NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

**NDSS Helpline 1800 637 700**
**ndss.com.au**

# जेस्टेशनल डायबिटीज (गर्भकालीन मधुमेह)

## अपना और अपने शिशु का ध्यान रखना

diabetes australia

**Gestational Diabetes - Caring for yourself and your baby**

**Hindi - हिन्दी**

The NDSS is administered by Diabetes Australia

# विषय-सूची


| | |
|---|---|
| जेस्टेशनल डायबिटीज क्या होती है? | 2 |
| जेस्टेशनल डायबिटीज का अधिक खतरा किसे होता है? | 4 |
| जेस्टेशनल डायबिटीज का पता कैसे लगाया जाता है? | 5 |
| जेस्टेशनल डायबिटीज का इलाज कराना क्यों ज़रूरी है? | 6 |
| जेस्टेशनल डायबिटीज के साथ आपकी सहायता कौन कर सकता है? | 7 |
| भावनात्मक स्वास्थ्य | 8 |
| जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध कैसे किया जाता है? | 9 |
| स्वास्थ्यप्रद खाना-पीना | 10 |
| गर्भावस्था में भार बढ़ना | 21 |
| शारीरिक गतिविधि | 22 |
| रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों पर नज़र रखनी | 25 |
| दवाई | 27 |
| हाइपोग्लाइसीमिया (रक्त में ग्लूकोज़ कम होने की अवस्था) | 30 |
| जन्म | 32 |
| जन्म के बाद | 34 |
| भविष्य में स्वास्थ्य | 37 |
| राष्ट्रीय डायबिटीज़ सेवा योजना | 38 |


यदि गर्भावस्था या जेस्टेशनल डायबिटीज के बारे में जानकारी प्राप्त करने से आपको व्यक्तिगत चिंता होती है या कोई तनाव पैदा होता है, तो आप हमारी वेबसाइट **ndss.com.au/gdm-update** पर जाकर या NDSS हेल्पलाइन को **1800 637 700**. पर फोन करके अधिक जानकारी लेने से अपना नाम वापिस ले सकती हैं। यदि आपको सहायता की आवश्यकता है, तो अपने जी.पी. या स्थानीय अस्पताल की मेटर्निटी सेवा से आपके क्षेत्र में उपलब्ध सहायता सेवाओं के बारे में पूछें।

**अस्वीकरण:**
इस सूचना पुस्तिका का उद्देश्य केवल एक संदर्शिका उपलब्ध कराना है। इसे चिकित्सीय सलाह का स्थान नहीं लेना चाहिए और यदि आपके स्वास्थ्य के बारे में आपकी कोई चिंताएँ या कोई अन्य सवाल हैं तो आपको अपने डॉक्टर से इसकी पूछताछ करनी चाहिए।


Version 10 September 2021. First published September 2010.
NDSSA5B002H

# जेस्टेशनल डायबिटीज
## अपना और अपने शिशु का ध्यान रखना

**ऑस्ट्रेलिया में, प्रत्येक सात गर्भवती महिलाओं में से कम से कम एक महिला जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होगी – आप अकेली नहीं हैं!**

जेस्टेशनल डायबिटीज गर्भावस्था में होने वाली डायबिटीज का एक प्रकार है। यह आम-तौर पर गर्भावस्था के 24 से 28 वें सप्ताह के दौरान विकसित होती है। अधिकांश महिलाओं में, शिशु के जन्म के बाद डायबिटीज खत्म हो जाती है।

यह पता चलने से कि आप जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त हैं, आपको सदमा लग सकता है, और आपको यह चिंता हो सकती है कि इसका आपकी गर्भावस्था और आपके शिशु पर क्या प्रभाव पड़ेगा। हालाँकि गर्भावस्था और जन्म के दौरान समस्याओं का खतरा अधिक होती है, पर अच्छी बात यह है कि यदि जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध ठीक तरीके से किया जाता है तो माँ और शिशु के लिए स्वास्थ्य समस्याओं के खतरे कम होते हैं।

इस पुस्तिका का उद्देश्य आपको जेस्टेशनल डायबिटीज और इस बारे में जानकारी देना है कि इसका ध्यान कैसे रखना चाहिए और जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने में आपकी सहायता के लिए सूचना और सलाह कहाँ से प्राप्त करनी है। यह आपके डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायियों से मिलने वाली उपयोगी सलाह का स्थान नहीं लेती है।

# जेस्टेशनल डायबिटीज क्या होती है?

**डायबिटीज एक ऐसी समस्या है जिसमें रक्त-प्रवाह में बहुत अधिक ग्लूकोज़ (शूगर) उपस्थित रहती है।**

ग्लूकोज़ आपके शरीर के लिए ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। यह आपके द्वारा खाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट भोजन से मिलता है, जैसे कि ब्रैड, पास्ता, चावल, सीरियल्स, फल, स्टार्चयुक्त सब्जियाँ, दूध और दही। आपका शरीर कार्बोहाइड्रेट का रासायनिक परिवर्तन करके इसे ग्लूकोज़ में परिवर्तित करता है, फिर यह आपके रक्त प्रवाह में प्रवेश करता है।

ग्लूकोज़ को रक्त प्रवाह से शरीर की कोशिकाओं में प्रवेश करने और फिर ऊर्जा के लिए प्रयोग किए जाने हेतु इंसुलिन की आवश्यकता होती है। इंसुलिन एक हॉर्मोन है जो शरीर में आपकी पाचक-ग्रंथि द्वारा बनाया जाता है।

गर्भावस्था के दौरान, प्लेसेंटा [गर्भनाल] (जो आपके विकासशील शिशु को पोषण देता है) द्वारा निर्मित कुछ हॉर्मोन, माता की इंसुलिन क्रिया को कम करते हैं। इसे इंसुलिन प्रतिरोध कहा जाता है।

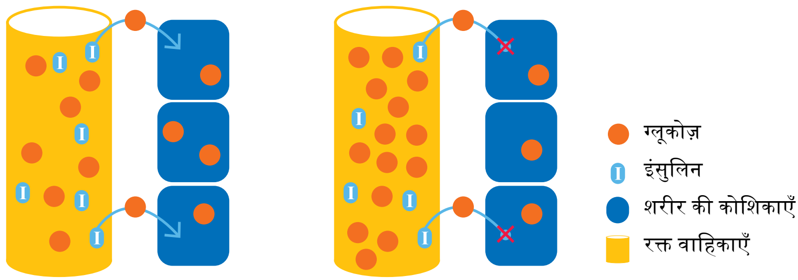
इंसुलिन प्रतिरोध होने की स्थिति में, पाचक-ग्रंथि को अतिरिक्त इंसुलिन पैदा करने की आवश्यकता होती है ताकि रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर सामान्य सीमा में बनाए रखे जा सके। यदि पाचक-ग्रंथि आवश्यकतानुसार इंसुलिन का निर्माण करने में असमर्थन रहती है, तो रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर अधिक हो जाते हैं और जेस्टेशनल डायबिटीज हो जाती है।

**जेस्टेशनल डायबिटीज के कारण आपका शिशु जन्म से डायबिटीज से ग्रस्त नहीं होगा।**

## जेस्टेशनल डायबिटीज में ग्लूकोज़ और इंसुलिन बदलाव

**जेस्टेशनल डायबिटीज नहीं:**
इंसुलिन ग्लूकोज़ को रक्त से आपकी कोशिकाओं में ले जाती है

**जेस्टेशनल डायबिटीज:**
इंसुलिन प्रतिरोध और अपर्याप्त इंसुलिन के फलस्वरूप कोशिकाओं में कम ग्लूकोज़ प्रवेश करता है जिसके कारण रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर अधिक हो जाते हैं




**जेस्टेशनल डायबिटीज नहीं:** इंसुलिन ग्लूकोज़ को रक्त से आपकी कोशिकाओं में ले जाती है।

**जेस्टेशनल डायबिटीज:** इंसुलिन प्रतिरोध और अपर्याप्त इंसुलिन के फलस्वरूप कोशिकाओं में कम ग्लूकोज़ प्रवेश करता है जिसके कारण रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर अधिक हो जाते हैं।

शिशु के जन्म के बाद, इंसुलिन सम्बन्धी आवश्यकताएँ कम हो जाती हैं, रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर सामान्य सीमा पर आ जाते हैं (उस महिला के लिए जो गर्भवती न हो) और डायबिटीज आम-तौर पर खत्म हो जाती है।

# जेस्टेशनल डायबिटीज का अधिक खतरा किसे होता है?

**उन महिलाओं को जेस्टेशनल डायबिटीज का अधिक खतरा होता है:**

- जिन्हें पुरानी गर्भावस्था में जेस्टेशनल डायबिटीज हो चुकी हो
- जिनकी आयु अधिक हो, विशेषकर 40 साल से अधिक
- जो ऐबोरिजनल या टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी मूल से सम्बन्धित हों
- जो मेलेनेशियन, पॉलिनेशियन, भारतीय महाद्वीप, मध्य-पूर्वी या एशियाई पृष्ठभूमि से सम्बन्धित हों
- जिनमें पहले कभी रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा अधिक रह चुकी हो
- जिनके परिवार में टाइप 2 डायबिटीज की हिस्ट्री हो या जिनके सगे रिश्तेदारों (माँ या बहन) को जेस्टेशनल डायबिटीज हो चुकी हो
- जिनका भार स्वास्थ्यजनक भार की सीमा से अधिक हो
- जो पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रिम से ग्रस्त हों
- जिनका भार गर्भावस्था के पहले अर्धांश में बहुत तेज़ी से बढ़ा हो
- जिन्होंने पहले कभी किसी अधिक भार वाले शिशु को जन्म दिया हो (जिसका भार 4500 ग्राम से अधिक हो) या जिन्हें पिछली गर्भावस्था में समस्याएँ रही हों
- जो किसी प्रकार की एंटीसाइकोटिक या स्टेरॉयड दवाओं का सेवन कर रही हों।

**कुछ ऐसी महिलाएँ भी जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होंगी जिनमें कोई ज्ञात खतरा कारक नहीं होगा।**

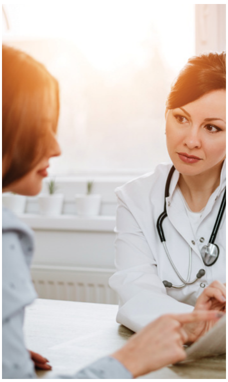
# जेस्टेशनल डायबिटीज का रोग-निदान कैसे किया जाता है?

**सभी महिलाओं की गर्भावस्था के दौरान जेस्टेशनल डायबिटीज के लिए जांच की जानी चाहिए। यह आम-तौर पर गर्भावस्था के 24 से 28 वें सप्ताह के दौरान किया जाता है, हालाँकि कुछ महिलाओं को इस समय से पहले जांच करवाने की सलाह दी जा सकती है।**

ओरल ग्लूकोज़ टोलरेंस टेस्ट (oral glucose tolerance test - OGTT) का प्रयोग यह जांच करने के लिए किया जाता है कि आपका शरीर ग्लूकोज़ दिए जाने पर कैसे प्रतिक्रिया करता है। 8–12 घंटे तक उपवास रखने (कुछ न खाने-पीने) के बाद, रक्त का नमूना लिया जाता है। फिर आप 75 ग्राम ग्लूकोज़ वाली एक ड्रिंक पीती हैं, और एक व दो घंटे बाद रक्त के नमूने लिए जाते हैं।

यदि उपवास के बाद, एक या दो घंटे के टेस्ट के दौरान आपके रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर सामान्य सीमा से अधिक है, तो इसका अर्थ यह है कि आप जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त हैं।

हो सकता है कि कुछ महिलाओं में रोग-निदान के समय रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर हल्के से अधिक हों, जबकि अन्य महिलाओं में यह स्तर बहुत अधिक हों और उन महिलाओं का गर्भावस्था के दौरान अधिक तीव्र प्रबंधन करने और उनपर करीबी से नज़र रखे जाने की आवश्यकता हो सकती है। आपके स्वास्थ्य व्यवसायी आपके परिणामों की चर्चा करेंगे और आपकी जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने में मदद करने के लिए एक योजना तैयार करने में आपके साथ काम करेंगे।



# जेस्टेशनल डायबिटीज का इलाज कराना क्यों ज़रूरी है?

**यदि गर्भावस्था के दौरान रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर अधिक होते हैं, तो ज़रूरत से अधिक ग्लूकोज़ प्लेसेंटा के माध्यम से शिशु तक पहुँचता है, जो अतिरिक्त इंसुलिन बनाता है।**

इससे शिशु बहुत बड़ा हो सकता है, जिससे प्रसव के दौरान समस्याएँ पेश आ सकती हैं और समय से पहले जन्म देने का खतरा अधिक हो सकता है या सीजेरियन सेक्शन की ज़रूरत पड़ सकती है।

जन्म के बाद, शिशु के रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर कम होने का अधिक खतरा हो सकता है (हाइपोग्लाइसीमिया)। ऐसा इसलिए क्योंकि शिशु को अब अपनी माँ से अतिरिक्त ग्लूकोज़ नहीं मिल रहे होते हैं, परन्तु वह सामान्य शिशु की तुलना में अधिक इंसुलिन बनाना जारी रखता है, जिसके कारण उसके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर कम हो जाते हैं।

जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त महिलाओं को भी गर्भावस्था के दौरान हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) और पूर्व प्रसवाक्षेप (हाई ब्लड प्रेशर, मूत्र में प्रोटीन और तरल पदार्थ बनाए रखना या सूजन) होने का अधिक खतरा होता है।

यदि जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध ठीक तरीके से किया जाता है तो इससे माँ और शिशु के लिए स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा कम हो जाता है। आपका डॉक्टर और डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायियों की एक टीम रक्त में ग्लूकोज़ के आपके स्तरों को निर्धारित सीमा तक बनाए रखने में सहायता देने के लिए आपके साथ काम कर सकती है ताकि आपके और आपके शिशु के लिए सर्वश्रेष्ठ परिणाम प्राप्त किए जा सकें।

**जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त अधिकांश महिलाओं की गर्भावस्था स्वस्थ होगी और वे एक स्वस्थ शिशु को जन्म देंगी।**

# जेस्टेशनल डायबिटीज के साथ आपकी सहायता कौन कर सकता है?

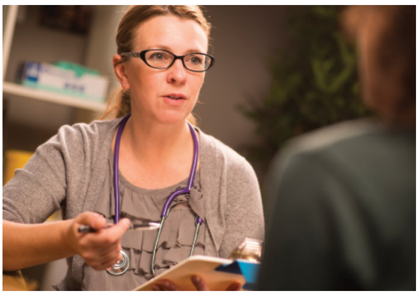
**जब यह पता चलता है कि आप जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त हैं, तो ऐसे स्वास्थ्य व्यवसायी होते हैं जो इस समस्या का प्रबंध करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।**

डायबिटीज स्वास्थ्य देखभाल की आपकी टीम अलग हो सकती है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कहाँ रहती हैं या आप अपनी गर्भावस्था की देखभाल के लिए कहाँ जाती हैं, और आपकी जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध कैसे किया जाता है। इस टीम में ये लोग शामिल हो सकते हैं:

» एंडोक्राइनोलॉजिस्ट – डायबिटीज में विशेषज्ञ डॉक्टर
» मान्यता-प्राप्त डायबिटीज शिक्षक या डायबिटीज नर्स पेशेवर – एक विशेषज्ञ नर्स या मिडवाइफ जो आपको और आपके परिवार को यह सीखने में मदद करेगी कि रक्त में ग्लूकोज़ के आपके स्तरों की निगरानी और व्यवस्था कैसे करनी है
» मान्यता-प्राप्त व्यवसायी डाइटिशियन (आहार-विशेषज्ञ) – जो आपकी गर्भावस्था के दौरान खाने-पीने की एक स्वास्थ्यप्रद योजना के साथ आपकी सहायता करेगा
» आपका डॉक्टर (general practitioner - GP)।

डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायियों की आपकी टीम आपकी गर्भावस्था टीम के साथ करीबी से काम करेगी जिनमें ये लोग शामिल हो सकते हैं:

» ऑबस्टेट्रीशियन (प्रसूति-विज्ञानी) – वह डॉक्टर जिसे गर्भावस्था और प्रसव प्रक्रिया में विशेषज्ञता हासिल होती है
» मिडवाइफ (दाई) – जो गर्भावस्था, प्रसव और आपके शिशु के जन्म के बाद समर्थन, देखभाल और सलाह देगी
» फिजियोथेरेपिस्ट या मान्यता-प्राप्त व्यायाम फिजियोलोजिस्ट – जो जन्म देने की प्रक्रिया की तैयारी करने के लिए आपकी और आपके पार्टनर (जीवन साथी) की मदद कर सकता है और गर्भावस्था के दौरान और इसके बाद के लिए व्यायाम संबंधी सलाह दे सकता है।



# भावनात्मक स्वास्थ्य

**जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होने का पता चलने से सदमा लग सकता है। आपकी पहली प्रतिक्रियाओं में अविश्वास होना, उदासी होना, गुस्सा आना, या अपने आप को दोष देना शामिल हो सकता है। इस समय, बहुत सी भावनाओं का एक साथ महसूस होना आम है।**

हो सकता है कि आप इस बारे में अनिश्चित या चिंतित महसूस करें कि जेस्टेशनल डायबिटीज के साथ आपके शिशु के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ेगा। अधिक अपॉइंटमेंट्स के कारण, आपको मिलने वाली जानकारी के साथ और जेस्टेशनल डायबिटीज  का प्रबंध करने के लिए आवश्यक नई योग्यताओं के कारण आपको घबराहट हो सकती है। कुछ महिलाएँ रक्त में ग्लूकोज़ के अपने स्तरों को लेकर भी बैचेन महसूस करती हैं।

जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने के लिए अपने लिए आवश्यक जानकारी और समर्थन प्राप्त करने से मदद मिल सकती है। जेस्टेशनल डायबिटीज के कई अलग-अलग खतरा कारक हो सकते हैं, इसलिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होना आपकी किसी गलती के फलस्वरूप नहीं है। यह भी याद रखें कि यदि जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध ठीक तरीके से किया जाता है तो आगे चलकर अधिकांश महिलाओं की गर्भावस्था स्वस्थ होगी और वह एक स्वस्थ शिशु को जन्म देंगी।

आपको अकेले इसका सामना करने की ज़रूरत नहीं है। अपने परिवार, पार्टनर (सहजीवी) और दोस्तों-सहेलियों को यह बतायें कि आप कैसा महसूस करती हैं ताकि वह आपका समर्थन कर सकें। उन्हें यह बतायें कि आप जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने में उन्हें किस सीमा तक शामिल करना चाहती हैं और उन्हें अपनी भावनाएँ सांझी करने के लिए भी आमंत्रित करें। स्वास्थ्य व्यवसायी भी आपका समर्थन करने के लिए हैं।

यदि आपको जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होने के बाद इसका सामना करने में समस्याएँ आ रही हैं या आप बेचैन, चिंतित या घबराई हुई महसूस कर रही हैं, तो आपके स्वास्थ्य व्यवसायी आपको स्थानीय तौर पर उपलब्ध सहायता सेवाओं के बारे में बता सकते हैं।

# जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध किस प्रकार किया जाता है?

**आप नीचे दिए कदम उठाकर जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध कर सकती हैं:**

- स्वास्थ्यप्रद खाने-पीने से सम्बन्धित योजना का अनुपालन करके
- नियमित तौर पर शरीरक गतिविधि करके
- रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों की निगरानी करके, और
- दवाई लेना (यदि ज़रूरत हो तो)।

जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने से स्वस्थ गर्भावस्था के लिए रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों को निर्धारित सीमा में रखने में सहायता मिलेगी। अच्छा खाने-पीने और क्रियाशील होने से आपको गर्भावस्था के दौरान अपने बढ़ रहे भार का प्रबंध करने में भी मदद मिलेगी।

# स्वास्थ्यप्रद खाना-पीना

**जब आप जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होती हैं, तो स्वास्थ्यप्रद भोजन की योजना का अनुपालन करने से आपको रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों को निर्धारित सीमा तक बनाये रखने, अपने आप को और अपने विकासशील शिशु को पोषण प्रदान करने और गर्भावस्था के दौरान भार में उचित परिवर्तन हासिल करने में सहायता मिल सकती है।**

जेस्टेशनल डायबिटीज के लिए स्वास्थ्यप्रद खानपान में शामिल है:

» मध्यम आकार का भोजन 3 बार खाना और 2–3 बार स्नैक (अल्पाहार) खाना, जो पूरे दिन के दौरान खाए जाएँ
» प्रत्येक आहार और स्नैक में कार्बोहाइड्रेट भोजन के उचित प्रकार और मात्रा का चयन करना
» ऐसे भोजन का चयन करना जिसमें संतृप्त वसा कम हो
» अधिक फाइबर वाले भोजन विकल्पों का चयन करना
» अलग-अलग तरह के भोजन खायें जो आपको गर्भावस्था के दौरान आपके लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हों

गर्भावस्था में अधिक मात्रा में जिन पोषक तत्वों की ज़रूरत होती है, उनमें शामिल हैं: आयरन (यह लाल मांस, चिकन, फिश (मछली), फलियों में पाया जाता है), फोलेट (गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ) और आयोडीन (फिश, ब्रैड (रोटी), डेयरी फूड (खाद्य-पदार्थ) में पाया जाता है)।

आपका डाइटिशियन आपको यह सलाह दे सकता है कि आप अपने और अपने शिशु के लिए आवश्यक पोषण कैसे प्राप्त कर सकती हैं, साथ ही आपको स्वास्थ्यजनक भोजन की चयन करने में सहायता देता है जिससे आपको रक्त में अपने ग्लूकोज़ के स्तरों का प्रबंध करने में सहायता मिलेगी।

## कार्बोहाइड्रेटस

कार्बोहाइड्रेटस खाद्य-पदार्थ ग्लूकोज़ में परिवर्तित हो जाते हैं और शरीर ऊर्जा के लिए इनका प्रयोग करता है। यह आपके और आपके शिशु के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

कार्बोहाइड्रेटस भोजन में शामिल है:

- चावल और अन्य अनाज: जैसे कि क्रेक्ड/ब्रोकन गेहूँ (दलिया), पोहा, ओट्स, जौ, पोलंटा, सूजी
- ब्रेड: रोटी, चपाती, स्लाइस्ड ब्रेड, लैबनीज़ ब्रेड
- आटा: होलव्हीट, सफेद चने (बेसन/ग्राम), बार्ले (जौ), बकवीट (कुट्टु), परल मील्ट (बाजरा), फिंगर मिल्ट (रागी), सोरघम (ज्वार), मकई/कॉर्न
- पास्ता, नूडल्स, खुसखुस और किन्वा
- ब्रेकफास्ट सीरियल
- फलियाँ/दालें: जैसे कि सफेद चने, दालें, राजमा
- स्टॉर्च वाली सब्जियाँ: जैसे कि आलू, मक्की और शकरकंदी, तारो और कसावा
- फल
- दूध और दही

अपने रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों का प्रबंध करने के लिए, आपके लिए यह आवश्यक है कि आप सही **मात्रा** और **प्रकार** के कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों का सेवन करें।

### कार्बोहाइड्रेट की मात्रा

अपने कार्बोहाइड्रेटस खाद्य-पदार्थों को हर रोज़ 3 बार के भोजन और 2–3 बार के अल्पाहार में परिवर्तित करने से आपके रक्त में ग्लूकोस का प्रबंध करने में सहायता मिल सकती है। किसी एक समय बहुत अधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स खाद्य-पदार्थों का सेवन करने से रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा बहुत अधिक हो सकती है। आपका डाइटिशियन आपको यह सलाह दे सकता है कि कार्बोहाइड्रेट्स की कितनी मात्रा आपके लिए सही है।

कुछ महिलाओं में, स्वास्थ्यजनक खानपीन और नियमित तौर पर शारीरिक गतिविधि करने के बावजूद भी रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर अधिक रहना जारी रहता है। यदि आपके मामले में ऐसा होता है, तो अपने डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायी के साथ अपॉइंटमेंट बुक करें, इसमें आपका डाइटिशियन शामिल है, ताकि यह देखा जा सके कि क्या भोजन में कोई परिवर्तन करने से मदद मिल सकती है या नहीं। यह महत्वपूर्ण है कि कार्बोहाइड्रेट्स कम न किए जाएँ क्योंकि शिशु को ऊर्जा के मुख्य स्रोत के तौर पर कार्बोहाइड्रेट्स की ज़रूरत होती है। हो सकता है कि कुछ महिलाओं को दवाई की आवश्यकता हो, आम-तौर पर इंसुलिन के इंजेक्शन की, ताकि रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों का प्रबंध किया जा सके।

## कार्बोहाइड्रेट का प्रकार

कार्बोहाइड्रेट अलग-अलग दरों पर ग्लूकोज़ में विभाजित होते हैं। ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) हमें यह बताता है कि कार्बोहाइड्रेट्स खाद्य-पदार्थ कितनी जल्दी या धीरे रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों पर प्रभाव डालते हैं।

**अधिक-GI** वाले कार्बोहाइड्रेट्स भोजन जल्दी से ग्लूकोज़ में परिवर्तित होते हैं, इसका यह अर्थ है कि खाने के बाद रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर अधिक होते हैं और तेज़ी से बढ़ते हैं।

**कम-GI** वाले कार्बोहाइड्रेट्स भोजन धीरे-धीरे ग्लूकोज़ में परिवर्तित होते हैं। इनके परिणामस्वरूप खाने के बाद रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों में कम और धीरे-धीरे वृद्धि होती है।

कम-GI वाले कार्बोहाइड्रेट्स भोजन रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों का प्रबंध करने की कोशिश करते समय बेहतर विकल्प होते हैं। कार्बोहाइड्रेट भोजन के सबसे अच्छे विकल्प वे होते हैं जिनमें फाइबर अधिक होता है और GI कम होता है।

कम-GI वाले कार्बोहाइड्रेट्स भोजन के विकल्पों में शामिल हैं:

**चावल** – बास्तमी चावल (सफेद/भूरे) या SunRice® कम-GI वाले चावल (सफेद/भूरे)

**अनाज दाने** – क्रेकड/ब्रोकन व्हीट (दलिया), परंपरागत ओट्स, जौ, सेमोलीना, बकव्हीट, किन्वा

**ब्रेड** – कम GI वाले आटे से बनी चपाती या रोटी: कम-GI वाले आटे (मल्टीग्रेन आटा, या सफेद चने (बेसन/ग्राम) के साथ मिश्रित किया होलव्हीट आटा, बार्ले (जौ), बकव्हीट (कुट्टु), परल मील्ट (बाजरा), या मकई) से बनी रोटी या चपाती, घना होलग्रेन/बीज वाली सलाइस्ड ब्रेड, रेसीन ब्रेड और मिक्सड ग्रेन रैप

**ध्यान दें:** नॉन और कुल्चे का प्रयोग कम करें क्योंकि ये अधिक GI वाले विकल्प हैं।

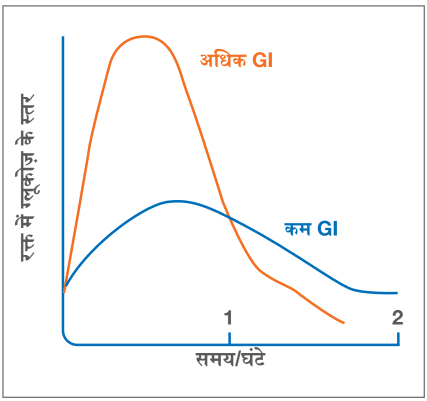
**पास्ता** – बहुत ताजा और शुष्क पास्ता, जिसे 'al dente' तरीके से पकाया गया हो (ज़रूरत से अधिक पकाया नहीं)

**नूडल्स** – वर्सीमिली, होकीयन, बकव्हीट, उडन, सोबा या ताजे राइस नूडल्स

**ब्रेकफास्ट सीरियल** – परंपरागत या स्टील-कट ओट्स, नैचुरल मूसली

**फलियाँ** (दालें) – हर तरह की, इसमें दालें, सफेद चने, रोस्ट किए चने और राजमा शामिल हैं

**फल** – बहुत ताजे फल और नैचुरल जूस से भरे डिब्बाबंद फल




अभिस्वीकृतियाँ: glycemicindex.com

**स्टार्च वाली सब्जियाँ** – शकरकंदी और मकई, तारो और कसावा

**डेयरी तथा अन्य विकल्प** – दूध (इसमें लस्सी शामिल है) और दही, सोया मिल्क

कम GI वाले भोजन के विकल्प लेते समय, आप कार्बोहाइड्रेट की कितनी मात्रा का सेवन करती हैं, उसपर विचार करना महत्वपूर्ण होता है, जैसे कि आपके डाइटिशियन ने सुझाव दिया हो।

## शूगर और स्वीटनर्स

शूगर (सफेद, कच्ची और भूरी शूगर, गुड़, शहद, ग्लूकोस और सिरप सहित) भी कार्बोहाइड्रेट ही हैं, पर ये कोई पोषण लाभ प्रदान नहीं करते हैं और इनके परिणामस्वरूप आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर बहुत अधिक हो सकते हैं।

**अत्यधिक शूगर की मात्रा को सीमित रखें और खाने-पीने की ऐसी वस्तुओं से परहेज करें जिनमें शूगर की मात्रा अधिक हो** और जिनमें पौष्टिक तत्व कम हों, जैसे कि सॉफ्ट ड्रिंक, कोर्डियल, फ्रूट जूस, केक, बिस्कुट (इसमें रस्क, Digestives™) चाकलेट और टॉफीयाँ शामिल हैं।

शूगर के स्थान पर प्रयोग के लिए कई विकल्पिक स्वीटनर्स उपलब्ध हैं। हालाँकि ये ज़रूरी नहीं होते हैं, पर बिना शूगर शामिल किए मीठा स्वाद लेने के लिए आप इनका प्रयोग करने का चयन कर सकती हैं। गर्भावस्था में विकल्पिक स्वीटनर्स की कम मात्रा का प्रयोग किया जा सकता है। ऑस्ट्रेलिया में प्रयोग के लिए स्वीकृत स्वीटनर्स को Food Standards Australia New Zealand द्वारा टेस्ट किया जाता है और सुरक्षित समझा गया है।

## वसा वाले भोजन

वसा वाले स्वास्थ्यजनक भोजन की कम मात्रा का प्रयोग करें, जैसे कि ओलिव, कनोला, सूरजमुखी, सोया बीन या चावल की भूसी का तेल, ओलिव या कनोला स्प्रैड, बिना नमक के नट्स, बीज और एवोकाडो।

लीन मीट, स्किनलैस चिकन और कम वसा वाले डेयरी खाद्य-पदार्थ खाकर संतृप्त वसा की मात्रा को सीमित करें। मक्खन, घी, क्रीम, सावर क्रीम और कोकोनट मिल्क/क्रीम का प्रयोग सीमित तौर पर करें। ऐसी ब्रेड का प्रयोग सीमित तौर पर करें जिसमें घी डाला गया है, जैसे कि परांठे, और डीप-फ्राइड ब्रेड, जैसे कि पूरी और भटूरा। बहुत तले अल्पाहार का प्रयोग सीमित करें।

**टैकअवे और संतृप्त वसा की अधिक मात्रा वाले प्रोसेस्ड खाद्य-पदार्थ के प्रयोग से परहेज करें** जैसे कि पेस्ट्री, पैकेज्ड बिस्कुट, नमकीन स्नैक, चाकलेट और प्रोसेस्ड मीट। यदि इनका सेवन अधिक मात्रा में किया जाता है, तो वसा से भार बढ़ सकता है, जिसके परिणामस्वरूप इंसुलिन प्रतिरोधक्षमता और बढ़ सकती है।

## प्रोटीन

प्रोटीन आपके शरीर के रखरखाव और आपके शिशु की वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। प्रोटीन के साथ आपका पेट अधिक देर के लिए भरा महसूस रहने में भी मदद मिलती है। प्रोटीन खाद्य-पदार्थों में शामिल हैं: लीन मीट, स्किनलेस चिकन, फिश, सोया चन्क्स/सोया नगट्स, टोफू और कम वसा वाला चीज़। दूध, दही और फलियाँ/दालें (जैसे कि दालें, सफेद चने और राजमा) भी प्रोटीन के महत्वपूर्ण स्रोत हैं (इन खार्द्य-पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट भी होता है)।

### अत्यधिक मात्रा में सब्जियाँ खाओ

**बहुत अधिक सब्जियाँ खाना स्वस्थ गर्भावस्था के लिए महत्वपूर्ण है। यह फाइबर, विटामिन और मिनरल का बढ़िया स्रोत होती हैं। अधिकांश सब्जियों में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होती है और ये रक्त में आपके ग्लूकोज़ के स्तर पर प्रभाव नहीं डालेंगी (आलू, मकई, शकरकंदी, अरबी और कासावा को छोडकर)।**

**अलग-अलग रंग की सब्जियाँ और सलाद खाएँ, जैसे कि टमाटर, खीरा, सीलरी, शिमला मिर्च, प्याज, गोभी तोरी, ब्रोकली, भिंडी, पालक, मटर, पत्तागोभी, सलाद पत्ते, हरी फलियाँ, बैंगन, गाजर, लीक, कद्दू और हरी पत्तेदार सब्जियाँ।**

गर्भावस्था के दौरान अपनी डायबिटीज और सामान्य स्वास्थ्य का प्रबंध करने के लिए खाने-पीने के स्वास्थ्यप्रद विकल्पों के बारे में अपने डाइटिशियन से बातचीत करें।

# स्वास्थ्यजनक भोजन तैयार करना

## स्वास्थ्यजनक भोजन तैयार करते समय:

- अपनी आधी प्लेट सलाद (घर में तैयार की गई) या सब्जियों से भरें (इनमें आलू, मकई, शकरकंदी, तारो या कसावा शामिल नहीं है)।
- Choose कम GI वाले कार्बोहाइड्रेट भोजन का चयन करें जैसे कि बासमती चावल (सफेद/भूरे), SunRice® कम GI वाले चावल (सफेद/भूरे), कम GI वाले आटे से बनी रोटी, होलग्रेन स्लाइस्ड ब्रेड, फलियाँ (जैसे कि दालें, सफेद चने, राजमा), पास्ता, मकई या शकरकंदी।
- लीन प्रोटीन भोजन की मध्यम स्तर की सर्व शामिल करें, जैसे कि लीन मीट, स्किनलेस चिकन, फिश/सीफूड, सोया चन्क्स/सोया नगट्स, टोफू या अंडे। फलियाँ/दालें प्रोटीन की अच्छी स्रोत हैं (इनमें कॉर्बोहाइड्रेट भी शामिल होते हैं, इसलिए सुझावित सर्व साइज के लिए भोजन से जुड़े विचारों के नमूनों का संदर्भ लें)।

संतुलित भोजन के भाग के तौर पर स्वास्थ्यजनक वसा वाले भोजन और तेल शामिल करें, जैसे कि भोजन पकाने में ओलिव या कनोला आयल, या सलाद में एवोकाडो।

**कम GI वाले कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ जैसे कि:**

- 1 कप पकाये बासमती चावल
- 2-3 पतली छोटी चपातियाँ* या
- 1 कप दाल + 1-2 पतली छोटी चपातियाँ* या
- 1 कप दाल + ½ कप पकाए बासमती चावल या
- 2 स्लाइस होलग्रेन ब्रेड + फल की 1 सर्व या
- 1 कप पकाया पास्ता या कम GI वाले नूडल्स

**बहुत सारी सब्जियाँ**

**लीन (वसामुक्त) प्रोटीन खाद्य-पदार्थ की मध्यम सर्व**

नीचे दिए पन्नों पर भोजन बनाने के नमूने के तौर दिए गए सुझाव प्रत्येक भोजन और स्नैक के समय कार्बोहाइड्रेट की सुझाव दी गई मात्रा प्रदान करते हैं। आपका डाइटिशियन आपकी व्यक्तिगत ज़रूरतों के अनुसार उपयुक्त कार्बोहाइड्रेट की मात्रा के बारे में आपको सलाह देगा।

* जिसे कम GI वाले आटे के साथ पकाया जाता है, लगभग 15cm चौड़ी

## भोजन बनाने के नमूने के सुझाव

नीचे दिए गए स्वास्थ्यजनक आहार संबंधी सुझाव भोजन और स्नैक की योजना बनाने के लिए एक शुरूआती स्थान प्रदान करते हैं ताकि आपको जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने में मदद मिल सके। यहाँ दी गई मात्राएँ एक व्यक्ति के लिए सुझाव दी गई सर्विंग साइज (सेवारत आकार) है और ये केवल एक संदर्शिका है।

**यह सुनिश्चित करने के लिए आप अपने लिए सही मात्रा का सेवन कर रही हैं, अपनी व्यक्तिगत ज़रूरतों और भोजन की प्राथमिकताओं के आधार पर आपने डाइटिशियन से सलाह लें।**

क्योंकि भोजन के उत्पादों और रेसपी में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अलग-अलग होती है, इसलिए भोजन के बाद अपने रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा की जांच करने से आपको अपनी व्यक्तिगत ज़रूरतों के अनुसार सर्व साइज तैयार करने में सहायता मिलेगी।

भोजन और स्नैक तैयार करते समय अपने स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा सलाह दिए गए गर्भावस्था संबंधी भोजन के सुरक्षा दिशा-निर्देशों का अनुपालन करें; पृष्ठ 20 देखें।

## नाश्ते के लिए सुझाव

निम्नलिखित किसी एक विकल्प का चयन करें:

- ○ 2–3 छोटी ईडलियाँ + चटनी + सलाद
- ○ 1 कप उपमा + पकाई गई सब्जियाँ या सलाद
- ○ 2 छोटे चीले, बेसन या मूँग दाल से बने; इनमें हरी सब्जियाँ, मशरूम, पनीर या उबला अंडा भरा जा सकता है या इनके साथ सर्व किया जा सकता है
- ○ 1–2 स्क्रैम्बल्ड/उबले अंडे या सब्जियाँ वाला मसाला आमलेट स्लाइस+ 1-2  होलग्रेन ब्रेड/टोस्ट के साथ पोली या मोनोअनसेचुरेटिड स्प्रेड + 1 कप कम वसा वाला दूध
- ○ 1–2 स्लाइस होलग्रेन ब्रेड + सलाद + उबला अंडा या कम वसा वाला चीज़ या पनीर + कम वसा वाले दूध का 1 कप
- ○ दलिया: 1 कप पकाए परंपरागत जौ + कम वसा वाला दूध + 1 बड़ा चम्मच नैचुरल या प्लैन ग्रीक दही + ½ कप सलाइस्ड स्ट्राबैरियाँ

## भोजन के सुझाव

लंच के लिए निम्नलिखित किसी एक विकल्प का चयन करें, और डिनर के लिए भी एक विकल्प का चयन करें:

- ○ 1 कप पकाये बासमती चावल (सफेद/भूरे) + लीन (वसामुक्त) मीट/चिकन/फिश करी + वैजीटेबल (सब्जियों वाली) करी या सलाद
- ○ 1 कप पकाये बासमती चावल (सफेद/भूरे) + वैजीटेबल करी (सब्जी) और/या सोया नगट/टुकड़ों वाली करी
- ○ 2–3 पतली छोटी चपातियाँ/रोटियाँ (15cm) जो कम GI वाले आटे (पृष्ठ 12 देखें) से बनाई गई हों + वैजीटेबल करी (सब्जी) और/या सोया नगट/टुकड़ों वाली करी
- ○ 2–3 पतली छोटी चपातियाँ/रोटियाँ (15cm) जो कम GI वाले आटे से बनाई गई हों + लीन (वसामुक्त मीट/चिकन/फिश करी + वैजीटेबल करी (सब्जी) या सलाद
- ○ 1–2 पतली छोटी चपातियाँ/रोटियाँ (15cm) जो कम GI वाले आटे से बनाई गई हों + 1 कप दाल या ½ कप चने की सब्जी + सलाद
- ○ सैंडविच: 2 स्लाइस मल्टीग्रेन ब्रेड उबला अंडा/कम वसा वाला चीज़/डिब्बाबंद फिश/ताजा पकाया चिकन + सलाद + एवोकाडो + ताजे पूरे फल की 1 सर्व
- ○ 1 कप पकाया पास्ता + लीन (वसामुक्त) मीट/चिकन जिसे टमाटर वाली सॉस में पकाया गया हो + स्टीमड ग्रीन सब्जियाँ या सलाद

यदि आप अपनी सब्जी की करी और सूप में आलू शामिल करती हैं, तो इससे कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बढ़ जाती है, इसलिए हो सकता है कि आपको उस भोजन में से चपाती या चावल की सर्व कम करनी पड़े। आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर की जांच करने से आपको इसका मार्गदर्शन मिलेगा।

## स्नैक के सुझाव

स्नैक्स जैसे कि मॉर्निंग टी, दोपहर की चाय और सपर (सोने से पहले के स्नैक) के लिए नीचे दिए विकल्पों में से 1–2 विकल्पों का चयन करें:

- ○ ताजे पूरे फल की 1 सर्व (जैसे कि सेब, संतरा, छोटा केला या नाशपाती)
- ○ 2–3 छोटे फल (जैसे कि मैंडरिन, बेर)
- ○ ¾ कप डिब्बाबंद फल, नैचुरल जूस में (जूस छानने के बाद)
- ○ 200g नैचुरल या प्लैन ग्रीक दही ताजी बैरियाँ या पेशनफ्रूट
- ○ 100g टब फ्रूट दही
- ○ 1 कप कम वसा वाला दूध या सोया मिल्क (अतिरिक्त कैल्शीयम वाला)
- ○ 1 कप बिना चीनी की लस्सी (कम वसा वाला दही + पानी)
- ○ छोटे मुट्ठीभर (30g) बिना नमक वाले मिक्सड नट्स और बीज + 1 बड़ा चम्मच सुल्ताना/6 सूखी खुरमानियाँ आधी की हुई या 2–3 छोटे खजूर
- ○ ½ कप रोस्ट किए गए मसालों के साथ
- ○ 1 x 25g पैकेट हैप्पी स्नैक कंपनी रोस्टिड चने™
- ○ 1 कप दाल और सब्जी का सूप
- ○ 1 स्लाइस फ्रूट टोस्ट + पोली या मोनोअनसैचुरेटिड स्प्रैड

## भोजन संबंधी सुरक्षा

गर्भवती महिलाओं को फ़ूड पोइज़निंग (संदूषित भोजन खाने से होने वाली बीमारी) का अधिक खतरा होता है और उन्हें ध्यानपूर्वक भोजन बनाना और संभाल कर रखना चाहिए। इसमें कच्चे और पकाए गए भोजन को अलग-अलग तैयार करना, कच्चे या पूरी तरक से न पके मांस/चिकन/सीफूड (समुद्री भोजन) से परहेज करना और भोजन पकाने और इसकी संभाल करने के निर्देशों का अनुपालन करना शामिल है। यह सुनिश्चित करना कि हर तरह की सलाद (फलों की सलाद सहित) घर में बनाई जाए, और फलों व सब्जियों को अच्छे से धोया जाए। भोजन को तब तक पकाएँ और दोबारा गर्म करें जब तक कि यह बहुत गर्म न हो जाए और ठंडे भोजन को रेफ्रिजिरेट करके रखें।

अपने आप को अधिक खतरे वाले ऐसे भोजन से दूर रखना भी बहुत महत्वपूर्ण होता है जिससे संक्रमण हो सकता है और शिशु को नुकसान पहुँच सकता है। ऐसे भोजन से परहेज करें जिसमें लिस्टिरिया बैक्टीरिया हो सकता है जैसे कि सॉफ्ट चीज़, वे डेयरी उत्पाद जिन्हें पाश्चुरीकृत न किया गया हो, पहले से पकाया गया ठंडा चिकन, सॉफ्ट सर्व आइसक्रीम, डैली/सैंडविच मीट, अंकुरित फलियाँ, खरबूजा, पहले से तैयार की गई सलाद और पैटी। कच्चे अंडे या अधपके अंडे खाने से परहेज करें क्योंकि इनमें साल्मोनेला हो सकती है।

शार्क/फ्लैक, स्वोर्डफिश और डीप-सी पर्च जैसी कुछ मछलियों का सेवन भी गर्भावस्था में सीमित तौर पर करना चाहिए क्योंकि इनमें मर्क्यूरी (पारे) की मात्रा अधिक होती है।

अपने डाइटिशियन और/या राज्य के स्वास्थ्य विभाग से गर्भावस्था के दौरान भोजन सुरक्षा के लिए दिशा-निर्देश संबंधी सलाह लें।

## ड्रिंक्स (पेय पदार्थ)

कोर्डियल, जूस और साफ्ट ड्रिंक जैसे पेय पदार्थों में किलोजूल और शूगर की मात्रा बहुत अधिक होती है और इनसे रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर बहुत अधिक हो सकते हैं। इनके स्थान पर पानी, सादे मिनरल वाटर या सोडा वाटर का चयन करें – स्वाद अलग करने के लिए इनमें ताजे नींबू या लाइम के टुकड़े डालें। गर्भावस्था में थोड़ी मात्रा में चाय और काफी पी जा सकती है – अधिक जानकारी अपने डाइटिशियन से प्राप्त करें।

ऑस्ट्रेलियाई दिशा-निर्देश यह सुझाव देते हैं कि जो महिलाएँ गर्भवती हैं या गर्भवती होने की योजना बना रही हैं, उन्हें शराब नहीं पीनी चाहिए। जो महिलाएँ अपने शिशु को स्तनपान कराती हैं, उनके लिए शराब न पीना ही सबसे सुरक्षित विकल्प है।

# गर्भावस्था में भार बढ़ना

**गर्भावस्था के दौरान आपका भार बढ़ना सामान्य है। आपका भार कितना बढ़ना चाहिए, यह इस बात पर निर्भर करता है कि गर्भवती होने से पहले आपका भार क्या था।**

गर्भावस्था में भार बहुत अधिक बढ़ने से अधिक रक्तचाप, किसी ऐसे शिशु को जन्म देना जिसका भार अधिक हो और जन्म देने से जुड़ी समस्याओं और सीजेरियन सेक्शन जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा अधिक हो सकता है। ज़रूरत से अधिक भार बढ़ने से रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों का प्रबंध करना और डिलीवरी के बाद गर्भावस्था से पहले के अपने भार को दोबारा प्राप्त करना भी कठिन हो सकता है।

नीचे दी गई तालिका गर्भावस्था से पहले आपकी भार की सीमा पर निर्भर करते हुए गर्भावस्था के लिए भार बढ़ने के सुझाव दिए गए लक्ष्य दर्शाती है (इसका हिसाब बॉडी मास इंडेक्स (body mass index), या BMI, किलोग्राम में आपके भार के माप को वर्ग मीटर आपके कद के माप से विभाजित करके लगाया जाता है)।

BMI = भार (kg) ÷ (कद (m) x कद (m))

| गर्भावस्था से पहले का BMI | भार की सीमा | गर्भावस्था में बढ़ा भार (किलोग्राम) | दूसरी और तीसरी तिमाही में मासिक तौर पर बड़ा भार (किलोग्राम) |
|---|---|---|---|
| < 18.5 | ज़रूरत से कम भार | 12.5–18 | 2 |
| 18.5–24.9 | स्वास्थ्यजनक भार | 11.5–16 | 1.5 |
| 25–29.9 | ज़रूरत से अधिक भार | 7–11.5 | 1 |
| > 30 | मोटापा | 5–9 | 1 |

भार बढ़ने के ये लक्ष्य उन महिलाओं पर लागू नहीं होते हैं जिन्होंने एक से अधिक बच्चे का गर्भ धारण किया होता है और अलग-अलग सांस्कृतिक पृष्ठभूमि वाली महिलाओं के लिए सुझाव अलग-अलग हो सकते हैं।

पूरी गर्भावस्था के दौरान नियमित तौर पर अपने भार की जांच कराएँ। अपनी गर्भावस्था में भार बढ़ने के व्यक्तिगत लक्ष्यों की चर्चा अपने स्वास्थ्य व्यवसायियों के साथ करें और यदि आपको लगता है कि आपका भार बहुत अधिक बढ़ रहा है या ज़रूरत के अनुसार नहीं बढ़ रहा है तो उनके साथ बातचीत करें।

# शारीरिक गतिविधि

**जब आप जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होती हैं, तो यह सुझाव दिया जाता है कि आप हर रोज़ सक्रिय रहने की कोशिश करें।**

शारीरिक गतिविधि से आपको रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों और गर्भावस्था में बढ़े भार का प्रबंध करने, और साथ ही अपने शिशु को जन्म देने के लिए अपने आप को तैयार करने के लिए स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। इसके और अधिक लाभ भी होते हैं, जैसे कि छाती में जलन, कब्ज़ और रीढ़ की हड्डी के निचले भाग में दर्द जैसे गर्भावस्था के लक्षणों का प्रबंधन करना।

गर्भावस्था के दौरान कई प्रकार की शारीरिक गतिविधियाँ उचित होती हैं, पर गर्भवती होने के दौरान किसी प्रकार की शारीरिक गतिविधि शुरू करने या जारी रखने से पहले अपने डॉक्टर से बातचीत करना ज़रूरी है।

जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त वे महिलाएँ जिन्हें कोई अन्य चिकित्सीय या गर्भ संबंधी समस्या नहीं है, उन्हें सप्ताह में अधिकांश दिनों में 30 मिनट की मध्यम स्तर की शारीरिक गतिविधि करने की कोशिश करनी चाहिए। इसे दिन में तीन बार, कम से कम 10 मिनटों की छोटी अवधियों में भी विभाजित किया जा सकता है।.

'मध्यम स्तर की शारीरिक गतिविधि' का अर्थ है कि सक्रिय होने के दौरान आप सांस लेने और दिल की धड़कन में हल्की परन्तु ऐसी वृद्धि महसूस करेंगी जो दिखाई दे (परन्तु आप फिर भी बातचीत करना जारी रख पाने में समर्थ होंगी)।

मध्यम स्तर की गतिविधियों में शामिल हो सकती हैं:

- स्वीमिंग (तैराकी)
- तेज़-तेज़ सैर करना
- पानी के अंदर फिटनेस कक्षाएँ
- स्टेशनरी साइक्लिंग (खड़ी साइकिल पर व्यायाम)
- जन्म देने से पहले की व्यायाम कक्षाएँ
- हल्के से मध्यम स्तर के रसिस्टेंट (प्रतिरोध) व्यायाम।

गर्भावस्था के दौरान किए जाने वाले पैलविक फ्लोर व्यायाम शिशु के जन्म के बाद भी सहायक हो सकते हैं। आपकी गर्भावस्था के आगे बढ़ने के साथ-साथ, हो सकता है कि आपको यह लगे कि कुछ गतिविधियाँ अन्य गतिविधियों की तुलना में अधिक उचित हैं।

आप दुकानों तक पैदल चलकर जाने, पार्क में अपने बच्चों के साथ खेलकर या घर में सक्रिय रहकर अपनी रोज़ाना की गतिविधि भी बढ़ा सकती हैं।

व्यायाम संबंधी डायरी बनाकर या एक्टिविटी ट्रेकर जैसे उपकरण का प्रयोग करके अपनी रोज़ की गतिविधि पर नज़र रखने से भी आपको सक्रिय रहने में प्रोत्साहन मिल सकता है।

सुरक्षित रूप से व्यायाम करने के लिए निम्नलिखित बातें याद रखें:

- 5–10 मिनटों के लिए वार्म अप और कूल डाउन व्यायाम शामिल करें
- शारीरिक गतिविधि के दौरान और इसके बाद बहुत अधिक पानी पीयें
- ढीले, खुले कपड़े डालें ताकि आपका शरीर ज़रूरत से अधिक गर्म न हो जाए
- जब आपको भूख लग रही हो, आप अस्वस्थ हों या आपको बुखार हो तो व्यायाम करने से परहेज करें
- यदि आपको सीने में दर्द महसूस होता है, चक्कर आते हैं, पीठ या पेलविक में दर्द होता है, पिंडली में दर्द होता है या टखना, हाथ या चेहरा में अचानक सूजन हो जाती है, मरोड़ आते हैं या योनि में से रक्त आता है या गर्भस्थ शिशु की हरकत में कमी होती है, तो व्यायाम करना बंद कर दें और चिकित्सीय सलाह लें।

**गर्भावस्था के दौरान, ऐसी गतिविधियाँ करने से परहेज करें जिनमें सीधे लेटना शामिल हो या जिनमें गिरने का खतरा हो, साथ ही संपर्क करने वाले या एक्सट्रीम स्पोर्ट्स (खतरनाक खेलों) से भी परहेज करें।**

## रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों का प्रबंध करना

जब आप सक्रिय होती हैं, तो आपकी मांसपेशियाँ ऊर्जा के लिए ग्लूकोज़ का प्रयोग करती हैं। इसके साथ रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर कम हो सकते हैं और आपकी जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध हो सकता है।

जिन दिनों आप कम कम सक्रिय होती हैं, तो हो सकता है कि उन दिनों में आपको यह महसूस हो कि आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर अधिक हैं, इसलिए शारीरिक गतिविधि की एक रोज़मर्रा की रूटीन सहायक हो सकती है। भोजन करने के बाद 10–15 मिनट के लिए सक्रिय रहने (जैसे कि थोड़ी दूरी तक पैदल चलने या घर के काम करने) के साथ रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों का प्रबंध करने में भी मदद मिल सकती है।

रक्त में ग्लूकोज़ के अपने स्तरों पर व्यायाम करने के प्रभावों के बारे में अपने डॉक्टर या डायबिटीज शिक्षक से बातचीत करें, विशेषकर यदि आप इंसुलिन ले रही हों तो।

**जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त महिलाओं के लिए, मध्यम स्तर की तीव्र गति से की जाने वाली शारीरिक गतिविधि से रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों का प्रबंध करने में मदद मिल सकती है।**

# रक्त में ग्लूकोज़ के अपने स्तरों पर नज़र रखना

**रक्त में ग्लूकोज़ के अपने स्तरों पर नज़र रखना जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने का एक अत्यावश्यक भाग है।**

रक्त में ग्लूकोज़ के अपने स्तरों पर नज़र रखने से आपको:

- रक्त में ग्लूकोज़ के अपने स्तरों पर भोजन और शारीरिक गतिविधि के प्रभाव को बेहतर तरीके से समझने में सहायता मिलेगी
- यह जानने में मदद मिलेगी कि अपने स्वास्थ्य व्यवसायियों से सलाह कब लेनी है
- अपनी जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने में आत्म-विश्वास जगाने में मदद मिलेगी।

डायबिटीज शिक्षक आपको यह दिखा सकता है कि ब्लड ग्लूकोज़ मीटर का प्रयोग करके रक्त में ग्लूकोज़ के अपने स्तरों की जांच कैसे करनी चाहिए और वह गर्भावस्था के लिए निर्धारित लक्ष्यों के बारे में आपको सलाह दे सकता है।

रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों की जांच करने का सबसे आम समय सुबह उठने के बाद का (क्योंकि उस समय आपने कुछ खाया-पीया नहीं होता है) और हर बार मुख्य भोजन करने से एक या दो घंटे बाद का होता है। हो सकता है कि आपको अन्य समय के दौरान भी रक्त में ग्लूकोज़ के अपने स्तरों की जांच करने की सलाह दी जाए।

## रक्त में ग्लूकोज़ के निर्धारित लक्ष्य

ऑस्ट्रेलिया में अक्सर यह सुझाव दिया जाता है कि रक्त में ग्लूकोज़ के निर्धारित लक्ष्य निम्नानुसार हों:

- सुबह नाश्ते से पहले 5.0mmol/L या इससे कम
- यदि आप भोजन करने की शुरूआत करने के एक घंटे बाद अपनी जांच कर रही हैं तो 7.4mmol/L या इससे कम या
- यदि आप भोजन करने की शुरूआत करने के 2 घंटे बाद अपनी जांच कर रही हैं तो 6.7mmol/L या इससे कम।

यह केवल एक सामान्य संदर्शिका है और आपका डॉक्टर या डायबिटीज शिक्षक रक्त में ग्लूकोज़ के व्यक्तिगत लक्ष्यों के बारे में आपको सलाह देगा।

रक्त में ग्लूकोज़ के अपके व्यक्तिगत लक्ष्य अपनी रिकॉर्ड बुक/शीट में लिखें।

आपको अपनी ब्लड ग्लूकोज़ रीडिंग का रिकॉर्ड रखने के लिए भी कहा जाएगा ताकि आपका डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायी रक्त में ग्लूकोज़ के आपके स्तरों में किसी पैटर्न पर नज़र रखने में आपकी मदद कर सके। वह आपको यह सलाह भी दे सकता है कि यदि रक्त में ग्लूकोज़ के आपके स्तर निर्धारित सीमा से बाहर हो जाते हैं तो क्या करना चाहिए।

आपका डायबिटीज शिक्षक आपको एक उचित ब्लड ग्लूकोज़ मीटर का चयन करने में सहायता दे सकता है। वह ब्लड ग्लूकोज़ पर नज़र रखने के तरीके, सप्लाई तक पहुँच और नुकीली वस्तुओं (जैसे कि डॉक्टरी जांच में प्रयोग किए जाने वाले चाकू-छुरियाँ, इंसुलिन पैन की सुईयों) के निपटान से सम्बन्धित अधिक जानकारी देने में भी मदद दे सकता है।

ग्लूकोज़ पर नज़र रखने के अन्य तरीके भी होते हैं (जैसे कि कन्टीनियुएस ग्लूकोज़ मॉनीटरिंग या फ्लैश ग्लूकोज़ मॉनीटरिंग)। यह उपयोगी हो सकते हैं परन्तु ये ब्लड ग्लूकोज़ पर खुद से नज़र रखने के तरीके (फिंगर-प्रिक) का स्थान नहीं लेते हैं।

**आपका डॉक्टर या डायबिटीज शिक्षक आपको रक्त में ग्लूकोज़ के व्यक्तिगत लक्ष्यों के बारे में सलाह देगा।**

# दवाई

**यदि रक्त में ग्लूकोज़ के आपके स्तरों का प्रबंध केवल स्वास्थ्यजनक खानपान और शारीरिक गतिविधि के द्वारा नहीं किया जा सकता है, तो हो सकता है कि आपका डॉक्टर दवाई का प्रयोग करने की सलाह दे।**

## इंसुलिन

रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों को निर्धारित सीमा में लाने के लिए इंसुलिन का प्रयोग करके इलाज करने की ज़रूरत पड़ सकती है।

इंसुलिन इंजेक्शन के द्वारा दी जाती है और यह इंसुलिन पैन उपकरण का प्रयोग करके दी जाती है। यह उपकरण बटन दबाने पर इंसुलिन दे सकता है। यदि आपको इंसुलिन की ज़रूरत है, तो आपका डायबिटीज शिक्षक या डॉक्टर आपको यह सिखाएगा कि इंसुलिन उपकरण का प्रयोग कैसे करना है और इंसुलिन का इंजेक्शन कहाँ लगाना है। लगाई गई इंसुलिन रक्त में ग्लूकोज़ के आपके स्तरों को कम करके ऐसी सीमा में लाने में मदद करेगा जो आपके और साथ ही आपके शिशु के विकास और प्रगति के लिए सबसे अच्छी हो। इंसुलिन प्लेसेंटा के आरपार नहीं जाती है या इसका आपके शिशु पर प्रभाव नहीं पड़ता है।

आपका डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायी इंसुलिन की उचित शुरूआती खुराक के बारे में आपको सलाह देगा। गर्भावस्था के दूसरे अर्धांश में नियमित तौर पर इंसुलिन की खुराक में वृद्धि की जानी सामान्य है (ऐसा प्लेसेंटा संबंधी हॉर्मोन के इंसुलिन का प्रतिरोध करने के कारण किया जाता है)। ऐसा करना आपकी डिलीवरी की दिनांक के पास तक जारी रखा जाता है।

आपकी डायबिटीज टीम आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों की नियमित तौर पर समीक्षा करेगी और आपके साथ इंसुलिन की सही खुराक लेने की चर्चा करेगी।

कई महिलाएँ इंसुलिन का इलाज शुरू करने को लेकर चिंतित या बैचेन महसूस करती हैं। नए इलाज की आदत पड़ने में समय लग सकता है परन्तु आपका स्वास्थ्य व्यवसायी आपकी सहायता करने के लिए है। कुछ महिलाओं को अपने आप को इंजेक्शन लगाने को लेकर चिंता होती है, पर यह ध्यान रखें कि आजकल इंसुलिन के इंजेक्शन के उपकरण प्रयोग करने में तुलनात्मक आसान होते हैं और इनकी सुईयाँ बहुत बारीक होती हैं। इंसुलिन के टीके से शिशु को नुकसान नहीं होता है।

## मेटमोर्फिन

डायबिटीज की अधिकांश गोलियाँ गर्भावस्था के दौरान प्रयोग किए जाने के लिए उचित नहीं होती हैं, परन्तु कभी-कभी मेटमोर्फिन कही जाने वाली दवाई का प्रयोग किया जाता है। आपका डॉक्टर या डायबिटीज शिक्षक यह चर्चा करेगा कि क्या यह दवाई आपके लिए उचित है या नहीं। यदि आपका डॉक्टर मेटमोर्फिन का सुझाव देता है तो वह आपको शुरूआती खुराक और इस बारे में सलाह देगा कि यह दवाई कब-कब खानी है। आपके लिए अपने रक्त के ग्लूकोज़ के स्तरों पर नज़र रखना जारी ज़रूरी होगा और आपके डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायी आपकी खुराकों की समीक्षा करना जारी रखेंगे।

## दवाई शुरू करने से सम्बन्धित सामान्य भावनाएँ

कुछ महिलाओं को यह चिंता होती है कि दवाई का प्रयोग करने का यह अर्थ है कि उन्होंने अच्छे तरीके से अपनी जेस्टेशनल डायबिटीज का ध्यान नहीं रखा है या यह कि डायबिटीज और बिगड़ रही है। दवाई का प्रयोग करने का यह अर्थ नहीं है कि आप किसी प्रकार से असफल रही हैं, इसका केवल यह अर्थ है कि रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों को निर्धारित सीमा में बनाए रखने के लिए आपके शरीर को कुछ अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है। यह भी याद रखें कि जेस्टेशनल डायबिटीज और इसका प्रबंध करने के तरीके को लेकर प्रत्येक महिला का अनुभव अलग-अलग होगा।

**जेस्टेशनल डायबिटीज और इसका प्रबंध करने के तरीके को लेकर प्रत्येक महिला का अनुभव अलग-अलग होगा।**

## डायबिटीज संबंधी आपूर्तियाँ

राष्ट्रीय डायबिटीज सेवा योजना (National Diabetes Services Scheme - NDSS) आपको जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने में सहायता देने के लिए छूट-प्राप्त उत्पादों तक पहुँच प्रदान करती है।
इन उत्पादों में शामिल हैं:

- छूट-प्राप्त ब्लड ग्लूकोज़ टेस्टिंग स्ट्रिप्स
- नि: शुल्क इंसुलिन सरिंज़ और पैन नीडल्स (सूइयां) (यदि आपको जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने के लिए इंसुलिन की ज़रूरत है)

NDSS के माध्यम से छूट-प्राप्त उत्पाद खरीदने के लिए आपका NDSS के साथ रजिस्टर्ड (पंजीकृत) होना आवश्यक है। जब आपके पास NDSS रजिस्ट्रेशन नम्बर या कार्ड आ जाता है, तो आप किसी NDSS एक्सेस प्वाइंट (फॉर्मेसी) से NDSS के अपने सभी उत्पाद ले सकती हैं। अधिकांश सामुदायिक फॉर्मेसियाँ NDSS की एक्सेस प्वाइंट होती हैं। आपके डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायी आपके सबसे नजदीकी एक्सेस प्वाइंट के बारे में जानकारी देने में मदद कर सकते हैं या आप NDSS Helpline को **1800 637 700**. पर फोन कर सकती हैं। दवाईयाँ (इंसुलिन सहित) NDSS के माध्यम से उपलब्ध नहीं होती हैं और इनके लिए प्रिस्क्रिप्शन की ज़रूरत होती है।

यदि आपके पास निम्नलिखित छूट-प्राप्त कार्ड में से कोई कार्ड है तो आप NDSS के कुछ उत्पादों से अधिक छूट प्राप्त कर सकती हैं:

- हेल्थ केयर कार्ड (Health Care card)
- पेंशनर कन्सेशन कार्ड (Pensioner concession card)
- सैफ्टी नेट कार्ड (Safety Net card)
- डिपॉर्टमेंट ऑफ वेटर्नस अफैयर्स कार्ड (Department of Veterans' Affairs card)

# हाइपोग्लाइसीमिया (हाइपोस)

**यदि आप अपनी जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने के लिए इंसुलिन ले रही हैं, तो यह संभव है कि रक्त में आपके ग्लूकोज़ के स्तर बहुत कम हो जाएँ (हालाँकि ऐसा होना आम नहीं है)। रक्त में ग्लूकोज़ के कम स्तर को हाइपोग्लाइसीमिया या हाइपो कहते हैं।**

यह तब होता है जब रक्त में आपके ग्लूकोज़ के स्तर 4mmol/L से कम हो जाते हैं। हाइपो इन कारणों के फलस्वरूप हो सकता है:

» भोजन खाने में देरी या किसी समय का भोजन न खाना
» पर्याप्त कॉर्बोहाइड्रेट न खाने
» सामान्य से अधिक सक्रिय रहना
» बहुत अधिक इंसुलिन लेना।

हाइपो के लक्षणों में उबकाई आना, कमज़ोरी होना, कंपन होनी, पसीना आना या चक्कर आने शामिल हैं। यदि आप अपनी जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करने के लिए इंसुलिन ले रही हैं और इनमें से किसी लक्षण का सामना कर रही हैं, तो रक्त में अपने ग्लूकोज़ की जांच करें। यदि यह 4mmol/L से कम है, तो नीचे दिए गए तरीके के अनुसार इसका इलाज करें। यदि आप रक्त में अपने ग्लूकोज़ की जांच नहीं कर सकती हैं, तो यह समझ कर इन लक्षणों से निपटें कि आप हाइपो से ग्रस्त हैं।

अपने रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को अधिक कम होने से रोकने के लिए जल्दी से हाइपोस का इलाज करें। हाइपो का इलाज करने के लिए, आसानी से सोख लिए जाने वाले कॉर्बोहाइड्रेट अपने पास रखें, जैसे कि:

» ग्लूकोज़ जेल या ग्लूकोज़ की गोलियाँ जो 15 ग्राम कॉर्बोहाइड्रेट के बराबर हों या
» 6–7 नियमित आकार की जैलीबींस या
» चीनी या शहद के 3 चम्मच या
» फ्रूट जूस का ½ गिलास (125ml) या
» रेगुलर सॉफ्ट ड्रिंक का ½ कैन (150ml) (‘diet’ नहीं)।

हाइपो का इलाज करने के बाद, 10–15 मिनट तक प्रतीक्षा करें और फिर दोबारा अपने रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों की जांच करें ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि ये 4mmol/L से अधिक हैं। यदि लक्षण बने रहते हैं, या यदि आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर फिर भी 4mmol/L से कम हैं, तो इलाज दोबारा करें। यदि आपने अगली बार भोजन 20 मिनट बाद करना है, तो आपके लिए कुछ अतिरिक्त कॉर्बोहाइड्रेट भोजन खाना ज़रूरी होगा जैसे कि कोई फल, दूध का गिलास या दही का टब।

आपको यह याद रखने की भी ज़रूरत है कि आप गाड़ी चलाना शुरू करने से पहले यह जांच लें कि आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर 5mmol/L से अधिक हैं। अपने डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायी के साथ गाड़ी चलाने के बारे में चर्चा करें। और अधिक जानकारी के लिए, NDSS की पुस्तिका, *Diabetes and Driving,* का संदर्भ लें जो कि **ndss.com.au** पर उपलब्ध है।

अपने डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायियों से 'हाइपो' का प्रबंध करने की चर्चा करें।

**हाइपोस से शिशु को कोई नुकसान होने का पता नहीं लगा है। परन्तु, हाइपोस माँ की सुरक्षा के लिए खतरा हो सकता है, इसलिए बिना देरी किए हाइपोस का इलाज कराएँ।**

# जन्म

**आपके डायबिटीज और गर्भावस्था स्वास्थ्य व्यवसायी पूरी गर्भावस्था के दौरान आपकी और आपके शिशु की निगरानी करना जारी रखेंगे।**

इसमें आपके रक्तचाप और अल्ट्रासाउंड की नियमित जांच करना शामिल है ताकि आपके शिशु के विकास और कल्याण की जांच की जा सके। आवश्यकतानुसार अतिरिक्त ब्लड टेस्टों की व्यवस्था भी की जाएगी। जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त अधिकांश महिलाएँ जन्म देने की अपनी निर्धारित तिथि के करीब शिशु को जन्म दे पाएँगी और अधिकांश महिलाएँ प्राकृतिक तरीके से शिशु को जन्म दे पाएँगी।

यदि गर्भावस्था के दौरान शिशु बहुत बड़ा हो जाता है या गर्भावस्था के दौरान आपको अन्य चिंताएँ हैं, तो आपकी गर्भावस्था का ध्यान रखने वाले स्वास्थ्य व्यवसायी जन्म देने के निर्धारित समय से एक या दो सप्ताह पहले 'इंडियुस करने (उपचार द्वारा प्रसव पीड़ा आरम्भ करवाने' का सुझाव दे सकते हैं। यदि निर्धारित समय से पहले जन्म देने की ज़रूरत पड़ती है, तो डिलीवरी के लिए गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) को तैयार करने वाली दवाई का प्रयोग करके लेबर इंडियुस की जाती है।

## जन्म देने की योजना

आप अपने डॉक्टर या मिडवाइफ के साथ जन्म देने की अपनी योजना के बारे में चर्चा कर सकती हैं। उन्हें यह बताने की एक अच्छा तरीका है कि आपको लेबर, जन्म और इसके बाद (यदि संभव हो तो) किस प्रकार की देखभाल चाहिए। लगभग 36 सप्ताह की अवधि से जन्म देने की अपनी योजना की चर्चा करना एक अच्छा विचार है, यह याद रखते हुए कि इसे इस बात पर निर्भर करते हुए अनुकूल किए जाने की ज़रूरत पड़ सकती है कि आपकी गर्भावस्था किस प्रकार प्रगति कर रही है।

## सीजेरियन सेक्शन

सभी गर्भवती महिलाओं की तरह ही, इस बात की संभावना होती है कि आपको सीजेरियन तरीके का प्रयोग करके जन्म देने की ज़रूरत पड़ सकती है। यदि शिशु बहुत बड़ा हो या अन्य प्रसव संबंधी चिंताएँ हों जैसे कि प्लेसेंटा नीचे की तरफ होना, जन्म के समय शिशु के सिर की बजाए पैर पहले बाहर आने का खतरा होना या पहले कभी सीजेरियन सेक्शन हो चुके होना, तो कभी-कभी सीजेरियन करने की ज़रूरत पड़ सकते है। अपने स्वास्थ्य व्यवसायियों के साथ सीजेरियन तरीके का प्रयोग करके जन्म देने संबंधी चर्चा करनी एक अच्छा विचार है ताकि ज़रूरत पड़ने पर आप पूरी तरह से तैयारी हों।

## इंसुलिन इंफ्युज़न (ड्रिप)

लेबर या सीजेरियन सेक्शन के दौरान रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों का प्रबंध करने के लिए आपको इंजेक्शन या इंफ्युज़न (ड्रिप) के माध्यम से इंसुलिन दिए जाने की ज़रूरत पड़ सकती है। इसकी संभावना उन महिलाओं के लिए अधिक होती है जिन्हें गर्भावस्था के दौरान इंसुलिन की अधिक खुराकों की ज़रूरत रह चुकी हो। कुछ महिलाओं को लेबर के दौरान ग्लूकोज़ ड्रिप की ज़रूरत भी पड़ सकती है, हालाँकि यह सामान्य नहीं है।

# जन्म के बाद

जन्म के बाद, पीडियाट्रिशियन (शिशुओं और बच्चों की देखभाल करने वाला डॉक्टर), आपका ऑबस्टेट्रीशियन या मिडवाइफ आपके शिशु की जांच करेंगे। पहले 24–48 घंटों तक आपके शिशु पर ध्यानपूर्वक नज़र रखी जाएगी (दिल की धड़कन, रंग, सांस, रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर)।

मिडवाइफें आपके शिशु पर ब्लड ग्लूकोज़ टेस्ट करेंगी (हील प्रिक्स [एड़ीचुभन] का प्रयोग करके) ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उसके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर बहुत कम नहीं हैं (अर्थात, 2.6mmol/L से कम)। यदि आपके शिशु के रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर कम हैं, तो आपके शिशु को पूरक फीड (खुराक) या कुछ ग्लूकोज़ की ज़रूरत पड़ सकती है। पूरक फीड के तौर पर अपने दूध का प्रयोग करने के बारे में मिडवाइफ से बातचीत करें।

## स्तनपान के लाभ

आपके और आपके शिशु, दोनों, के लिए स्तनपान के कई लाभ हैं। इनमें आपके शिशु की प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्युनिटी सिस्टम), आपके शिशु के विकास एवं वृद्धि के लिए लाभ शामिल हैं और इससे आपके और आपके शिशु के बीच लगाव बढ़ने में मदद मिलती है। स्तनपान के माता और शिशु के लिए दीर्घावधि के स्वास्थ्य लाभ भी दर्शाए गए हैं, इनमें भविष्य की टाइप 2 डायबिटीज के खतर को कम करना शामिल है।

आपको डिलीवरी के बाद जितनी जल्दी संभव हो सके, अपने शिशु के साथ त्वचा से त्वचा का संपर्क करने और उसे स्तनपान कराने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। पहले कुछ दिनों के दौरान हर तीन घंटे बाद स्तनपान कराने से आपके शिशु के ग्लूकोज़ के स्तरों को बनाए रखने में सहायता मिलेगी। आपकी मिडवाइफ या लेकटेशन (स्तनपान) सलाहकार स्तनपान कराना स्थापित करने के लिए आपका समर्थन कर सकती है और सफलतापूर्वक स्तनपान कराने के लिए कार्यविधियों में मदद दे सकती हैं।

### स्तनपान से सम्बन्धित सूचना एवं समर्थन

स्तनपान से सम्बन्धित सूचना एवं समर्थन के लिए, नेशनल ब्रेस्टफीडिग हेल्पलाइन (राष्ट्रीय स्तनपान सेवा) को **1800 686 268** पर फोन करें। समर्थन सप्ताह में सातो दिन, दिन में 24 घंटे उपलब्ध है।

स्थानीय स्तनपान समर्थन समूह अस्पतालों और स्थानीय समुदाय में भी उपलब्ध होते हैं। और अधिक जानकारी के लिए अपनी मिडवाइफ, लेकटेशन (स्तनपान) सलाहकार या बाल एवं परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करें।

जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त महिलाओं में गर्भावस्था की अंतिम अवस्थाओं में अपने स्तन से दूध निकालना (एक्सप्रेस करना) और उसे संभाल कर रखना अधिक सामान्य हो रहा है, इस उम्मीद के साथ कि यदि जन्म के बाद शिशु के रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर कम होंगे तो उसे देने के लिए कुछ कोलोस्ट्रम (माँ का पहला दूध) उपलब्ध होगा। हाथ से स्तन का दूध निकालने (एक्सप्रेस करने) का कौशल सीखना बहुत उपयोगी होता है, ताकि शिशु के आने पर आप इसके लिए तैयार हों। परन्तु, हो सकता है कि जन्म देने से पहले स्तन से दूध निकालना (एक्सप्रेस करना) सभी महिलाओं के लिए उपयुक्त न हो, इसलिए यदि आप गर्भावस्था की अंतिम अवस्थाओं में स्तन से दूध निकालने (एक्सप्रेस करने) पर विचार कर रही हैं तो यह सुझाव दिया जाता है कि आप अपने स्वास्थ्य देखभाल व्यवसायी से सलाह लें।

## जन्म के बाद दवाई

आपके शिशु के जन्म के बाद आम-तौर पर जेस्टेशनल डायबिटीज का इलाज करने के लिए प्रयोग की जाने वाले दवाईयाँ (इंसुलिन या मेटफोर्मिन) का प्रयोग बंद कर दिया जाएगा। आपकी स्वास्थ्य देखरेख टीम आपको यह सलाह देगी कि आपके ब्लड ग्लूकोज़ पर बार-बार नज़र कब रखनी है ताकि यह देखा जा सके कि क्या स्तर दोबारा से ठीक हो गए हैं (सामान्यत: 4 से लेकर 8 mmol/L तक)।

## जन्म के बाद के 6–12 सप्ताह

शिशु को जन्म देने के बाद अधिकांश महिलाएँ जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त नहीं रहेंगी। परन्तु, कुछ महिलाओं में डिलीवरी के बाद रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर अधिक रहने जारी रहेंगे। ओरल ग्लूकोज़ टोलरेंस टेस्ट (oral glucose toler-ance test - OGTT) यह जांच करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है कि रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर दोबारा ठीक हो गए हैं या नहीं। आपको अपने शिशु के जन्म के 6–12 सप्ताह बाद (या इस समय के बाद जितनी जल्दी संभव हो सके) यह टेस्ट करवाने की सलाह दी जाएगी।

**अपने डॉक्टर को यह याद दिलाना न भूलें कि आप जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त रह चुकी हैं।**

# भविष्य में स्वास्थ्य

**जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होने के बाद, आपको जीवन में आगे चलकर टाइप 2 डायबिटीज होने का भी अधिक खतरा होता है। यदि आप फिर से गर्भ धारण करती हैं, तो जेस्टेशनल डायबिटीज से फिर से ग्रस्त होने का खतरा अधिक होता है।**

अच्छा खाने-पीने और सक्रिय रहने से टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त होने का आपका खतरा कम हो सकता है। खतरे के आपके कारक और आपके ओरल ग्लूकोज़ टोलरेंस टेस्ट (आपके द्वारा जन्म दिए जाने के बाद) के परिणाम पर निर्भर करते हुए, प्रत्येक एक से तीन साल बाद आपकी टाइप 2 डायबिटीज के लिए जांच की जानी भी ज़रूरी है।

आप नीचे दिए गए कदम उठाकर भविष्य में डायबिटीज होने के अपने खतरे को कम कर सकती हैं:

- भार को स्वास्थ्यजनक सीमा तक बनाए रख कर
- भोजन के स्वस्थ विकल्पों का चयन करके
- हर रोज़ शारीरिक तौर पर सक्रिय रहकर।

जो महिलाएँ जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त रह चुकी हों, उनसे पैदा हुए शिशुओं को बचपन में मोटापे और जीवन में आगे चलकर टाइप 2 डायबिटीज होने का अधिक खतरा होता है। यह सुझाव दिया जाता है कि इस खतरे को कम करने के लिए सारा परिवार स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन खाए-पीए और सक्रिय रहे।

आपके शिशु के जन्म के बाद, आपको एक अन्य पुस्तिका, जेस्टेशनल डायबिटीज के बाद जीवन (*Life after gestational diabetes*) भेजी जाएगी, और साथ ही टाइप 2 डायबिटीज की आगे और जांच के लिए रिमांडर और स्वस्थ जीवन-शैली के बारे में जानकारी भेजी जाएगी।

**जो महिलाएँ जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त रह चुकी हों, उनमें से लगभग आधी महिलाएँ 10–20 साल में टाइप 2 डायबिटीज या प्रीडायबिटीज से ग्रस्त होंगी।**

# राष्ट्रीय डायबिटीज सेवा योजना (National Diabetes Services Scheme)

## NDSS क्या है?

NDSS विश्वसनीय और किफायती सेवाओं और उत्पादों तक पहुँच प्रदान करके डायबिटीज से ग्रस्त लोगों का समर्थन करती है।

NDSS ऑस्ट्रेलियाई सरकार की एक पहल है। डायबिटीज ऑस्ट्रेलिया (Diabetes Australia) ने 1987 में अपनी शुरूआत किए जाने से लेकर ऑस्ट्रेलियाई सरकार की ओर से NDSS का प्रबंध किया है। NDSS के साथ नि:शुल्क रजिस्टर किया जा सकता है और यह सेवा उन सभी ऑस्ट्रेलियाई लोगों के लिए खुली है जो डायबिटीज से ग्रस्त पाए गए हैं और जिनके पास वैध Medicare कार्ड है।

NDSS आपको अपनी डायबिटीज का प्रबंध करने में आपकी सहायता के लिए अलग-अलग सेवाएँ और समर्थन प्रदान करती है। इसमें डायबिटीज प्रबंधन, NDSS उत्पादों संबंधी सलाह, और जानकारी, समर्थन और शिक्षा के लिए **1800 637 700** पर NDSS हेल्पलाइन की सेवा शामिल है ताकि आपको अपनी डायबिटीज का प्रबंध करने के बारे में अधिक सीखने में सहायता मिल सके।

## मैं NDSS सेवाओं और उत्पादों तक पहुँच कैसे प्राप्त कर सकती हूँ?

आप NDSS हेल्पलाइन को **1800 637 700** पर फोन करके NDSS की सेवाओं और समर्थन तक पहुँच प्राप्त कर सकती हैं। NDSS हेल्पलाइन आपका संपर्क आपके NDSS Agents से भी करवा सकती है। NDSS Agents हर राज्य और टेरेटरी में स्थित डायबिटीज संस्थाएँ हैं, और सभी एजेंटों के नाम और संपर्क विवरण इस पुस्तिका के अंत में दिए गए हैं।

आप NDSS एक्सेस प्वाइंट से सभी राज्यों और टेरेटरियों में NDSS से छूट-प्राप्त उत्पादों तक पहुँच प्राप्त कर सकती हैं, यह एक्सेस प्वाइंट आम-तौर पर सामुदायिक फॉर्मेसियाँ होती हैं। आप NDSS हेल्पलाइन को **1800 637 700** पर फोन करके अपने सब से नजदीकी एक्सेस प्वाइंट का पता लगा सकती हैं।

## सेवाएँ और समर्थन

हमारी सेवाओं और समर्थन में इनतक पहुँच शामिल है:

» सेवाओं तथा डायबिटीज के आत्म-प्रबंधन सलाह सम्बन्धी जानकारी और NDSS के उत्पाद ऑर्डर करने
» डायबिटीज से ग्रस्त लोगों के लिए कार्यक्रम और गतिविधियाँ, जैसे कि स्वास्थ्यप्रद खाने-पीने के कार्यक्रम और शारीरिक गतिविधि के कार्यक्रम
» समूह समर्थन कार्यक्रम
» डायबिटीज के बारे में तथ्य-पत्र, पुस्तिकाएँ तथा अन्य संसाधन
» डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायी।

## नेशनल जेस्टेशनल डायबिटीज रजिस्टर

नेशनल जेस्टेशनल डायबिटीज रजिस्टर की स्थापना NDSS में की गई थी ताकि वे महिलाएँ गर्भावस्था और भविष्य में अपने स्वास्थ्य का प्रबंध कर सकें जो जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त रह चुकी हों। जब आप पहली बार NDSS के साथ रजिस्टर करती हैं तो आपको अपने आप रजिस्टर में शामिल कर लिया जाता है। रजिस्टर के भाग के तौर पर, आपको और आपके डॉक्टर, दोनों, को आपके शिशु के जन्म के बाद नियमित तौर पर टाइप 2 डायबिटीज की जांच कराने के रिमांडर भेजे जाएँगे।

यदि आपको नेशनल जेस्टेशनल डायबिटीज रजिस्टर के बारे में अधिक जानकारी की ज़रूरत है, तो **ndss.com.au** देखें या NDSS Helpline को **1800 637 700** पर फोन करें।

## अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा

यदि से बात करने के लिए आपको दुभाषिए की ज़रूरत है, तो Translating and Interpreting Service (TIS) को **131 450** पर फोन करें, अपनी भाषा का नाम बताएँ। दुभाषिए से कनेक्ट किए जाने की प्रतीक्षा करें, और फिर **1800 637 700** का निवेदन करें।

## NDSS एजेंटों के संपर्क विवरण

**न्यू साउथ वेल्स और ऑस्ट्रेलियन कैपिटल टेरेटरी**
Diabetes NSW & ACT
**diabetesnsw.com.au**

**नॉर्दर्न टेरेटरी**
Healthy Living NT
**healthylivingnt.org.au**

**क्वींसलैंड**
Diabetes Queensland
**diabetesqld.org.au**

**साउथ ऑस्ट्रेलिया**
Diabetes SA
**diabetessa.com.au**

**तस्मानिया**
Diabetes Tasmania
**diabetestas.org.au**

**विक्टोरिया**
Diabetes Victoria
**diabetesvic.org.au**

**वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया**
Diabetes WA
**diabeteswa.com.au**

**अभिस्वीकृतियाँ:**

ऑस्ट्रेलियाई सरकार और Diabetes Australia राष्ट्रीय डायबिटीज सेवा योजना (National Diabetes Services Scheme - NDSS) के गर्भावस्था में डायबिटीज के विशेषज्ञ संदर्भ समूह (Expert Reference Group - ERG) के बहुमूल्य योगदान और समर्थन को स्वीकार करती है जिन्होंने इस प्रकाशन के अपडेट में विषय संबंधी विशेषज्ञता प्रदान की। 2019 ERG के सदस्यों में शामिल हैं – एसोसिएट प्रोफेसर Glynis Ross (अध्यक्ष), एसोसिएट प्रोफेसर Alison Nankervis, एसोसिएट प्रोफेसर Ralph Audehm, Dr Christel Hendrieckx, Alison Barry, Dr Cindy Porter, Dr Melinda Morrison और Renza Scibilia।

इस पुस्तिका के पोषण संबंधी विषय में अपडेट के लिए विशेषज्ञता प्रदान करने वाले डाइटिशियनों के योगदान को स्वीकार किया जाता है और इसकी सराहना की जाती है। Julia Zinga, Robyn Barnes, Dr Susan de Jersey, Dr Shelley Wilkinson, Rachel Hayes, Judith In-gle, Anita Marshall, Elin Donaldson, Laura Bar-sha, Effie Houvardas और नेशनल डायबिटीज ऑस्ट्रेलिया डाइटिशियनन्स ग्रुप के सदस्यों का धन्यवाद।

Diabetes Australia इस पुस्तिका की समीक्षा और इसे अपडेट किए जाने के दौरान उपभोक्ताओं और स्वास्थ्य व्यवसायियों द्वारा दी गई फीडबैक और सुझावों के द्वारा उनकी सहायता के लिए उनकी आभारी है।

Diabetes Australia जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त उन महिलाओं का धन्यवाद करती है जिन्होंने इस पुस्तिका के सांस्कृतिक तौर पर संशोधित संस्करण पर सुझाव दिए और फीडबैक प्रदान की, साथ ही विषय-वस्तु और अनुवादों की समीक्षा करने के लिए Anitha Ritchie, Credentialled Diabetes Educator का भी धन्यवाद करती है।

इस प्रकाशन, इसे तैयार किए जाने या इसकी उपलब्धता के बारे में अधिक जानकारी के लिए NDSS Helpline को **1800 637 700** पर फोन करें या **info@ndss.com.au** पर ई-मेल करें।

**NDSS Helpline 1800 637 700**
**ndss.com.au**