকেন তবে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা প্রয়োজনীয় মাত্রার চেয়েও কম হওয়া সম্ভব (যদিও এটি সচরাচর ঘটে না)। রক্তে গ্লুকোজের এই অতি নিম্ন স্তরকে হাইপোগ্লাইসেমিয়া বা “হাইপো বলা হয়।

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 4mmol/L এর নীচে নেমে আসলে এটি ঘট্টো হাইপো নিম্নলিখিত কারণে হতে পারে:

- » দেরি করে খাওয়া বা খাবার না খাওয়া
- » পর্যাপ্ত কার্বোহাইড্রেট না খাওয়া
- » স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক পরিশ্রম
- » অতিরিক্ত ইনসুলিন গ্রহণ।

হাইপোর লক্ষণগুলির মধ্যে বমিভাব, দুর্বলতা, কাঁপুনি বা ঝাঁকুনি, ঘাম এবং মাথা ঘোরা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। যদি আপনি গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরিচর্যায় ইনসুলিন ব্যবহার করেন এবং উক্ত লক্ষণগুলির কোনওটি অনুভব করেন তবে আপনার রক্তের গ্লুকোজ স্তর পরীক্ষা করুন। যদি এটি 4mmol/L এর চেয়ে কম হয়, নীচে বর্ণিত প্রক্রিয়ায় হাইপো'র চিকিৎসা করুন। আপনি যদি রক্তে গ্লুকোজ স্তরটি পরীক্ষা করতে না পারেন তবে এই লক্ষণগুলি থেকে ধরে নিন যেন আপনার হাইপো হচ্ছে।

হাইপোতে আক্রান্ত হলে আপনার রক্তের গ্লুকোজ স্তর আরও কমে যাওয়া ঠেকাতে দ্রুত চিকিৎসা করুন। হাইপোর চিকিৎসার জন্য, কিছু সহজে শোষিত হয় এমন কার্বোহাইড্রেট খেয়ে নিন। উদাহরণস্বরূপ:

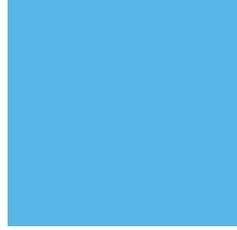
- » গ্লুকোজ জেল বা গ্লুকোজ ট্যাবলেটে 15 গ্রাম সমপরিমান কার্বোহাইড্রেট থাকে অথবা
- » 6-7টি রেগুলার সাইজ জেলিবিঁন অথবা
- » 3 চা চামচের সমপরিমান চিনি বা মধু অথবা
- » ½ গ্লাস (125ml) ফলের রস অথবা
- » ½ ক্যান (150ml) রেগুলার সফট ড্রিংক ('ডায়েট' নয়)

হাইপোর চিকিৎসার পরে, 10-15 মিনিট অপেক্ষা করুন তারপরে আপনার রক্তের গ্লুকোজ স্তর 4mmol/L এর উপরে রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে নিন। যদি লক্ষণগুলি অব্যাহত থাকে, বা আপনার রক্তের গ্লুকোজ স্তর এখনও 4mmol/L এর নীচে থাকে তবে চিকিৎসাটি পুনরায় করুন। যদি আপনার পরবর্তী খাবারটি 20 মিনিটেরও বেশি পরে হওয়ার কথা তবে আপনাকে কিছু অতিরিক্ত শর্করা জাতীয় খাবার যেমন এক টুকরো ফল, এক গ্লাস দুধ বা এক টাব দই খাওয়া প্রয়োজন।

ড্রাইভিংয়ের আগে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 5mmol/L এর উপরে রয়েছে কিনা তাও আপনার মনে করে দেখে নিতে হবে। আপনার ডায়াবেটিস হেলথ প্রফেশনালের সাথে ড্রাইভিং নিয়ে আলোচনা করুন। আরও তথ্যের জন্য, ndss.com.au পরিদর্শন করুন এবং NDSS থেকে প্রকাশিত *Diabetes and Driving* পুস্তিকাটি পড়ুন।

আপনার ডায়াবেটিস হেলথ প্রফেশনালদের সাথে 'হাইপো' পরিচর্যার বিষয়ে আলোচনা করুন

হাইপোতে আক্রান্ত হলে শিশুর কোন ক্ষতি দেখা যায় না। তবে, মায়ের সুরক্ষার প্রতি হাইপো ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে, তাই দেরি না করে হাইপো'র চিকিৎসা করুন।

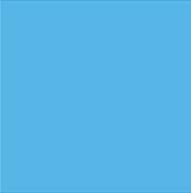


শিশুর জন্মদান

ডায়াবেটিস এবং প্রেগন্যান্সি হেলথ প্রফেশনালগন গর্ভাবস্থায় আপনার এবং আপনার শিশুর পর্যবেক্ষণ অব্যাহত রাখবো

এতে আপনার নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা এবং আপনার শিশুর বৃদ্ধি ও সুস্থতা পর্যবেক্ষণে আল্ট্রাসাউন্ড অন্তর্ভুক্ত প্রয়োজন মতো অতিরিক্ত রক্ত পরীক্ষাও করা হবো গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বেশিরভাগ নারী তাদের নির্ধারিত তারিখের কাছাকাছি সন্তান জন্মদানে এবং অধিকাংশই স্বাভাবিক (যোনিপথে) ডেলিভারি দিতে সক্ষম হন।

যদি বাচ্চা আকারে খুব বেশি বড় হয় বা গর্ভাবস্থায় অন্য কোনও জটিলতা থাকে তবে আপনার গর্ভাবস্থায় যত্ন নেওয়া হেলথ প্রফেশনালগন নির্ধারিত সময়ের এক বা দুই সপ্তাহ আগে কৃত্রিম পন্থায় জন্মদানে পরামর্শ দিতে পারেন। যদি সময়ের আগে জন্মদানের প্রয়োজন হয় তবে সাধারণত ঔষধ ব্যবহারের পরে প্রসবকার্য শুরু করা হয় যা জরায়ুমুখকে প্রসবের জন্য প্রস্তুত করে।



বার্থ প্ল্যান (প্রসব পরিকল্পনা)

আপনি আপনার বার্থ প্ল্যান (প্রসব পরিকল্পনা) সম্পর্কে চিকিৎসক বা মিড ওয়াইফের সাথে আলোচনা করতে পারেন। প্রসবকাল, জন্মের সময় এবং তারপরে (যদি সম্ভব হয়) আপনি কী ধরণের সাহায্য চান তা তাদের জানাতে এটি একটি ভাল উপায়। আপনার প্রসব পরিকল্পনাটি গর্ভাবস্থার 36 তম সপ্তাহ থেকে আলোচনা করা ভাল, মনে রাখবেন যে আপনার গর্ভাবস্থা কীভাবে অগ্রসর হচ্ছে তার উপর নির্ভর করে এটির সামঞ্জস্য করতে হতে পারে।

সিজারিয়ান সেকশন

সমস্ত গর্ভবতী নারীদের মতোই, আপনারও সিজারিয়ান উপায়ে জন্মদানের প্রয়োজন হতে পারে এমন সম্ভাবনা রয়েছে। কখনও কখনও সিজারিয়ান সেকশনের প্রয়োজন হতে পারে যদি বাচ্চার আকার খুব বেশি বড় হয় বা যদি অন্যান্য জন্মকালীন জটিলতা থাকে যেমন লো প্লাসেন্টা, ব্রিচ প্রেজেন্টেশন বা পূর্বে সিজারিয়ান প্রথায় প্রসব হয়ে থাকে। আপনার হেলথ প্রফেশনালদের সাথে সিজারিয়ান প্রসব নিয়ে আলোচনা করে রাখা উচিত যাতে প্রয়োজনের সময় আপনার ভাল প্রস্তুতি থাকে।

ইনসুলিন ইনফিউশন (ড্রিপ)

প্রসব বেদনা বা সিজারিয়ান প্রথায় জন্মদানের সময় রক্তের গ্লুকোজ স্তরের পরিচর্যায় আপনাকে ইনজেকশন দ্বারা বা ইনফিউশন (ড্রিপ) দ্বারা ইনসুলিন প্রদানের প্রয়োজন হতে পারে। গর্ভাবস্থায় উচ্চ মাত্রায় ইনসুলিন দ্বারা চিকিৎসাপ্রাপ্ত নারীদের ক্ষেত্রে এটি'র সম্ভাবনা অধিকতর। কিছু মহিলার প্রসব বেদনাকালে গ্লুকোজ ড্রিপ লাগতে পারে যদিও এটি বিরল।



সন্তান জন্মদানের পরে

জন্মের পরে, শিশু বিশেষজ্ঞ (শিশু এবং শিশুদের দেখাশোনার জন্য চিকিৎসক), প্রসূতি বিশেষজ্ঞ বা মিডওয়াইফ আপনার সন্তানকে পরীক্ষা করবে। আপনার শিশুকে প্রথম 24-48 ঘন্টা (হৃদস্পন্দন, বর্ণ, শ্বাস, রক্তে গ্লুকোজ স্তর) সাবধানতার সাথে পর্যবেক্ষণ করা হবে।

মিডওয়াইফগন আপনার শিশুর রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা (গোড়ালি ফুটানের মাধ্যমে) করবে যাতে তার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব কম নয় (তা 2.6mmol/L এর চেয়ে) তা নিশ্চিত করা যায়। যদি আপনার শিশুর রক্তে গ্লুকোজ স্তর কম থাকে তবে তাকে কিছু পরিপূরক খাদ্য বা গ্লুকোজ দিতে হবে। পরিপূরক হিসাবে আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে আপনার মিড ওয়াইফের সাথে কথা বলুন।



বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা

আপনার এবং আপনার শিশু উভয়ের জন্যই বুকের দুধ খাওয়ানোর অনেক উপকারিতা রয়েছে। উপকারিতাগুলির মধ্যে রয়েছে আপনার শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জন, (শারীরিক) বৃদ্ধি এবং (মানসিক) বিকাশ লাভ এবং এটি আপনার এবং আপনার শিশুর মধ্যে বন্ধন সৃষ্টিতে সহায়তা করতে পারে। বুকের দুধ খাওয়ানোতে ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস সহ মা ও শিশুর সুস্থাস্থ্যের জন্য দীর্ঘমেয়াদী সুবিধা রয়েছে বলেও জানা যায়।

আপনার ও শিশুর মধ্যে শারীরিক যোগাযোগ স্থাপন করা বাঞ্ছনীয় এবং প্রসবের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত। প্রথম কয়েক দিনের মধ্যে কমপক্ষে প্রতি তিন ঘন্টা অন্তর দুধ খাওয়ানো আপনার শিশুর রক্তের গ্লুকোজ স্তর বজায় রাখতে সহায়তা করবে। মিডওয়াইফ বা ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানো এবং সফল স্তন্যদানের কৌশল শিখতে সহায়তা করতে পারেন।

বুকের দুধ বিষয়ক তথ্য এবং সহায়তা

বুকের দুধ খাওয়ানোর তথ্য এবং সহায়তার জন্য ন্যাশনাল ব্রেস্টফিডিং হেল্পলাইনে (National Breastfeeding Helpline) **1800 686 268** নম্বরে যোগাযোগ করুন যা দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন সার্বক্ষণিক খোলা।

এলাকার বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কিত সহায়তা প্রতিষ্ঠানগুলি (ব্রেস্ট ফিডিং সাপোর্ট নেটওয়ার্ক) হাসপাতাল এবং স্থানীয় কমিউনিটিতে অবস্থিত। আরও তথ্যের জন্য আপনার মিডওয়াইফ, ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট বা চাইল্ড এন্ড ফ্যামিলি নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন।

গর্ভাবস্থার শেষের দিকে স্তনে দুধের উপস্থিতি এবং দুধ সংরক্ষণের বিষয়টি গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত নারীদের মধ্যে জনপ্রিয় হয়ে উঠছে, আশা এই যে জন্মের অব্যবহিত পরে যদি শিশুর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম থাকে তবে কিছু কলস্ট্রাম (প্রথম দুধ) দেওয়া। হাতের সাহায্যে দুধ সংগ্রহের শিক্ষা খুব দরকারী, যাতে আপনি শিশু আসার জন্য প্রস্তুতি নিতে পারেন। তবে, প্রসবের পূর্বে দুধ সংগ্রহের এই প্রক্রিয়াটি অনেক নারীর পক্ষে উপযুক্ত নাও হতে পারে, তাই গর্ভাবস্থার শেষের দিকে যদি আপনি বুকের দুধ সংরক্ষণের কথা ভেবে থাকেন, তবে আপনার হেলথকেয়ার প্রফেশনালের সাথে আলোচনা করুন।

জন্মের পরে চিকিৎসা

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত ঔষধগুলি (ইনসুলিন বা মেটফর্মিন) সাধারণত আপনার সন্তানের জন্মের পরে বন্ধ করা হয়। রক্তের গ্লুকোজ স্তর স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসেছে কিনা (সাধারণত 4 থেকে 8 mmol/L) তা কতবার নিরীক্ষণ করবেন এ বিষয়ে আপনার হেলথ কেয়ার টিম আপনাকে পরামর্শ দেবে।

জন্মের 6-12 সপ্তাহ পরে

বেশিরভাগ মহিলার বাচ্চা জন্মের পরে ডায়াবেটিস হয় না। তবে কিছু মহিলার প্রসবের পরেও রক্তে গ্লুকোজের উচ্চ মাত্রা বজায় থাকবে। রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক হয়ে গেছে কিনা তা খতিয়ে দেখার জন্য একটি ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট (ওজিটিটি) (oral glucose tolerance test - OGTT) খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বাচ্চা জন্মের 6-12 সপ্তাহ পরে (বা এই সময়ের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব) পরীক্ষাটি করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

আপনার ডাক্তারকে (জিপি) মনে
করিয়ে দিতে ভুলবেন না যে
আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস
ছিল।



ভবিষ্যত স্বাস্থ্য

একবার আপনি গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হলে, ভবিষ্যতে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। আপনি আরেকবার গর্ভধারণ করলেও পুনরায় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত সমস্ত মহিলাদের মধ্যে প্রায় অর্ধেকই 10-20 বছরের মধ্যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস বা প্রি-ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়ে থাকেন।

স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যগ্রহণ এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকির কারণগুলির ভিত্তিতে এবং ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্টের ফলাফলের (আপনার সন্তান জন্মদানের পর করা) উপর নির্ভর করে আপনাকে প্রতি এক থেকে তিন বছর পর পর টাইপ 2 ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করতে হবে।

আপনি নিম্ন লিখিত উপায়ে ভবিষ্যতের ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারেন:

- » স্বাস্থ্যকর ওজন পরিসীমায় থাকা
- » স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ
- » প্রতিদিন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত নারীদের গর্ভে জন্ম নেওয়া শিশুদেরও শৈশবকালীন স্থূলত্ব এবং পরবর্তী জীবনে টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ক্রমবর্ধমান ঝুঁকি রয়েছে। এই ঝুঁকি হ্রাস করতে পরিবারের সকলের স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা উচিত।

আপনার সন্তানের জন্মের পরে, আপনাকে *Life after gestational diabetes* (গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের পরের জীবন) নামে আরেকটি পুস্তিকা পাঠানো হবে, পাশাপাশি টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ফলোআপ পরীক্ষা এবং স্বাস্থ্যকর জীবনধারা সম্পর্কিত তথ্যগুলির জন্য নিয়মিত অনুস্মারক প্রেরণ করা হবে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত সমস্ত মহিলাদের মধ্যে প্রায় অর্ধেকই 10-20 বছরের মধ্যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস বা প্রি-ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়ে থাকেন।



ন্যাশনাল ডায়াবেটিস সার্ভিস ফ্রীম (NDSS)

NDSS কী?

NDSS ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের নির্ভরযোগ্য এবং শাস্রীয় মূল্যে পরিষেবা এবং পণ্য সরবরাহ করে সাহায্য করে থাকে।

NDSS অস্ট্রেলিয়া সরকারের একটি উদ্যোগ। ডায়াবেটিস অস্ট্রেলিয়া (Diabetes Australia) 1987 সাল থেকে অস্ট্রেলিয়া সরকারের পক্ষ থেকে NDSS পরিচালনা করে আসছে। NDSS -এর সাথে নিবন্ধনকরণ বিনামূল্যে করা হয় এবং ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ও বৈধ Medicare কার্ডধারী সকল অস্ট্রেলিয়ানদের জন্য এটি উন্মুক্ত।

NDSS আপনাকে ডায়াবেটিস পরিচর্যায় সহায়তা করতে বিভিন্ন পরিষেবা এবং সহযোগিতা প্রদান করে। এর মধ্যে রয়েছে NDSS Helpline এর **1800 637 700** নম্বরে ডায়াবেটিস পরিচর্যা সংক্রান্ত পরামর্শ প্রাপ্তি, ভর্তুকি মূল্যে NDSS পণ্য, এবং আপনার ডায়াবেটিস পরিচর্যা সম্পর্কে আরও জানতে সাহায্য করার জন্য তথ্য, সহযোগিতা ও শিক্ষা।

NDSS পরিষেবা এবং পণ্যগুলি কোথায় পেতে পারি?

আপনি **1800 637 700** নম্বরে NDSS হেল্পলাইনে কল করে NDSS পরিষেবা এবং সহায়তা লাভ করতে পারেন। NDSS হেল্পলাইন আপনাকে আপনার NDSS এজেন্টের সাথে যোগাযোগ করাতে পারে। NDSS এজেন্ট হ'ল প্রতিটি স্টেট এবং টেরিটরিতে ডায়াবেটিস সংগঠন এবং সকল এজেন্টের নাম এবং যোগাযোগের ঠিকানা এই বইয়ের শেষে দেওয়া আছে।

আপনি সকল স্টেট এবং টেরিটরিতে NDSS অ্যাক্সেস পয়েন্টগুলির মাধ্যমে, যা সাধারণত কমিউনিটি ফার্মেসী, ভর্তুকি মূল্যে NDSS পণ্য পেতে পারেন। আপনার নিকটতম অ্যাক্সেস পয়েন্টটির সন্ধান পেতে **1800 637 700** এই নম্বরে NDSS হেল্পলাইনে কল করতে পারেন।

পরিষেবা ও সহায়তা (সার্ভিসেস এন্ড সাপোর্ট)

আমাদের সার্ভিসেস এন্ড সাপোর্ট এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- » পরিষেবাদি, ডায়াবেটিসের নিজস্ব নিয়ন্ত্রণ বিষয়ে পরামর্শ এবং NDSS পণ্যগুলির ক্রয়াদেশ সম্পর্কে তথ্য
- » ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য কর্মসূচী এবং কার্যক্রম যেমন স্বাস্থ্যকর খাদ্য কর্মসূচী (হেলদি ইটিং প্রোগ্রামস) এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ কর্মসূচী (ফিজিক্যাল এক্টিভিটি প্রোগ্রামস)
- » দলগত সহায়তা কর্মসূচী (গ্রুপ সাপোর্ট প্রোগ্রামস)
- » ডায়াবেটিস সম্পর্কে নথি, পুস্তিকা এবং অন্যান্য তথ্য সমৃদ্ধ সরঞ্জামাদি
- » ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পেশাজীবী (হেলথ প্রফেশনালস)

জাতীয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রেজিস্টার (National Gestational Diabetes Register)

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের গর্ভাবস্থায় এবং পরবর্তীকালে তাদের স্বাস্থ্য পরিচর্যা সাহায্য করার জন্য NDSS এর মধ্যেই জাতীয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রেজিস্টার (National Gestational Diabetes Register) প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল। গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত অবস্থায় যখন আপনি NDSS এ নিবন্ধিত হন তখন আপনি স্বয়ংক্রিয়ভাবে জাতীয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রেজিস্টার (National Gestational Diabetes Register) এ অন্তর্ভুক্ত হন। রেজিস্টারের অংশ হিসাবে, আপনি এবং আপনার চিকিৎসক উভয়কেই নিয়মিত টাইপ ২ ডায়াবেটিস পরীক্ষা করার জন্য মনে করিয়ে দেয়া হবে।

যদি আপনি জাতীয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রেজিস্টার (National Gestational Diabetes Register) সম্পর্কে আরও তথ্য চান, তবে ndss.com.au পরিদর্শন করুন বা NDSS এর হেল্পলাইনে **1800 637 700** নম্বরে কল করুন।

অনুবাদ এবং দোভাষী পরিষেবা (Translating and Interpreter Service)

যদি NDSS এর হেল্পলাইনে কথা বলতে আপনার ইন্টারপ্রিটার বা দোভাষীর প্রয়োজন হয় তবে ট্রান্সলেটিং এন্ড ইন্টারপ্রিটার সার্ভিসেস - টি আই এস (Translating and Interpreter Service - TIS) **131 450** নম্বরে কল করুন এবং আপনার নিজ ভাষার জন্য বলুন। কলটিতে ইন্টারপ্রিটার যুক্ত হওয়ার জন্য অপেক্ষা করুন, পরে **1800 637 700** নম্বরে সংযোগ দিতে বলুন।

NDSS এজেন্টদের সাথে যোগাযোগের ঠিকানা

নিউ সাউথ ওয়েলস এবং অস্ট্রেলিয়ার ক্যাপিটাল টেরিটরি
Diabetes NSW & ACT
diabetesnsw.com.au

নর্দার্ন টেরিটরি
Healthy Living NT
healthylivingnt.org.au

কুইন্সল্যান্ড
Diabetes Queensland
diabetesqld.org.au

সাউথ অস্ট্রেলিয়া
Diabetes SA
diabetessa.com.au

টাসমানিয়া
Diabetes Tasmania
diabetestas.org.au

ভিক্টোরিয়া
Diabetes Victoria
diabetesvic.org.au

ওয়েস্টার্ন অস্ট্রেলিয়া
Diabetes WA
diabeteswa.com.au

কৃতজ্ঞতা স্বীকার:

অস্ট্রেলিয়া সরকার এবং **Diabetes Australia** এই প্রকাশনার বিষয়বস্তু হালনাগাদকরণে মূল্যবান বিশেষজ্ঞ অবদান এবং সহায়তা দানের জন্য জাতীয় ডায়েবেটিস সেবা প্রকল্প (**National Diabetes Services Scheme NDSS**) এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ রেফারেন্স গ্রুপ (**Diabetes in Pregnancy Expert Reference Group - ERG**) এর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছে। ERG 2019 সদস্যদের মধ্যে রয়েছেন- সহযোগী অধ্যাপক **Glynis Ross** (চেয়ার), সহযোগী অধ্যাপক **Alison Nankervis**, সহযোগী অধ্যাপক **Ralph Audehm**, **Dr Christel Hendrieckx**, **Alison Barry**, **Dr Cindy Porter**, **Dr Melinda Morrison** এবং **Renza Scibilia**

এই পুস্তিকাটির পুষ্টি সংক্রান্ত বিষয়বস্তুর হালনাগাদকরণে ডায়েটিশিয়ানদের অবদান স্বীকৃত এবং প্রশংসাযোগ্য। **Julia Zinga**, **Robyn Barnes**, **Dr Susan de Jersey**, **Dr Shelley Wilkinson**, **Rachel Hayes**, **Judith Ingle**, **Anita Marshal**, **Elin Donaldson**, **Laura Barsha**, **Effie Houvardas** এবং জাতীয় ডায়াবেটিস অস্ট্রেলিয়া ডায়েটিশিয়ান গ্রুপের (**National Diabetes Australia Dietitians group**) সদস্যদের ধন্যবাদ।

Diabetes Australia এই পুস্তিকাটির পর্যালোচনা এবং হালনাগাদের সময় মতামত এবং পরামর্শ প্রদানকারী ভোক্তা, কমিউনিটির সদস্য এবং হেলথ প্রফেশনালদের প্রতি তাদের সহযোগিতার জন্য কৃতজ্ঞ।

অনুবাদকমিটি পর্যালোচনার জন্য **Diabetes Australia Syed Hasan**-কে ধন্যবাদ জানায়া।

এই প্রকাশনা সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য, এর মানোন্নয়ন বা প্রাপ্যতা সম্পর্কে জানতে **NDSS** এর **Helpline** এ **1800 637 700** নম্বরে কল করুন বা ইমেল করুন **info@ndss.com.au**

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au