NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

गर्भावस्थामा लाग्ने मधुमेह (जेस्टेस्नल डायबिटिज)

तपाई तथा तपाईको बच्चाको हेरचाह

Gestational Diabetes - Caring for yourself and your baby

Nepali - नेपाली

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

विषयसूची

गर्भावस्थामा लाग्ने मधुमेह (जेस्टेस्नल डायबिटिज) के हो?	2
जेस्टेस्नल डायबिटिज लाग्ने बढी जोखिम कसलाई हुन्छ?	4
जेस्टेस्नल डायबिटिज कसरी पत्ता लगाइन्छ?	5
जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई किन उपचार गरिनु पर्छ?	6
जेस्टेस्नल डायबिटिज बारे तपाईलाई कसले मद्दत गर्न सक्छ?	7
भावनात्मक स्वास्थ्य	8
जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई कसरी व्यवस्थापन गरिन्छ?	9
स्वस्थ खानपिन	10
गर्भावस्थामा वजन वृद्धि	21
शारीरिक कृयाकलाप	22
रक्त ग्लुकोज मात्राको अनुगमन	25
औषधोपचार	27
हाइपोग्लाइसेमिया (रगतमा ग्लुकोज मात्रा न्युन हुने)	30
जन्म	32
जन्मपश्चात्	34
भविष्यको स्वास्थ्य	37
National Diabetes Services Scheme(राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना)	38

यदि गर्भावस्था वा जेस्टेस्नल डायबिटिजबारेमा जानकारी प्राप्त गरिरहँदा तपाईलाई व्यक्तिगत चिन्ता बढ्छ वा कुनै संकट उत्पन्न हुन्छ भने तपाईले हाम्रो वेबसाइट **ndss.com.au/gdm-update** मा गएर वा NDSS Helpline (हेल्पलाइन) लाई **1800 637 700** मा फोन गरेर थप सञ्चार प्राप्त गर्नलाई रद्द गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईलाई सहायताको जरूरत पर्छ भने तपाईको क्षेत्रमा उपलब्ध सहायता सेवाका बारेमा आफ्नो GP (चिकित्सक) वा स्थानीय अस्पतालको प्रसूती सेवालाई अनुरोध गर्नुहोस्।

अस्वीकरण:
यस जानकारी पुस्तिकालाई मार्गदर्शकका रूपमा मात्र इच्छित गरिएको छ। यसलाई व्यक्तिगत मेडिकल सुझावको विकल्पको रूपमा लिनु हुन्न र यदि तपाईसँग आफ्नो स्वास्थ्यका बारेमा कुनै चासो वा थप प्रश्न भएमा त्यसबारे तपाईले आफ्नो डाक्टरसँग सोध्नुपर्छ।

Version 10, September 2021. First published September 2010.
NDSSA5B002N

जेस्टेस्नल डायबिटिज

तपाई तथा तपाईको बच्चाको हेरचाह

अष्ट्रेलियामा हरेक सात गर्भवती महिलामध्ये कम्तीमा एकलाई जेस्टेस्नल डायबिटिज हुनेछ – तपाई मात्र एक्लै हुनुहुन्न!

जेस्टेस्नल डायबिटिज यस्तो खालको मधुमेह हो जुन गर्भावस्थामा देखा पर्छ। यो प्रायः गर्भावस्थाको 24 देखि 28 हप्ताको वरपर विकास हुन्छ। धेरै महिलाहरूमा बच्चा जन्मिएपश्चात् मधुमेह हराएर जान्छ।

तपाईमा जेस्टेस्नल डायबिटिज भएको पत्ता लाग्दा तपाईलाई चिन्ता लाग्न सक्छ र यसले तपाईको गर्भावस्था तथा बच्चालाई कसरी प्रभाव पार्नेछ भन्नेमा चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ। गर्भावस्थामा तथा जन्मको बेलामा यसबाट जटिल हुने बढ्दो जोखिम रहे तापनि राम्रो खबर के छ भने जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई उचित व्यवस्थापन गरेमा आमा र शिशुको स्वास्थ्य समस्याको जोखिम कम हुन्छ।

यस पुस्तिकाले जेस्टेस्नल डायबिटिज, यसलाई हेरचाह गर्ने तरिका र जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई व्यवस्थापन गर्नका लागि मद्दत गर्ने सहायता तथा जानकारी कहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा जानकारी दिने उद्देश्य राख्छ। यसले तपाईको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट प्राप्त गर्ने मूल्यवान सुझावको विकल्पको रूपमा लिनु हुँदैन।

जेस्टेस्नल डायबिटिज के हो?

डायबिटिज (मधुमेह) यस्तो अवस्था हो जहाँ तपाईको रक्तप्रवाहमा निकै धेरै ग्लुकोज (सुगर) को मात्रा हुन्छ।

ग्लुकोज तपाईको शरीरका लागि ऊर्जाको एक महत्वपूर्ण स्रोत हो। यो तपाईले खाने कार्बोहाइड्रेटजन्य खाना,जस्तै पाउरोटी, पास्ता, भात,अनाज, फलफूल, माडदार तरकारी, दूध तथा दहीबाट प्राप्त हुन्छ। तपाईको शरीरले कार्बोहाइड्रेटलाई ग्लुकोजमा परिणत गर्छ र त्यसपछि यो तपाईको रक्तप्रवाहमा प्रवेश गर्छ।

रक्तप्रवाहबाट ग्लुकोजलाई तपाईको शरीरको कोषमा प्रवेश हुन र ऊर्जाका लागि प्रयोग गर्न इन्सुलिनको आवश्यकता पर्दछ। इन्सुलिन तपाईको प्यान्क्रियाजद्वारा शरीरमा तयार भएको हार्मोन हो।

गर्भावस्थाको समयमा प्लासेन्टा अर्थात् गर्भना ल(जसले तपाईको बढ्दै शिशुलाई पोषण प्रदान गर्छ) द्वारा उत्पादित केही हार्मोनहरूले आमाको इन्सुलिनको कार्यलाई घटाउँछ। यसलाई इन्सुलिन प्रतिरोध भनिन्छ।

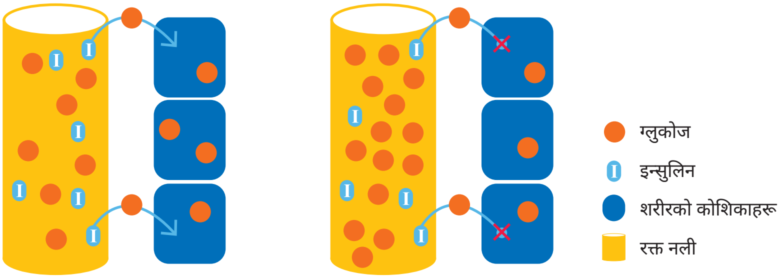
जब इन्सुलिन प्रतिरोध हुन्छ, प्यान्क्रियाजले तब रक्त ग्लुकोज मात्रालाई सामान्य अवस्थामा राख्न अतिरिक्त इन्सुलिन उत्पादन गर्नुपर्ने हुन्छ। यदि प्यान्क्रियाजले प्रशस्तमात्रामा इन्सुलिन उत्पादन गर्न नसकेमा रक्त ग्लुकोजको मात्रा बढ्छ र जेस्टेस्नल डायबिटिजको विकास हुन थाल्छ।

जेस्टेस्नल डायबिटिजलको कारण तपाईको शिशुमधुमेह लागेर जन्मदैन।

गर्भावस्थामा हुने मधुमेहमा ग्लुकोज र इन्सुलिनको परिवर्तन

जेस्टेस्नल डायबिटिज नभएको:
इन्सुलिनले रगतबाट तपाईको
कोषहरूमा ग्लुकोजलाई सार्दछ।

जेस्टेस्नल डायबिटिज:
इन्सुलिन प्रतिरोध तथा अपर्याप्त इन्सुलिनको परिणामस्वरूप
कोषभित्र कम ग्लुकोज प्रवेश हुन्छ त्यसैले रक्त ग्लुकोजको
मात्रा उच्च हुन जान्छ।



जेस्टेस्नल डायबिटिज नभएको:: इन्सुलिनले रगतबाट तपाईको कोषहरूमा ग्लुकोजलाई सार्दछ।

जेस्टेस्नल डायबिटिज:: इन्सुलिन प्रतिरोध तथा अपर्याप्त इन्सुलिनको परिणामस्वरूप कोषभित्र कम ग्लुकोज प्रवेश हुन्छ त्यसैले रक्त ग्लुकोजको मात्रा उच्च हुन जान्छ।

जब शिशु जन्मिन्छ, इन्सुलिनको आवश्यकतामा गिरावट हुन्छ,रक्त ग्लुकोज मात्रा सामान्य दायरा(गर्भवती नभएका महिलाका लागि) मा फर्कन्छ र मधुमेह प्रायः गायब हुन्छ।

जेस्टेस्नल डायबिटिजको बढ्दो जोखिममा को हुन्छ?

जेस्टेस्नल डायबिटिज लाग्न सक्ने बढ्दो जोखिम भएका महिलाहरूमा ती महिलाहरू पर्छन् जो:

- पहिलाको गर्भावस्थामा जेस्टेस्नल डायबिटिज थियो
- उमेर लागिसकेका छन्,प्राय: 40 वर्षभन्दा माथिका
- एबओरिजिनल तथा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर पृष्ठभूमिका हुन्
- मेलानेसियन,पोलिनेसियन,भारतीय उपमहाद्वीप,मध्यपूर्वीय वा एसियाली पृष्ठभूमिका छन्
- विगतमा रक्त ग्लुकोजको उच्च मात्रा भएका
- टाइप 2 मधुमेहको पारिवारिक इतिहास छ वा पहिलो-श्रेणीको नातेदार (आमा वा दिदीबहिनी) मा जेस्टेस्नल डायबिटिज भएको छ
- स्वस्थ वजन दायराभन्दा माथि छ
- पोलिसिस्टिक गर्भाशय अवस्था छ
- गर्भावस्थाको पहिलो आधा समयमा अति तीव्र वजन वृद्धि भएको छ
- ठूला शिशु जन्माएको छ (4,500g भन्दा बढी वजनका) वा पहिलाको गर्भावस्थामा जटिलता भएको थियो
- एन्टिसाइकोटिक वा स्टेरोइडका केही प्रकारका औषधि सेवन गरिरहेका छन्।

जानकारीमा नआएका केही जोखिम तत्वविना पनि केही महिलाहरूमा जेस्टेस्नल डायबिटिज विकास हुने गर्छ।

जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई कसरी पत्ता लगाइन्छ?

गर्भावस्थामा सबै महिलाहरूलाई जेस्टेस्नल डायबिटिजका लागि परीक्षण गरिनुपर्छ। यो गर्भावस्थाको प्रायः 24 देखि 28 हप्ताको बीचमा हुन्छ तथापि केही महिलाहरूलाई त्योभन्दा अघि नै परीक्षण गर्ने सुझाव दिइन्छ।

तपाईको शरीरले ग्लुकोजको भारसँग कसरी प्रतिकृया दिन्छ भन्ने जाँच्नका लागि मौखिक ग्लुकोज सहनशीलता परीक्षण (Oral Glucose Tolerance Test, OGTT) को प्रयोग गरिन्छ। 8-12 घण्टा उपवास (नखाईकन) बसेपछि रगतको एक नमूना लिइन्छ। त्यसपछि तपाईले 75g को ग्लुकोज भएको एक पेय लिनुहुन्छ र रगतको नमूनाहरूलाई एक तथा दुई घण्टापछि लिइन्छ।

यदि तपाईको रक्त ग्लुकोजको मात्रा उपवास,एक वा दुई घण्टाको परीक्षणमा सामान्य दायराभन्दा माथि छ भने तपाईलाई जेस्टेस्नल डायबिटिज छ।

केही महिलाहरूमा जेस्टेस्नल डायबिटिज भएको पत्ता लागेको बेलामा हल्का मात्र रक्त ग्लुकोज मात्रा बढेको हुन सक्छ, जब कि अन्य महिलाहरूमा धेरै उच्च मात्राहुन्छ र गर्भावस्थामा धेरै गहन व्यवस्थापन र सावधानीपूर्ण निगरानीको जरूरत पर्न सक्छ। तपाईको जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई व्यवस्थापन गर्न योजनाको विकास गर्न मद्दत गर्नका लागि तपाईको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीले तपाईको परिणामका बारेमा छलफल गर्नेछन् र तपाईसँगै सहकार्य गर्नेछन्।

जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई किन उपचार गरिनुपर्छ?

यदि रक्त ग्लुकोजको मात्रा गर्भावस्थामा उच्च भएमा गर्भनालबाट शिशुमा धेरै ग्लुकोज जान्छ त्यसपछि यसले अतिरिक्त इन्सुलिन बनाउँछ।

यसले गर्दा शिशुलाई निकै ठूलो बनाउन सक्छ जसले प्रसवका समयमा समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ र शीघ्र प्रसूतीको जोखिम बढाउन सक्छ वा सिजेरियन सेक्सन वा शल्यक्रियाको आवश्यकता पर्न सक्छ।

जन्मपश्चात्,शिशुको रगतमा निम्न ग्लुकोज मात्रा (हाइपोग्लाइसेमिया) हुने ठूलो जोखिम हुन सक्छ किनकि शिशुले उसको आमाबाट पहिलाको जस्तो अतिरिक्त ग्लुकोज प्राप्त गर्न सक्दैन। तर शिशुले सामान्यरूपमा उत्पादन गर्नेभन्दा बढी इन्सुलिन बनाउन निरन्तरता दिन्छन्,जसले गर्दा उनीहरूको रक्त ग्लुकोज मात्रा घटाउँछ।

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका महिलाहरूमा गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप तथा प्री-इक्लाम्पसिया (उच्च रक्तचाप,पिसाबमा प्रोटिन तथा शरीरमा अधिक तरल पदार्थ वा सुन्निने) को पनि उच्च जोखिम उत्पन्न हुन्छ।

राम्रोसँग व्यवस्थापन गरिएको जेस्टेस्नल डायबिटिजले आमा तथा शिशुमा ती स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिमलाई घटाउँछ। तपाई तथा तपाईको शिशु दुवैलाई उत्तम प्रतिफल प्रदान गर्न तपाईको डाक्टर तथा पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीहरूको टोलीले तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रालाई लक्षित दायरामा ल्याउन तपाईसँग सहकार्य गर्नेछन्।

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका धेरै महिलामा स्वस्थ गर्भावस्था तथा स्वस्थ शिशु हुनेछ।

जेस्टेस्नल डायबिटिज बारे तपाईलाई कसले मद्दत गर्न सक्छ?

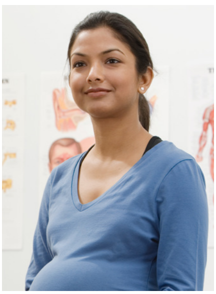
तपाईलाई जेस्टेस्नल डायबिटिज भएको पत्ता लाग्दा पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूले यस अवस्थालाई व्यवस्थापन गर्न तपाईलाई मद्दत गर्नेछन्।

तपाई बस्ने ठाँउ वा तपाई गर्भावस्था हेरचाहका लागि जाने ठाँउ र तपाईको जेस्टेस्नल डायबिटिज कसरी व्यवस्थापन गर्ने तरिकाको आधारमा तपाईको मधुमेह स्वास्थ्य हेरचाह टोली फरक हुन सक्छ। यो टोलीमा निम्न ब्यक्तिहरू सम्मिलित हुन सक्छन्:

» एक इन्डोक्रिनोलोजिस्ट – मधुमेहमा विशेषज्ञता हासिल गरेको डाक्टर
» एक मान्यताप्राप्त मधुमेह प्रशिक्षक वा एक पेशेवर मधुमेह नर्स – विशेषज्ञ नर्स वा मिडवाइफ जसले तपाई तथा तपाईको परिवारलाई तपाईको ग्लुकोज मात्रालाई कसरी निगरानी तथा व्यवस्थापन गर्ने भन्ने विषयमा सिक्न मद्दत गर्नेछन्।
» एक मान्यताप्राप्त पेशेवर डाइटिसियन अर्थात् पोषण विशेषज्ञ – जसले तपाईको गर्भावस्थामा स्वास्थ्यवर्द्धक खानाको योजनामा मद्दत गर्नेछन्।
» तपाईको डाक्टर (GP)।

तपाईको पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीहरूको टोलीले तपाईको गर्भावस्थाको टोलीसँग मिलेर काम गर्नेछन्। गर्भावस्थाको टोलीमा निम्न ब्यक्तिहरू सम्मिलित हुन सक्छन्:

» एक प्रसूति विशेषज्ञ – गर्भावस्था तथा जन्ममा विशेषज्ञता भएको डाक्टर।
» एक मिडवाइफ अर्थात सुडेनी- जसले गर्भावस्था, प्रसव तथा तपाईको शिशुको जन्म भएपछि सहायता,हेरचाह तथा सुझाव प्रदान गर्नेछन्।
» एक फिजियोथेरापिस्ट वा मान्यताप्राप्त व्यायाम फिजियोलोजिस्ट – जसले तपाई तथा तपाईको पार्टनरलाई जन्म प्रकृयामा तयार हुन मद्दत गर्नेछन् र गर्भावस्थाको समय तथा त्यसपछिका व्यायामका लागि सुझाव दिनेछन्।



भावनात्मक स्वास्थ्य

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएको पत्ता लाग्दा चिन्तित अनुभव हुन सक्छ। तपाईको पहिलो प्रतिकृया अविश्वास,उदासी,रिस वा आत्म-दोष हुन सक्छ। यस समयमा मिस्रित भावनाहरूको अनुभव गर्नु सामान्य हो।

जेस्टेस्नल डायबिटिजले कसरी तपाईको शिशुको स्वास्थ्यलाई असर गर्नेछ भन्नेबारेमा तपाई अनिश्चित वा चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ। थप डाक्टर देखाउनु पर्ने,तपाईले प्राप्त गर्ने सबै जानकारी तथा तपाईको जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई व्यवस्थापन गर्न आवश्यक नयाँ सीपहरूबाट तपाई व्याकुल अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। केही महिलाहरू उनीहरूको रक्त ग्लुकोज मात्रालाई लिएर चिन्तित पनि हुन्छन्।

जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई व्यवस्थापन गर्न आवश्यक सही जानकारी तथा सहायताले मद्दत गर्न सक्छ। जेस्टेस्नल डायबिटिजका लागि थुप्रै फरक जोखिम तत्वहरू छन् त्यसैले यो जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ कि जेस्टेस्नल डायबिटिज तपाईको दोष होइन। यो पनि याद गर्नुस् कि जेस्टेस्नल डायबिटिजको राम्रो व्यवस्थापनले धेरै महिलाले स्वस्थ गर्भावस्था भएको तथा स्वस्थ शिशु जन्माएका छन्।

यस अवस्थाबाट तपाई एकजनाले मात्र गुज्रनु पर्दैन। तपाईको पार्टनर (जोडी),परिवार तथा साथीहरूलाई तपाईको कस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ भनेर थाहा दिनुस् ताकि उनीहरूले तपाईलाई सहायता गर्न सक्छन्। तपाईको जेस्टेस्नल डायबिटिजको व्यवस्थापनमा कति हदसम्म उनीहरूको संलग्नताको चाहना राख्नुहुन्छ तपाई उनीहरूलाई थाहा दिनुस् र उनीहरूको अनुभव बाँड्नका लागि पनि उनीहरूलाई आमन्त्रित गर्नुहोस्। तपाईको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूले पनि तपाईलाई सहायता गर्न साथमै हुन्छन्।

जेस्टेस्नल डायबिटिजको निदानमा तपाई समस्याको सामना गरिरहनुभएको छ वा चिन्तित वा व्याकुल हुनुहुन्छ भने तपाईको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूले तपाईलाई स्थानीय तवरमा उपलब्ध सहायता सेवाहरूबारेमा सुझाव दिन सक्छन्।

जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ?

तपाईले निम्न तरिकाले जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छः

- स्वस्थ खाना खाने योजनाको पालना गरेर
- नियमित शारीरिक कृयाकलाप गरेर
- रक्त ग्लुकोज मात्राको निगरानी गरेर, र
- औषधि सेवन गरेर (आवश्यक परेमा)।

जेस्टेस्नल डायबिटिजको व्यवस्थापनले स्वस्थ गर्भावस्थामा रक्त ग्लुकोजको मात्रालाई लक्षित दायरामा राख्न मद्दत गर्नेछ। राम्रोसँग खाना खाने तथा सकृय रहनाले गर्भावस्थामा वजन वृद्धिलाई व्यवस्थापन गर्न पनि तपाईलाई मद्दत हुनेछ।

स्वस्थ खाद्यपान

जब तपाईमा गर्भावस्थामा लाग्ने मधुमेह (जेस्टेस्नल डायबिटिज) हुन्छ, स्वस्थ खाद्यपान योजनाको पालना गर्नाले तपाईको रक्तग्लुकोज मात्रालाई लक्षित तहमा कायम राख्न,तपाई तथा तपाईको बढ्दो शिशुलाई पोषण प्रदान गर्न र तपाईको गर्भावस्थाको समयमा उचित वजन हासिल गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

जेस्टेस्नल डायबिटिज हुँदा निम्न तरिकाले स्वस्थ खाद्यपान गर्न सकिन्छः

» दिनभरमा 3 मध्यम मात्राको खाना र 2–3 स्न्याक (खाजा) खाने
» हरेक खाना तथा स्न्याकमा सही प्रकार तथा मात्राको कार्बोहाइड्रेट खानाहरूको चयन गर्ने
» कम बोसो भएको खाना रोज्ने
» उच्च रेशादार खाना रोज्ने
» तपाईलाई गर्भावस्थामा आवश्यक पर्ने पोषणतत्व प्रदान गर्ने खालको खानाका प्रकारहरू खाने

गर्भावस्थामा उच्चमात्रामा आवश्यक पोषण तत्वहरूमा आइरन (रातोमासु, कुखुरा, माछा, गेडागुडीमा पाइन्छ), फोलेट (गाढा हरियो सागसब्जीमा पाइन्छ) र आयोडिन (माछा, रोटी, दूग्ध पदार्थमा पाइन्छ) लगायतका तत्वहरू पर्छन्।

तपाईको आहारविज्ञ (डाइटिसियन) ले तपाई र तपाईको शिशुलाई चाहिने पोषण कसरी प्राप्तगर्ने भन्ने सुझाव दिन सक्छ र तपाईलाई स्वस्थखानाको रोजाइ बनाउन सहयोग गर्नेछ जसले तपाईको रक्तग्लुकोज मात्रालाई व्यवस्थित गर्छ।

कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट खानाहरू टुक्रिएर ग्लुकोजमा परिणत हुन्छ र ऊर्जाको रूपमा शरीरमा प्रयोग हुन्छ। तिनीहरू तपाई र तपाईको शिशुकालागि एकदम महत्वपूर्ण छन्।

कार्बोहाइड्रेट खानामा निम्न खानेकुराहरू पर्छन्:

- रोटीः चपाती, रोटी, चिरिएको पाउरोटी, लेबानीज पाउरोटी
- अन्न,पीठो लगायतः गहुँ, मकैको आँटा, फापर, कोदो, जौ, झुमिलो, मकै, ढिंडो,जई,चिनु (किन्वा)
- चामल, नुडल्स, डम्पलिङ/मम, पास्ता, कुसकुस
- बिहानी नास्ता (ब्रेकफास्ट) को अनाज
- गेडागुडी/दालः जस्तै दाल, चना, राजमा
- माडादार सागसब्जीः जस्तै आलु, सख्खरखण्ड, पिँडालु, मकै, तरूल
- फलफूल
- दूध र दही

तपाईको रक्तग्लुकोज मात्रालाई व्यवस्थापन गर्न तपाईले कार्बोहाइड्रेट खानाको सही **मात्रा** र **प्रकार** खानु पर्छ।

कार्बोहाइड्रेटको मात्रा

तपाईको कार्बोहाइड्रेट खानालाई फैलाएर हरेक दिन 3 पटक सम्म र स्न्याकहरू 2–3 पटकसम्म खानाले तपाईको रक्तग्लुकोजको मात्रालाई व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न सक्छ। धेरै कार्बोहाइड्रेट भएको कुनै एक खाना वा स्न्याक खानाले रक्तग्लुकोज मात्रालाई निकै उच्च बनाउन सक्छ। तपाईको आहारविज्ञले तपाईलाई सही हुने कार्बोहाइड्रेटको मात्राको सुझाव तपाईलाई दिन सक्छन्।

केही महिलाहरूमा स्वस्थ खाद्यपान तथा नियमित शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा पनि लगातार रूपमा रक्तग्लुकोज मात्रा उच्च हुन्छ। यदि तपाईलाई यस्तो हुन्छ भने तपाईको मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीसँग भेटघाटकालागि समय मिलाउनुस् र कुनै खाना बदल्नाले मद्दत गर्न सक्छ कि भनेर कुरा गर्नुहोस् । शिशुलाई कार्बोहाइड्रेटको आवश्यकता हुन्छ र यो ऊर्जाको मुख्य स्रोत भएकोले कार्बोहाइड्रेटलाई खान बन्द नगर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। केही महिलाहरूलाई रक्तग्लुकोज मात्रालाई व्यवस्थापन गर्नकालागि औषधोपचार चाहिन्छ, जस्तै प्रायःइन्सुलिन सुई।

कार्बोहाइड्रेटका प्रकार

कार्बोहाइड्रेट विभिन्न दरमा टुक्रिएर ग्लुकोजमा परिणत हुन्छ। ग्लाइसेमिक सूची (glycemic index) (GI) ले रक्तग्लुकोज मात्रालाई कति ढिलो वा छिटो प्रभाव पार्छ भनेर जनाउँछ।

उच्च-GI भएको कार्बोहाइड्रेट खाना ग्लुकोजमा छिट्टै टुक्रिन्छ - यसको मतलब खानापछि रक्तग्लुकोज मात्रामा उच्च र तीव्र वृद्धि गर्छ।

कम-GI भएको कार्बोहाइड्रेट खाना ग्लुकोजमा विस्तारै टुक्रिन्छ। तिनीहरूले खानापछि रक्तग्लुकोजको मात्रामा थोरै र विस्तारै बढाउँछ।

रक्तग्लुकोज मात्रालाई व्यवस्थापन गर्ने क्रममा कम GI भएका खानाहरू रोज्नु राम्रो हो। उच्च रेशा र कम GI भएका खानाहरू कार्बोहाइड्रेट खानाका उत्तम रोजाइ हुन्।

कम GI भएका कार्बोहाइड्रेट रोजाइमा निम्न लगायतका खानेकुरा पर्छन्:

चामल – बास्मती चामल (सेतो/खैरो) वा सनराइस (SunRice®) न्यून GI चामल (सेतो/खैरो)

अन्न – फापर, चर्किएको/फुटेको गहुँ, बाजरा, परम्परागत जै, जौ, मकै, चिनु (किन्वा)

रोटी – न्यून GI आँटा/पीठोबाट बनेको चपाती वा रोटी: धेरै अन्न भएको पीठो प्रयोग गरिहेर्नुस्, वा सग्लो गहुँको पीठो (आँटा/पीठो) मा जौ, फापर, बाजरा, चना वा मकैको पीठो मिसाउनुस्; बाक्लो सग्लो गहुँ / बीउ मिसाइएको चिरिएको पाउरोटी, किसमिस पाउरोटी, मिस्रित अन्नको र्‍याप (बेरिएको)

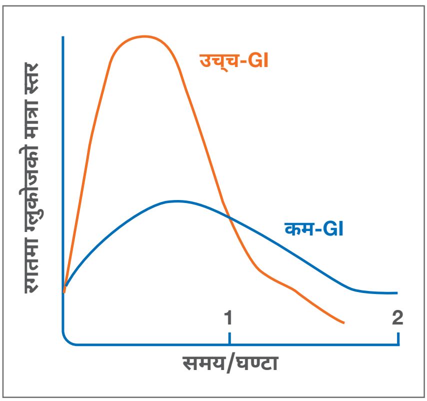
नुडल्स् – 'भर्मिसेलि', 'होकिएन्', फापर, 'उडोन', 'सोबा' वा ताजा चामलको नुडल्स् (चाउमिन)

पास्ता – धेरैजसो ताजा तथा सुकेको पास्ता, 'अल दान्टे' शैलीमा पकाइएको (नडडेको)

बिहानी नास्ता (ब्रेकफास्ट) को अनाज – जौ/फापर/कोदोको ढिंडो, परम्परागत वा स्टिलले काटिएको जै, प्राकृतिक मुस्ली

गेडागुडी (दालहरू) – सबै प्रकारका, दाल, चना, राजमा लगायत

फलफूल – धेरैजसो ताजा फलफूलहरू, र क्यानमा राखिइएका फलफूलका प्राकृतिक रस



आभारी: glycemicindex.com

माडादार (स्टारची) सागसब्जी – पिंडालु, सख्खरखण्ड, मकै र तरूल

दुग्ध पदार्थ र विकल्पहरू – दूध, नौनीदूध, मही, सोयामिल्क

न्यून GI भएका खाना रोज्दा तपाईको आहारविज्ञले सिफारिस गरे अनुसारको तपाईले खाने कार्बोहाइड्रेटको मात्रालाई विचार गर्नु अझै पनि महत्वपूर्ण हुन्छ।

चिनी तथा गुलियो पदार्थहरू

चिनी (सेतो, कच्चा तथा खैरो चिनी, गुड, सख्खर, मह, ग्लुकोज तथा गुलियो झोल लगायत) पनि कार्बोहाइड्रेट हुन् तर तिनीहरूले कुनै पौष्टिकलाभ दिंदैन र तपाईको रक्तग्लुकोज मात्रालाई अति उच्चरूपमा बढाउन सक्छन्।

चिनी मिसाइएको खाना सीमित गर्नुस् उच्च चिनीको मात्रा र कम पौष्टिक मूल्य भएका खाना तथा पेयलाई त्यगनुस् जस्तै सफ्ट ड्रिङ्क, कार्डियल्स, फलफूलको रस, केक, बिस्कुट (रस्क, Digestives™ लगायत), गुलिया आहार (जस्तै हल्वा/हलुवा/खीर), गुँदपाक, चकलेट तथा ललीहरू।

चिनीको सट्टा थुप्रै वैकल्पिक गुलिया पदार्थहरू उपलब्ध छन्। तिनीहरू जरूरी त छैनन् तर पनि बिना चिनी तपाई तिनीहरूलाई गुलियोपन ल्याउनका लागि प्रयोग गर्न रोज्न सक्नु हुन्छ। गर्भावस्थामा वैकल्पिक गुलियो पदार्थको थोरै मात्रा प्रयोग गर्न सकिन्छ। अष्ट्रेलियामा प्रयोग गर्नका लागि मान्यताप्राप्त सबै गुलिया पदार्थहरूलाईपरीक्षण गरिएको छ र Food Standards Australia New Zealand (खाद्य मापदण्ड अष्ट्रेलिया न्यूजिल्याण्ड) ले सुरक्षित रहेको जनाएको छ।

बोसो

स्वस्थ बोसोको थोरै मात्रा प्रयोग गर्नुहोस् जस्तै ओलिभ, कनोला, सूर्यमुखी वा राइसब्रान तेल, ओलिभ वा कनोला स्प्रेड, नुन नहालेको नट्स (बदाम, आदि), बीउहरू तथा एभोकाडो।

तपाईले खाने खानामा बोसोजन्य चिल्लोको मात्रालाई सीमित बनाउनुस् - बोसोरहित मासु, छालारहित कुखुरा तथा कम चिल्लो भएको दूधजन्य खाना रोज्नुहोस्। नौनी, घ्यू, क्रिम, मलाई तथा नरिवलको दूध/क्रिमलाई सीमित बनाउनुस्। धेरै मात्रामा घ्यू थपिएको पाउरोटीलाई सीमित बनाउनुस् जस्तै परोठा,र धेरै भुटिएको पाउरोटी,जस्तै पुरी, अनरसा, लाखमरी तथा सेलरोटी।

उच्च बोसोजन्य चिल्लो भएको टेकअवे (घरमा लगेर खाने) तथा प्रशोधित खाना त्यगनुस् जस्तै पास्ट्री, प्याकेटका बिस्कुट, डोनट (जस्तै ग्वारामरी), नूनिलो मसलेदार स्न्याक (जस्तै निम्की तथा दालमोठ), चकलेट तथा प्रशोधित मासु। यदि ठूलो मात्रामा खाइएमा, चिल्लोले अतिरिक्त वजन बढाउँछ जसले इन्सुलिन प्रतिरोधलाई थप वृद्धि गर्न सक्छ।

प्रोटिन

प्रोटिन तपाईको शरीर र तपाईको शिशुको वृद्धिका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ। प्रोटिनले तपाईलाई लामो समयका लागि टन्नपेट भरेको अनुभव गराउन पनि मद्दत गर्न सक्छ। प्रोटिन खानाहरूमा न्यून बोसो भएको (लिन) मासु, छालारहित कुखुरा, माछा, अण्डा, तोफु, कटेजचिज तथा चिल्लो घटाइएको चिजलगायत पर्छन्। दूध, मही तथा गेडागुडी/ दालहरू (जस्तै दाल,चना तथा राजमा) पनि प्रोटिनको महत्वपूर्ण स्रोत हुन् (ती खानाहरूमा कार्बोहाइड्रेट पनि हुन्छ)।

प्रशस्त मात्रामा सागसब्जी खानुहोस्

प्रशस्त मात्रामा सागसब्जी खानु स्वस्थगर्भावस्थाका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ। तिनीहरू रेशा, भिटामिन तथा खनिजका राम्रो स्रोत हुन्। धेरैजसो सागसब्जीहरू मा कम कार्बोहाइड्रेट हुन्छन् र तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रालाई असर गर्ने छैनन् (आलु, पिंडालु, मकै, सख्खरखण्ड, र तरूलबाहेक)।

विभिन्न रंगका सागसब्जी तथा सलादको थुप्रै प्रकारहरू सेवन गर्नुहोस् जस्तै गोलभेडा, काँक्रो, अजवाइन (सेलरी), भेडेखुर्सानी, प्याज, काउली, जुकिनि, ब्रोकाउली, ओक्रा, पालुंगो, केराउ, बन्दा, लेट्युस, हरियो बोडी, भ्यान्टा, फर्सी, 'चोको', गाँजर, 'लीक', 'स्क्वायस' तथा हरिया पात भएका सागसब्जीहरू।

गर्भावस्थामा तपाईको मधुमेह तथा सामान्य स्वास्थ्य दुवैको व्यवस्थापन गर्नका लागि स्वस्थ खानाको रोजाइ बनाउँदा आफ्नो आहारविज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।

स्वस्थखानाको तयारी

एक स्वस्थ मुख्यखाना बनाउन:

- तपाईको प्लेटको आधा भागलाई सलाद (घरमा तयार गरिएको) वा सागसब्जी (आलु, पिंडालु, सख्खरखण्ड, मकै बाहेक) ले भर्नुहोस्।
- न्यून GI कार्बोहाइड्रेट खाना रोज्नुहोस् जस्तै बासमती (सेतो/खैरो), न्यून GI चामल SunRice® (सेतो/खैरो), न्यून GI आँटा/पीठोले बनेको चपाती, सग्लो गहुँको चिरिएको पाउरोटी, गेडागुडी (जस्तैदाल,चना,राजमा), पिंडालु, सख्खरखण्ड, मकै वा पास्ता।
- न्यून प्रोटिन भएको खानाको मध्यममात्रा थप्नुस् जस्तै बोसोरहित मासु, छालारहित कुखुरा, माछा/समुद्री आहार, तोफु वा अण्डाहरू। गेडागुडी/दालहरू प्रोटिनको राम्रो स्रोत हुन् (तिनमा कार्बोहाइड्रेट पनि हुन्छ त्यसैले पस्कने मात्राको सुझावका लागि नमूना खानाको परिकार हेर्नुहोस्)।

सन्तुलित भोजनमा स्वस्थ चिल्लो तथा तेल समावेश गर्नुहोस् जस्तै पकाउँदा ओलिभ, कनोला वा सूर्यमुखी तेल, सलादमा एभोकाडो।

न्यून GI कार्बोहाइड्रेट भएको खाना जस्तै:

- 1 कप पकाइएको बासमती चामल वा
- 1 कप पकाइएको न्यून GI नुडल्स् वा
- 2-3 वटा पातलो,सानो चपाती* वा
- 1कप दाल + ½ कप पकाइएको बासमती चामल वा
- 2 टुक्रा होलग्रेन (सग्लो गहुँबाट बनाइएको) पाउरोटी + 1 भाग फलफूल वा
- 1 कप पकाइएको पास्ता

यस पृष्ठपछिका पृष्ठहरूमा दिइएको नमूना खानाका सुझावहरूले हरेक खाना तथा स्न्याकमा सुझाइएको कार्बोहाइड्रेट मात्रालाई देखाउँछ। तपाईको आहारविज्ञले तपाईको व्यक्तिगत आवश्यकतालाई सुहाउँदो कार्बोहाइड्रेटको मात्राबारेमा तपाईलाई सुझाव दिनु हुनेछ।

* न्यून GI आँटा/पीठोबाट बनाइएको लगभग 15cm चौडा

नमूना खानाका सुझावहरू

निम्न स्वस्थ खानाका सुझावहरूले तपाईलाई जेस्टेस्नल डायबिटिज व्यवस्थापन गर्न तपाईलाई मद्दत गर्नका लागि खाना तथा स्न्याकको योजना बनाउनमा शुरूआतीयुक्ति उपलब्ध गर्छ। यहाँ सुझाइएको मात्रा एक व्यक्तिका लागि हो र यो एक निर्देशिका मात्र हो।

तपाईले खानेखानाको मात्रा तपाईको लागि सही छ भन्ने निश्चित गर्न र आफ्नो व्यक्तिगत आवश्यक्ता तथा खानाको रोजाइको आधारमा सुझाव गर्नका लागि आफ्नो आहारविज्ञलाई अनुरोध गर्नुहोस्।

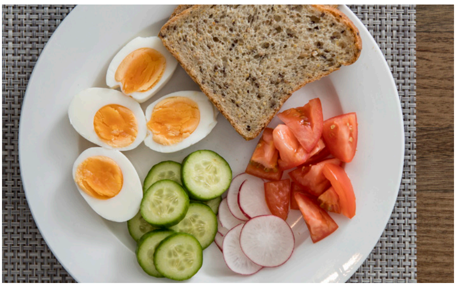
खाद्य उत्पादन तथा पकाउने तरिका अनुसार कार्बोहाइड्रेटको मात्रामा फरक पर्ने भएकोले खाना खाईसकेपछि तपाईको रक्तग्लुकोजको मात्रालाई जाँच्नाले तपाईको व्यक्तिगत आवश्यक्तालाई सुहाउँदो खानाको मात्रा समायोजन गर्न तपाईलाई मद्दत गर्नेछ।

खाना तथा स्न्याक तयार गर्दा तपाईको स्वास्थ्यकर्मीले सुझाव दिएको गर्भावस्थामा खाद्यसुरक्षा निर्देशिकालाई पालना गर्नुहोस्; पृष्ठ 20 हेर्नुहोस्।

बिहानी नास्ताको (ब्रेकफास्ट) सुझावहरू

निम्न मध्ये कुनै एक विकल्प रोज्नुहोस्:

- ○ 1 – 2 टुक्रा होलग्रेन (सग्लो गहुँबाट बनेको) पाउरोटी + उसिनेको अण्डा वा चिल्लो घटाइएको चिज + सलाद + 1 कप चिल्लो घटाइएको दूध
- ○ पोरिजः 1 कप पकाइएको परम्परागत जै, (वा अन्य अन्न जस्तै फापर, बाजरा वा जौ) + चिल्लो घटाइएको दूध + 1 टेबल चम्चा प्राकृतिक वा शुद्ध ग्रीक दही
- ○ वा खाना उपाय खण्डमा सूचीकृत कुनै विकल्प



खानाको सुझावहरू

दिउँसोको खाना (लञ्च) का लागि तलका मध्ये कुनै एक रोज्नुस्र त्यसपछि रातिको खाना (डिनर) का लागि अर्को रोज्नुस्:

- ○ 1 कप पकाइएको बासमती चामल (सेतो/खैरो) + दुब्लो मासु/कुखुरा/माछाको तरकारी + सागसब्जीको तरकारी + सागसब्जीको अचार (पिकल्ड)
- ○ दालभात: ½ कप पकाइएको बासमती चामल (सेतो/खैरो) + 1 कप दाल + सागसब्जीको तरकारी + उसिनेको हरियो सागसब्जी + सागसब्जीको अचार
- ○ चाउमिन: 1 कप पकाइएको 'होकिएन'/फापर/चामलको नुडल्स् + तावामा भुटेको छालारहित कुखुराको मासु + सागसब्जी
- ○ थुक्पा (नुडल सुप): 1 कप चामलको नुडल्स् झोलमा पकाइएकोसँग न्यून बोसो भएको (लिन) मासु/कुखुराको मासु/तोफु + सागसब्जी
- ○ न्यून GI आँटा/पीठोको 2-3 वटा पातलो, सानो (~15cm) चपाती + न्यून बोसो भएको (लिन)मासु/कुखुरा/माछा/तोफुको तरकारी + सागसब्जीको तरकारी वा सलाद
- ○ स्यान्डविच: 2 टुक्रा मल्टिग्रेन (बिभिन्न अनाज भएको) पाउरोटी + उसिनेको अण्डा/चिल्लो घटाइएको चिज/टिनको माछा/ताजा पकाइएको कुखुराको मासु + सलाद + एभोकाडो + 1 पूरा ताजा फलफूलको एक भाग

यदि तपाई आलु वा पिंडालु तपाईको सागसब्जीको परिकारमा समावेश गर्न चाहनुहुन्छ भने यसले कार्बोहाइड्रेटको मात्रालाई वृद्धि गर्छ। त्यसैले तपाईले चपाती वा चामलको मात्रालाई त्यो खानाबाट घटाउनु पर्ने हुन्छ। तपाईको रक्तग्लुकोजको मात्रा जाँच्नाले तपाईले खाने आवश्यक मात्रा सुझाउने छ।

स्न्याक सुझावहरू

स्न्याकका लागि तल दिइएका मध्ये 1–2 विकल्प रोज्नुस् जस्तै बिहानको चिया, दिउँसोको चिया र रातिको सपर (सुत्नु अघिको स्न्याक):

- ○ पूर्ण ताजा फलफूलको 1 भाग (जस्तै स्याउ, सुन्तला, सानो केरा वा नासपाती)
- ○ 2–3 सानो फलफूल (जस्तै मान्डारिन, आरूबखडा)
- ○ ¾ कप क्यानमा राखिएको फलफूलको प्राकृतिक रस (निचोरिएको)
- ○ 200g प्राकृतिक वा शुद्ध ग्रीक दही र यसमा थप्न ताजा जामुन वा प्यासनफ्रुट
- ○ 100g टबमा राखिएको फलफूल दही
- ○ 1 कप चिल्लो घटाइएको दूध वा सोया मिल्क (क्यालसियम थपिएको)
- ○ 1 कप गुलियो नगरिएको नौनीदूध (चिल्लो घटाइएको दही + पानी)
- ○ सानो हातभरि (30g) को नून नहालेको मिश्रित बदामहरू र बीउहरू 1 टेबल चम्चा सुल्टाना (दाख) वा 6 सुख्खा खुर्पानीको आधा भाग वा 2-3 वटा साना छोकडा
- ○ ½ कप मसलासहित चुल्होमा भुटेको चना
- ○ 1 x 25g प्याकेट Happy Snack Company Roasted Chickpeas™ (ह्याप्पी स्न्याक कम्पनी भुटेको चना)
- ○ 1 कप दाल तथा सागसब्जीको सुप
- ○ 1 पातलो टुक्रा होलग्रेन (सग्लो गहुँबाट बनेको) फलफुलयुक्त पाउरोटी (फ्रुटटोस्ट) पोली अनस्याचुरेटेड वा मोनो अनस्याचुरेटेड स्प्रेड लगाएर

खाद्य सुरक्षा

गर्भवती महिलाहरू विषाक्त भोजन (फूड पोइजनिङ्ग) को ठूलो जोखिममा हुन्छन् र खाद्यान्नलाई सावधानीपूर्वक तयार र भण्डारण गर्नुपर्छ। यस अन्तर्गत छुट्टाछुट्टैरूपमा काँचो तथा पाकेको खानालाई तयार गर्ने,काँचो वा कम पाकेको मासु/चिकेन/समुद्रीखानालाई त्याग्ने र खाना पकाउने तथा भण्डारण गर्ने निर्देशनलाई पालना गर्नुपर्छ। सबै सलादहरू(फलफूलको सलादलगायत) घरमै तयार गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस् र फलफूल तथा सागशब्जीहरूलाई राम्रोसँग धुनुहोस्। तातो वाफ आउनेगरी खानालाई पकाउनुहोस् र पुन: तताउनुहोस् र चिसो खानालाई रेफ्रिजेरेटरमा राख्नुहोस्।

उच्च जोखिमका खाना जसले संक्रमण उत्पन्न गर्न सक्छ तथा तपाईको विकसित भइरहेको शिशुलाई क्षति गर्न सक्छ त्यस्ता खानासँगको संसर्गबाटआफूलाई जोगाउनु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ। लिस्टेरिया ब्याक्टेरिया हुन सक्ने खानाहरू त्याग्नुस् जस्तै नरम चीज, पास्चराइज्ड नभएका (नतताइएको) दुग्ध उत्पादन, पहिले पकाएको चिसो चिकेन,नरम आइसक्रिम,डेली/स्याण्डविच मासु,सिमीको मुन्टा,पहाडी खरबुजा अर्थात् रकमेलन,तयारी गर्नुअघिका सलाद र समोसाजस्तै माछामासु भित्र हालिएको पाटे। काँचो वा कम पाकेको अण्डा नखानुहोस् किनकि त्यसमा साल्मोनेला हुन सक्छ।

केही निश्चित प्रकारका माछाहरू जस्तै शार्क/फ्लेक,स्वर्डफिस तथा समुद्री गहिराइमा हुने पर्च लगायतका खानालाई पनि गर्भावस्थाका बेलामा सीमित गरिनुपर्छ किनकि त्यसमा उच्च मात्रामा पारो (मर्करी) पदार्थ हुन्छ।

गर्भावस्थाका बेलामा खाद्य सुरक्षाका लागि तपाईको पोषण विशेषज्ञबाट सुझाव खोज्नुहोस् र/वा राज्यको स्वास्थ्य विभागको निर्देशिका हेर्नुहोस्।

पेयपदार्थ

पेयपदार्थ जस्तै कार्डियल,जुस तथा सफ्ट ड्रिङ्कहरूमा किलोजुल तथा चिनीको मात्रा बढी हुन्छ र त्यसले तपाईको रक्त ग्लुकोजको मात्रालाई अति उच्चरूपमा वृद्धि गर्न सक्छ। बरू पानी,सादा मिनेरल वाटर वा सोडा पानी रोज्नुहोस् – केही फरकपनका लागि तिनीहरूलाई ताजा कागती वा नींबूको टुक्राको स्वादसँग पिउने कोशिस गर्नुहोस्। गर्भावतीको समयमा चिया तथा कफीको सानो मात्रा संलग्न गर्न सकिन्छ – थप जानकारीका लागि तपाईको पोषण विज्ञलाई अनुरोध गर्नुहोस्।

अष्ट्रेलियन निर्देशिकाले यो सिफारिश गर्दछ कि गर्भवती, गर्भाधानको योजना गरिरहेका महिलाहरूले मदिरापान गर्नु हुँदैन। स्तनपान गराईरहेका महिलाहरूले मदिरापान नगर्नु सुरक्षित विकल्प हो।

गर्भावस्थामा वजन वृद्धि

तपाईको गर्भावस्थाको बेलामा केही वजन वृद्धि हुनु सामान्य हो, तपाईको शिशु हुर्कंदै गर्दा। तपाईले कति वजन वृद्धि गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा तपाई गर्भावती हुनुभन्दा पहिलाको वजनमा भर पर्छ।

गर्भावस्थमा धेरै वजन वृद्धि गर्नुले उच्च रक्तचाप,शिशु ठूलो हुनु र जन्म जटिलताको बढ्दो जोखिम तथा सिजरीयन सेक्सन (शल्यकृयाद्वारा बच्चा निकाल्ने) जस्ता स्वास्थ्य समस्याको जोखिम बढ्न सक्छ। अतिरिक्त वजन वृद्धिले रक्त ग्लुकोज मात्रालाई व्यवस्थापन गर्न पनि गाह्रो बनाउन सक्छ र प्रसूतिपछि गर्भावस्थाअघिको वजनमा फर्किन गाह्रो हुन सक्छ।

मुनिको तालिकाले पूर्व-गर्भाधानको वजन दायरा (तपाईको वजनको किलोग्रामलाई तपाईको उचाइको वर्गमिटरले भाग गरेर तपाईको शरीरको बडी मास इन्डेक्स वा BMIको गणना गरिन्छ) को आधारमा गर्भावस्थालाई सुझाइएको वजन लक्ष्यलाई देखाउँछ।

BMI = वजन (kg) ÷ (उचाइ (m) x उचाइ (m))

गर्भवती पूर्वको BMI	वजनको दायरा	गर्भावस्थामा वजन वृद्धि (kg)	दोस्रो र तेस्रो त्रैमासिकको मासिक तौल (किलो)
< 18.5	कम वजन	12.5–18	2
18.5–24.9	स्वस्थ वजन	11.5–16	1.5
25–29.9	अधिक वजन	7–11.5	1
> 30	मोटोपन	5–9	1

ती वजन वृद्धि लक्ष्य धेरै गर्भावस्था भएका महिलाहरूका लागि लागू हुँदैन र विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमिका महिलाहरूका लागि फरक-फरक सिफारिश हुन सक्छ।

तपाईको गर्भावस्थाभरि तपाईको वजनलाई नियमितरूपमा परीक्षण गर्नुहोस्। तपाईको व्यक्तिगत गर्भावस्थाको वजन वृद्धि लक्ष्यलाई आफ्नो पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्नुहोस् र यदि तपाईलाई आफू धेरै मोटाएको वा पर्याप्त वजन नभएको अनुभव भएमा उनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

शारीरिक गतिविधि

तपाईसँग जेस्टेस्नल डायबिटिज हुँदा तपाईलाई यो सिफारिश गरिन्छ कि तपाई हरेक दिन सक्रिय हुने कोशिस गर्नुहोस् र हुनुहोस्।

शारीरिक कृयाकलापले तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रा र गर्भावस्थामा वजन वृद्धिको व्यवस्थापनमा मद्दत गर्न सक्छ।साथै यसले तपाईको शिशुको जन्मका लागि तपाईलाई स्वस्थ बनाउँछ। यसको अन्य लाभहरू पनि छन्,जस्तै मुटु पोल्ने (हार्टबर्न),कब्जियत तथा तल्लो ढाडको पीडाजस्ता गभार्वस्थाका लक्षणहरूको व्यवस्थापन।

शारीरिक कृयाकलापका थुप्रै किसिमहरू गर्भावस्थाका बेलामा उपयुक्त हुन्छन्,तर शुरू गर्नुभन्दा पहिला वा तपाई गर्भवती हुँदा कुनै पनि शारीरिक कृयाकलापलाई निरन्तरता दिनुपर्दा आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका महिलाहरू जसको अन्य मेडिकल वा गर्भावस्थासँग सम्बन्धित जटिलता हुँदैन,उनीहरूले हप्ताको हरेक दिन 30 मिनेटको मध्यमखालको शारीरिक गतिविधि गर्ने उद्देश्य राख्नुपर्छ। यो छोटो अवधिमा पनि टुक्र्याउन सकिन्छ, कम्तीमा 10 मिनेट,दिनको तीन पटकसम्म।

'मध्यमखालको शारीरिक कृयाकलाप' को अर्थ हो तपाई सकृय हुँदा श्वासप्रश्वास तथा मुटुको चालमा तपाईलाई हल्का तर उल्लेखनीय वृद्धि हुनेछ (तर पनि तपाईले कुराकानी गर्न सक्ने हुनुहुन्छ)।

मध्यमखालको कृयाकलापमा निम्न गतिबिधि संलग्न हुन्छन्:

- पौडी
- छिटो हिँड्ने
- पानीजन्य तन्दुरूस्ती कक्षाहरू
- स्थिर साइक्लिङ्
- प्रसव-पूर्वका व्यायाम कक्षाहरू
- हल्कादेखि मध्यमसम्मका प्रतिरोधक अभ्यासहरू

गर्भावस्थाका बेलामा पेल्भिक फ्लोर (सानो पेट) को अभ्यास पनि बच्चा जन्मेपछिका लागि उपयोगी हुन सक्छ। जब तपाईको गर्भावस्था अगाडि बढ्दै जान्छ,तपाईलाई केही कृयाकलापहरू अन्यभन्दा बढी उपयुक्त लाग्ने हुन्छ।

तपाईले आफ्नो दैनिक गतिविधिमा पनि वृद्धि गर्न सक्नुहुन्छ - पसलसम्म हिँडेर,पार्कमा आफ्ना बालबालिकासँग खेलेर वा घरवरपर सकृय भएर।

व्यायाम डायरी बनाएर तपाईको दैनिक कृयाकलापलाई निगरानी गर्नु वा कृयाकलापको अभिलेख राख्ने (activity tracker) जस्ता यन्त्रको प्रयोगले पनि तपाईलाई सकृय हुनका लागि प्रेरित गर्न सक्छ।

सुरक्षित तवरले व्यायाम गर्नका लागि निम्न कुरा याद गर्नुसः

- 5-10 मिनेटको जीउ तन्काउने (warm up) तथा विश्राम (cool down) समावेश गर्नुस्
- शारीरिक कृयाकलापको दौरान र पछि प्रशस्त पानी पिउनुस्
- अधिक तातोपनाबाट बच्न खुकुलो,हल्का कपडा लगाउनुहोस्
- तपाईलाई भोक लागेको बेलामा,सञ्चो नहुँदा वा उच्च तापक्रम (ज्वरो) हुँदा व्यायाम नगर्नुस्
- यदि तपाईलाई छाती दुखेमा,रिंगटा लागेमा,ढाड वा सानो पेट दुखेमा,पिडौंला दुखेमा वा गोलीगाँठा,हात वा अनुहारको अचानक सुजन,योनीमा संकुचन वा रक्तश्राव वा भ्रूणको घट्दो चालको अनुभव भएमा व्यायाम रोक्नुहोस् र मेडिकल सुझाव खोज्नुहोस्।

गर्भावस्थामा उत्तानो सुत्नुपर्ने वा लड्ने जोखिम बढाउने कृयाकलापका साथै सम्पर्क वा चरम खेलहरू नगर्नुस्।

रक्त ग्लुकोज मात्रा व्यवस्थापन

जब तपाई सकृय हुनुहुन्छ,तपाईको मांसपेशीहरूले ऊर्जाका लागि ग्लुकोजको प्रयोग गर्छन्। यसले तपाईको ग्लुकोजको मात्रालाई कम गराउन र जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

तपाई कम सकृय हुने दिनहरूमा तपाईले याद गर्न सक्नुहुन्छ कि तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रा उच्च हुनेछ,त्यसैले शारीरिक कृयाकलापको दैनिक कार्यक्रम सहयोगी हुन सक्छ। खानापछि कम्तीमा 10-15 मिनेटका लागि सकृय (जस्तै छोटो हिँडाइ वा घरायसी काम)हुनुले पनि रक्त ग्लुकोज मात्रालाई व्यवस्थापन गर्न सहायता गर्न सक्छ।

तपाईको ग्लुकोज मात्रामा व्यायामको असरका बारेमा तपाईको डाक्टर वा मधुमेहप्रशिक्षक सँग कुरा गर्नुहोस्,विशेषगरी यदि तपाई इन्सुलिन लिँदै हुनुहुन्छ भने।

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएमा महिलाहरूका लागि मध्यमरूपमा गहन शारीरिक कृयाकलापले रक्त ग्लुकोज मात्रालाई व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंको रक्त ग्लुकोजको मात्राको निगरानी

रक्त ग्लुकोजलाई निगरानी गर्नु जेस्टेस्नल डायबिटिजको व्यवस्थापनको एक महत्वपूर्ण अंश हो।

आफ्नो रक्त ग्लुकोज मात्राको निगरानीले निम्न कुराको लागि मद्दत गर्नेछः

- तपाईंको रक्त ग्लुकोज मात्रामा खाना तथा शारीरिक कृयाकलापको असरलाई राम्रोसँग बुझ्न
- तपाईंको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीबाट कहिले सुझाव खोज्ने थाहा पाउन
- तपाईंको जेस्टेस्नल डायबिटिज व्यवस्थापनमा आत्मविश्वासको विकास गर्न

मधुमेह प्रशिक्षकले रक्त ग्लुकोज मिटरको प्रयोगबाट तपाईंको रक्त ग्लुकोज मात्रा कसरी जाँच्ने भनेर देखाउन र गर्भावस्थामा लक्षित मात्राका लागि सुझाव दिन सक्छन्।

रक्त ग्लुकोज मात्रा जाँच्ने सबैभन्दा सामान्य समय जब तपाई बिहान उठ्नु हुन्छ (उपवास) र हरेक खानापछिको एक वा दुई घण्टापछि। तपाईंलाई अन्य समयमा पनि आफ्नो रक्त ग्लुकोज मात्राको जाँचका लागि सुझाव दिइन सकिन्छ।

रक्त ग्लुकोज लक्ष्य

अष्ट्रेलियामा निम्न रक्त ग्लुकोज लक्ष्यलाई प्रायः सिफारिश गरिन्छः

- 5.0mmol/L वा कम, ब्रेकफास्टभन्दा पहिले
- 7.4mmol/L वा कम, यदि तपाई आफ्नो खाना शुरू गरेको एक घण्टापछि जाँच्नु हुन्छ भने वा
- 6.7mmol/L वा कम, यदि तपाई खाना शुरू गरेको 2 घण्टापछि जचाउनु हुँदैछ भने।

ती सामान्य निर्देशिका मात्र हुन र तपाईंको डाक्टर वा मधुमेहप्रशिक्षक ले तपाईंको व्यक्तिगत रक्त ग्लुकोज लक्ष्यमा तपाईंलाई सुझाव दिने छन्।

आफ्नो रेकर्ड पुस्तिका/पत्रमा तपाईंको व्यक्तिगत रक्त ग्लुकोज लक्ष्य लेख्नुहोस्।

तपाईलाई आफ्नो रक्त ग्लुकोज परिणामलाई पनि रेकर्ड गर्नका लागि अनुरोध गरिनेछ ताकि तपाईको पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीले तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्राको कुनै ढाँचा खोज्नका लागि तपाईलाई मद्दत गर्न सक्छन्। यदि तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रा लक्षित दायराभन्दा बाहिर भएमा के गर्ने भनेर उनीहरूले सुझाव पनि दिन सक्छन्।

तपाईको मधुमेह प्रशिक्षकले उपयुक्त रक्त ग्लुकोज मिटर छान्नका लागि तपाईलाई मद्दत गर्न सक्छन्। उनीहरूले रक्त ग्लुकोज निगरानीको तरिकामा,सामान आपूर्तिमा पहुँच तथा तीखो चीजलाई नष्ट गर्न (जस्तै ल्यान्सेट्स, इन्सुलिन पेन सुई) मा थप जानकारी दिएर तपाईलाई सहायता गर्न पनि सक्छन्।

ग्लुकोज निगरानीका अन्य तरिकाहरू छन्, जस्तै निरन्तर ग्लुकोज निगरानी (continuous glucose monitoring) वा फ्लासग्लुकोज निगरानी (flash glucose monitoring)। तिनीहरू उपयोगी हुन सक्छन् तर रक्त ग्लुकोज स्वयं निगरानी (औंला-घोच्ने) लाई बदल्दैनन्।

तपाईको डाक्टर वा मधुमेह प्रशिक्षकले व्यक्तिगत रक्त ग्लुकोज लक्ष्यमा तपाईलाई सुझाव दिनेछन्।

औषधोपचार

यदि तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रालाई स्वस्थ खाना खाएर तथा शारीरिक कृयाकलापले मात्र व्यवस्थापन गर्न सकिँदैन भनेतपाईको डाक्टरले तपाईलाई औषधिको सल्लाह दिन सक्छन्।

इन्सुलिन

इन्सुलिन उपचार रक्त ग्लुकोज मात्रालाई लक्षित दायरामा ल्याउनका लागि आवश्यक हुन सक्छ।

इन्सुलिनलाई 'इन्सुलिन पेन' यन्त्र प्रयोग गरेर सुईद्वारा लगाईन्छ। यो यन्त्रमार्फत बटनको एक थिचाइमा इन्सुलिन प्रवाह गर्छ। यदि तपाईलाई इन्सुलिन चाहिन्छ भने तपाईको मधुमेह प्रशिक्षक वा डाक्टरले तपाईलाई इन्सुलिन यन्त्र कसरी प्रयोग गर्ने र इन्सुलिनको सुई लगाउने कहाँ भनेर सिकाउने छन्। सुई मार्फत हालिएको इन्सुलिनले तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रालाई तपाईलाई उत्तम हुने दायरामा झार्न र साथै तपाईको शिशुको वृद्धि तथा विकासका लागि मद्दत गर्नेछ। उक्त इन्सुलिनले गर्भनाल पार गर्दैन वा तपाईको शिशुलाई असर गर्दैन।

तपाईको पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीले इन्सुलिनको उपयुक्त शुरूआती मात्रा तपाईलाई सुझाउने छन्। इन्सुलिनको मात्रालाई गर्भावस्थाको दोस्रो आधा भागभरि नियमितरूपमा बढाइनु सामान्य हो (गर्भनालको हर्मोनले इन्सुलिन प्रतिरोध गर्ने भएकोले)। यो क्रम तपाईको प्रसव मितिको अन्तिमसम्म निरन्तर चल्छ।

तपाईको मधुमेह टोलीले नियमितरूपमा तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रालाई समीक्षा गर्ने छन् र लिनुपर्ने सही इन्सुलिनको मात्राका बारेमा तपाईसँग छलफल गर्ने छन्।

धेरै महिलामा इन्सुलिन उपचार शुरू गर्ने विषयमा चिन्ता हुन्छ। नयाँ उपचारमा बानी बस्नसमय लाग्न सक्छ तर तपाईलाई मद्दत गर्नका लागि तपाईको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीतपाईको साथ हुन्छ। केही महिलाहरू सुई हाल्नका लागि डराउनु हुन्छतर यो बुझ्नुहोस् कि सापेक्षितरूपमा अचेल इन्सुलिन सुईका यन्त्रहरू प्रयोग गर्न सजिला हुन्छन् र सुई पनि अत्यधिक मसिनो हुन्छ। इन्सुलिनको सुईले तपाईको शिशुलाई नोक्सानी गर्दैन।

मेटफोर्मिन (Metformin)

धेरैजसो मधुमेह ट्याब्लेटहरू गर्भावस्थामा प्रयोग गर्नका लागि उपयुक्त हुँदैनन् तर मेटफोर्मिन (Metformin) नामक औषधि कहिलेकाहीँ प्रयोग गरिन्छ। तपाईको डाक्टर वा मधुमेह प्रशिक्षकले यो औषधि तपाईका लागि उपयुक्त छ छैन भन्नेमा छलफल गर्ने छन्। यदि तपाईको डाक्टरले Metformin सिफारिश गर्नुहुन्छ भने उहाँहरूले यसको शुरूआती मात्रा तथा यो औषधिलाई कहिले सेवन गर्ने भनेर सुझाव दिनु हुनेछ। तपाईले आफ्नो रक्त ग्लुकोज मात्राको निगरानीलाई निरन्तरता दिनुपर्ने आवश्यकता हुनेछ र तपाईको पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीहरूले तपाईको मात्रालाई निरन्तररूपमा समीक्षा गर्नुहुनेछ।

औषधि शुरू गर्दाको साझा अनुभूति

केही महिलाहरू औषधि शुरू गर्दा यो सोचेर चिन्तित हुन्छन् कि उनीहरूले आफ्नो जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई राम्रोसँग हेरचाह गरेका थिएनन् वा मधुमेहको अवस्था बिग्रँदो छ। औषधिको जरूरत पर्नुको अर्थ यो हुन्न कि तपाई हरतरह असलफल हुनुभएको छ।यसको अर्थ यो मात्र हो कि रक्त ग्लुकोज मात्रालाई लक्षित दायरामा ल्याउन तपाईको शरीरलाई केही अतिरिक्त मद्दत चाहिन्छ। यो पनि याद गर्नुस् कि हरेक महिलाको जेस्टेस्नल डायबिटिजको अनुभव र व्यवस्थापन गर्ने तरिका फरक हुनेछ।

हरेक महिलाको जेस्टेस्नल डायबिटिजको अनुभव र व्यवस्थापन गर्ने तरिका फरक हुनेछ।

मधुमेह आपूर्ति

National Diabetes Services Scheme (NDSS) (राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना) ले तपाईको जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई व्यवस्थापन गर्नका लागि तपाईलाई अनुदानित (सहुलियत) उत्पादनहरूमा पहुँच दिलाउँछ। ती उत्पादनहरूमा निम्न सामाग्रीहरू पर्छन्:

» सहुलियत रक्त ग्लुकोज परीक्षण स्ट्रिप
» नि:शुल्क इन्सुलिन सिरिन्ज तथा पेन सुई (जेस्टेस्नल डायबिटिज व्यवस्थापन गर्न यदि तपाईलाई इन्सुलिन चाहिन्छ भने)

तपाई NDSS का माध्यमबाट अनुदानित उत्पादनहरू किन्नका लागि NDSS सँग दर्ता भएको हुनुपर्छ। एकपटक तपाईसँग NDSS दर्ता नम्बर वा कार्ड भएपछि तपाईले कुनै NDSS Access Point (पहुँच स्थल) बाट सबै NDSSउत्पादनहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। धेरैजसो सामुदायिक औषधिविक्रेताहरू अर्थात् फार्मेसीहरूNDSS पहुँच स्थल हुन्। तपाईको पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीहरूले तपाईको नजिकको पहुँच स्थलका बारेको जानकारी दिन तपाईलाई मद्दत गर्न सक्नु हुन्छ वा तपाईले NDSS Helpline(हेल्पलाइन)लाई **1800 637 700** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। NDSS का मार्फत औषधि (इन्सुलिनलगायत) उपलब्ध हुँदैनन् र डाक्टरको पूर्जी (प्रेश्क्रिप्सन) को आवश्यकता हुन्छ।

यदि तपाईसँग निम्नमध्ये कुनै एक छुट कार्ड छ भने तपाईले केही NDSS उत्पादनहरूमा थप छुट प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

» Health Care card (स्वास्थ्य हेरचाह कार्ड)
» Pensioner concession card (पेन्सन छुट कार्ड)
» Safety Net card (सुरक्षा नेट कार्ड)
» Department of Veterans' Affairs card (भुतपूर्व सैनिक मामला विभागको कार्ड)

हाइपोग्लाइसेमिया (Hypoglycemia) (हाइपो) (hypos)

यदि तपाई आफ्नो जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई व्यवस्थापन गर्न इन्सुलिन लिँदै हुनु हुन्छ भने तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रा निकै तल झर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ (तथापि यो सामान्य होइन)। निम्न रक्त ग्लुकोज मात्रालाई हाइपोग्लाइसेमिया (hypoglycemia) वा 'हाइपो' (hypo) भनिन्छ।

जब तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रा 4mmol/Lभन्दा तल झर्दा हाइपोहुने गर्छ। हाइपोनिम्न कारणले उत्पन्न हुन सक्छः

- खानामा ढिला हुँदा वा खान छुट्दा
- पर्याप्त कार्बोहाइड्रेड नखाँदा
- सामान्यभन्दा बढी सकृय हुँदा
- अति धेरै इन्सुलिन लिएमा

हाइपोको लक्षणहरूमा वाकवाक लाग्ने,कमजोरी,काँप्ने वा हल्लिने,पसिना आउने र रिंगटा लाग्ने हुन सक्छन्। यदि तपाई जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई व्यवस्थापन गर्नका लागि इन्सुलिन लिइरहनुभएको छ र तीमध्ये कुनै लक्षणको अनुभव गर्नुहुन्छ भने आफ्नो रक्त ग्लुकोज मात्राको जाँच गर्नुहोस्। यदि यो 4mmol/L भन्दा कम रहेछ भने हाइपोलाई तल वर्णन गरिएबमोजिम उपचार गर्नुहोस्। यदि तपाईले आफ्नो रक्त ग्लुकोज मात्राको जाँच गर्न सक्नुहुन्न भने ती हाइपो भएको लक्षणहरू हो भन्ने सम्झेर सोही अनुसार उपचार गर्नुहोस्।

तपाईको रक्त ग्लुकोजको मात्रालाई अझ तल झर्नबाट रोक्न तुरून्त हाइपो को उपचार गर्नुहोस्। हाइपोको उपचार गर्नका लागि सजिलै सोसिने कार्बोहाइड्रेड खानुहोस्, उदाहरणका लागिः

- 15g कार्बोहाइड्रेड बराबरको ग्लुकोज जेल वा ग्लुकोज ट्याब्लेट वा
- 6–7 सामान्य आकारको जेलीबिन वा
- 3 चियाचम्चा चिनी वा मह वा
- ½ ग्लास (125ml) फलफूलको रस वा
- ½ क्यान (150ml) सामान्य सफ्ट पेय ('diet' होइन)

हाइपोको उपचार गरेपश्चात् 10-15 मिनेट पर्खनुहोस्। त्यसपछि आफ्नो रक्त ग्लुकोज मात्रा 4mmol/L भन्दा माथि रहेको निश्चित गर्नका लागि पुन: जाँच गर्नुहोस्। यदि लक्षणहरू लगातार भइरह्यो वा यदि तपाईको ग्लुकोज मात्रा अझै पनि 4mmol/L भन्दा कम भए उपचारलाई दोहोर्‍याउनुहोस्। यदि तपाईको अर्को खाना 20 मिनेटभन्दा ढिलो हुने भए तपाईले केही अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेड भएको खाना खानुपर्ने हुन्छ जस्तै एक टुक्रा फलफूल,एक गिलास दूध वा एक टब दही।

सवारी चलाउनुअघि तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रा 5mmol/L भन्दा माथि छ छैन जाँच्न सम्झनु जरूरत हुन्छ। तपाईको पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीसँग सवारी चलाउने बारेमा छलफल गर्नुहोस्। थप जानकारीका लागि NDSS पुस्तिका *‘मधुमेह र ड्राइभिङ्’* (*Diabetes and Driving*) हेर्नुहोस् जुन **ndss.com.au** मा उपलब्ध छ।

‘हाइपो’ को व्यवस्थापन गर्नेबारेमा तपाईको पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्नुहोस्।

हाइपोले तपाईको शिशुलाई हानि उत्पन्न गर्ने देखिएको छैन। तथापि,हाइपो आमाको सुरक्षाका लागि जोखिम हुन सक्छ।त्यसैले हाइपो हुँदा ढिला नगरी उपचार गर्नुहोस्।

जन्म

तपाईको गर्भावस्थाभरि तपाईको पेशेवर मधुमेह तथा गर्भावस्था स्वास्थ्यकर्मीले तपाई तथा तपाईको शिशुको निरन्तर निगरानी गर्ने छन्।

यसमा शिशुको वृद्धि तथा स्वस्थताको जाँच गर्न तपाईको रक्तचाप तथा अल्ट्रासाउण्डको नियमित जाँच गर्नेछन्। अतिरिक्त रक्तपरीक्षणहरू पनि आवश्यकताअनुरूप गरिने छन्। जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका धेरैजसो महिलाहरू उनीहरूलाई दिइएको सुत्केरी मिति अनुसार नै बच्चा जन्माउन लागि सक्षम हुनेछन् र धेरैले योनीबाट (भजाईनल डेलिभरी) जन्माउन सक्नेछन्।

यदि शिशुको वृद्धि निकै ठूलो छ वा गर्भावस्थाका विषयमा अन्य चिन्ता छ भने तपाईको गर्भावस्थाको हेरचाह गरिरहेका पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूले जन्मलाई एक वा दुई हप्ताअगाडि सार्न (‘ईन्ड्युज’) सुझाव दिन सक्छन्। यदि शीघ्र जन्मको जरूरत छ भने प्रायः औषधिको प्रयोग गरेर प्रसव व्यथालगाइन्छ जसले cervix (गर्भाशयको द्वार) लाई प्रसवका लागि तयार गराउँछ।

जन्म योजना

तपाईले आफ्नो जन्म योजनालाई आफ्नो डाक्टर वा मिडवाइफ (सुडेनी) सँग छलफल गर्न सक्नुहुन्छ। यो प्रसव,जन्म तथा त्यसपछि (सम्भव भए) कस्तो खालको हेरचाह तपाईलाई मन पर्छ भन्ने कुरा उनीहरूलाई थाहा दिने राम्रो तरिका हो। 36 हप्तापछि तपाईको जन्म योजनाको छलफल गर्नु उपयुक्त हुन्छ ताकि तपाईको गर्भावस्था अघि बढ्दै गरेअनुसार यसलाई समायोजन गर्नुपर्ने आवश्यकता हुन सक्छ।

सिजेरियन सेक्सन (Caesarean section)

अरू गर्भवती महिलाहरूमा जस्तैतपाईले पनि सिजेरियन (caesarean) अर्थात शल्यकृयागरेर बच्चा जन्माउनु पर्ने आवश्यकता हुन सक्छ। कहिलेकाहीँ शिशु एकदम ठूलो छ भने वा प्लासेन्टा (गर्भनाल) कम छ,बच्चा 'ब्रिच' अवस्थामा छ वा पहिलाको caesareanबाट बच्चा जन्माएको छ भने caesareanको आवश्यकता हुन सक्छ। caesareanजन्मका बारेमा तपाईको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्नु राम्रो विचार हो ता कि जरूरत पर्दा तपाई राम्रोसँग तयार हुनुहुन्छ।

इन्सुलिन इनफ्युजन (नसाबाट दिईने 'ड्रिप')

ब्यथा वा caesarean जन्मका समयमा रक्त ग्लुकोज मात्राको व्यवस्थापन गर्न तपाईलाई सुई वा इन्फ्युजन (नसाबाट दिईने'ड्रिप') का माध्यमबाट इन्सुलिन चाहिन सक्छ। यो गर्भावस्थामा इन्सुलिनको उच्च मात्राको उपचार आवश्यक परेका महिलाहरूमा हुने बढी सम्भावना हुन्छ। केही महिलाहरूलाई पनि प्रसव (ब्यथा) का समयमा नसाबाट दिईने ग्लुकोजको 'ड्रिप'को आवश्यकता हुन सक्छ,तथापि यो असामान्य हो।

जन्मपछि

जन्मपश्चात् एक पेडायत्रिसियन (बालरोग विशेषज्ञ) (शिशु तथा बालबालिका हेर्ने डाक्टर), तपाईको प्रसूति विज्ञ वा मिडवाइफ (सुडेनी) ले तपाईको शिशुको परीक्षण गर्नेछन्। तपाईको शिशुलाई पहिलो 24-48 घण्टाहरूमा सावधानीपूर्वक निगरानी गरिनेछ (मुटको चाल, रंग, श्वास फेराइ, रक्त ग्लुकोज मात्रा)।

मिडवाइफहरूले तपाईको बच्चाको रक्त ग्लुकोज मात्रा निकै कम छैन (जुन 2.6mmol/L भन्दा कम) भन्ने निश्चित गर्न बच्चाको रक्त ग्लुकोज परीक्षण (कुर्कुच्चामा घोचेर) गर्नेछन्। यदि तपाईको बच्चाको रक्त ग्लुकोज मात्रा कम छ भने तपाईको बच्चालाई पूरक आहार वा केही ग्लुकोजको आवश्यकता पर्न सक्छ। पूरक आहारका लागि तपाईको स्तनको दूध प्रयोग गर्नेबारेमा तपाईको मिडवाइफसँग कुरा गर्नुहोस्।

स्तनपानका लाभहरू

स्तनपान गर्दा तपाई तथा तपाईको शिशु दुवैका लागि धेरै फाइदाहरू हुन्छ। यसले तपाईको शिशुको प्रतिरक्षा प्रणाली,वृद्धि तथा विकासमा मद्दत गर्छ र यसले तपाई तथा तपाईको शिशुबीच सम्बन्ध बढाउन पनि मद्दत गर्न सक्छ। स्तनपान गराउँदा आमा तथा शिशुका लागि दीर्घकालीन स्वास्थ्य लाभ हुने पनि देखाइएको छ जस्तै भविष्यमा टाइप 2 मधुमेहको जोखिम कम गर्ने।

तपाईलाई छालामा छाला टाँसेर आफ्नो शिशुको स्पर्श गर्न तथा जन्मेपछि जतिसक्दो स्तनपान गराउन प्रेरित गरिनेछ। शुरूका केही दिनहरूमा कम्तीमा हरेक तीन घण्टामा दूध खुवाउनाले तपाईको शिशुको रक्त ग्लुकोज मात्रालाई कायम राख्न मद्दत गर्नेछ। तपाईको मिडवाइफ वा दूधपान परामर्शदाता (ल्याकटेसन कन्सल्टेन्ट) ले स्तनपान गराउन तपाईलाई सहायता र सफल स्तनपानको कौशलका लागि मद्दत गर्नेछ।

स्तनपान जानकारी तथा सहायता

स्तनपान जानकारी तथा सहायताका लागि National Breastfeeding Helpline (राष्ट्रिय स्तनपान हेल्पलाइन) लाई **1800 686 268** मा सम्पर्क राख्नुहोस्। सहायता दिनमा 24 घण्टा र हप्तामा 7 दिन उपलब्ध छ।

स्थानीय स्तनपान सहायता सञ्जालहरू अस्पताल तथा स्थानीय समुदायमा पनि उपलब्ध छन्। थप जानकारीका लागि तपाईको मिडवाइफ,दूधपान परामर्शदाता (ल्याकटेसन कन्सल्टेन्ट) वा बाल तथा परिवार स्वास्थ्य नर्ससँग अनुरोध गर्नुहोस्।

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका महिलाहरूमा गर्भावस्थाको अन्तिम चरणमा स्तनको दूधलाई निकाल्ने र जम्मा गरेर राख्ने चलन सामान्य भइरहेको छ। यो बच्चा जन्मेपछि यदि उसमा कम रक्त ग्लुकोज मात्रा भएमा केही कोलोस्ट्रम (पहिलो दूध)बच्चालाई खुवाउने उद्देश्यले गरिन्छ। हातले दूध दुहुने सीप सिक्नु निकै उपयोगी हुन्छ ताकि जब बच्चा जन्मन्छ तपाई तयार रहनुहुन्छ। तथापि,बच्चाको जन्मपूर्व दूध दुहुने अभ्यास सबै महिलाका लागि उचित नहुन सक्छ। त्यसैले यदि तपाई आफ्नो अन्तिम चरणको गर्भावस्था स्तनको दूधलाई दुहुने सोच्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्न सिफारिश गरिन्छ।

जन्मपछि औषधि

तपाईको बच्चा जन्मेपछि जेस्टेस्नल डायबिटिजलाई उपचार गर्न प्रयोग गरिएका औषधिहरू(इन्सुलिन वा metformin) प्रायः बन्द गरिने छन्। तपाईको स्वास्थ्य हेरचाह टोलीले तपाईको रक्त ग्लुकोज मात्रा सामान्य मात्रामा (सामान्यतया 4 to 8 mmol/L)फर्किएको छ कि भनेर हेर्नका लागि कहिले निगरानी गर्ने भनेर सुझाव दिनेछन्।

जन्मपछिको 6–12 हप्ता

धेरैजसो महिलाहरूमा शिशु जन्मेपछि मधुमेह रहने छैन्। तथापि,केही महिलाहरूमा शिशु जन्मेपछि उच्च रक्त ग्लुकोज मात्रा निरन्तररूपमा हुनेछ। रक्त ग्लुकोज मात्रा सामान्य अवस्थामा फर्किएको जाँच्नका लागि मौखिक ग्लुकोज सहनशीलता परीक्षण(OGTT) धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईको शिशुको जन्म भएको 6–12 हप्तापछि (वा यो समयपछि जतिसक्दो छिटो) तपाईलाई यो जाँच गर्नका लागि सुझाव दिइनेछ।

तपाईलाई जेस्टेस्नल डायबिटिज थियो भनेर आफ्नो डाक्टर (GP) लाई स्मरण गराउन याद गर्नुहोस्।

भविष्यको स्वास्थ्य

एकपटक तपाईमा जेस्टेस्नल डायबिटिज भइसकेपछि भविष्यमा तपाईमा टाइप 2 मधुमेह हुने जोखिम उच्च हुन्छ। यदि तपाई फेरी गर्भवतीहुनु भएमा फेरि पनि जेस्टेस्नल डायबिटिज हुने जोखिम बढी हुन्छ।

राम्रोसँग खानपान गर्ने र सकृय रहनाले तपाईको टाइप 2 डायबिटिज विकास गर्ने जोखिम घट्न सक्छ। तपाईको जोखिम तत्वहरू र तपाईले बच्चाको जन्म दिएपछि गरेको मौखिक ग्लुकोज सहनशील परीक्षण (OGTT) को परिणामका आधारमा तपाईले टाइप 2 डायबिटिज भए नभएको थाहा पाउन हरेक 1 देखि 3 वर्षमा फेरि जाँच गर्नु पर्ने जरूरत पनि हुनेछ।

तपाईले निम्न तरिकाले भविष्यमा आफ्नो मधुमेह लाग्ने जोखिम घटाउन सक्नुहुन्छः

» स्वस्थ वजन दायरामा रहेर
» स्वस्थ आहारको छनौट गरेर
» दैनिकरूपमा शारीरिकरूपमा सकृय भएर

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका महिलाबाट जन्मेका शिशुहरूलाई पनि बाल्यकालमा मोटोपन तथा जीवनको पछिल्लो खण्डमा टाइप 2 मधुमेह हुने बढ्दो जोखिम हुन सक्छ। यो जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि सबै परिवारले राम्रो खानपान गर्न तथा सकृय रहनका लागि सिफारिश गरिन्छ।

तपाईको शिशुको जन्मपश्चात तपाईलाई *Life after gestational diabetes (गर्भावस्थामा हुने मधुमेहपछिको जीवन)* नामकअर्को पुस्तिका पठाइनेछ र यसका साथै फलो-अपका रूपमा टाइप 2 मधुमेहको जाँच तथा स्वस्थ जीवनशैलीबारेमा जानकारीका लागि नियमितरूपमा स्मरण गराइनेछ।

जेस्ट्टेस्नल डायबटिजि भएका सबै महलिाहरूमध्ये लगभग आधामा 10–20 वर्षभति्रमा टाइप 2 मधुमेह वा पूर्व-मधुमेहको वकिास हुनेछ।

National Diabetes Services Scheme

NDSS के हो?

NDSS ले महुमेह भएका मानिसहरूलाई विश्वसनीय तथा किफायती सेवा तथा सामाग्रीहरू उपलब्ध गरेर सहायता गर्दछ।

NDSS अष्ट्रेलिया सरकारको पहल हो। Diabetes Australiaले आफ्नो स्थापना भएको 1987 देखि अष्ट्रेलिया सरकारको तर्फबाट NDSS लाई सञ्चालन गरेको छ। NDSS मा निःशुल्क दर्ता हुन सकिन्छ र मधुमेह भएको पत्ता लागेका र मान्य मेडिकेयर कार्ड भएका सबै अष्ट्रेलियाबासीहरूका लागि यो खुला छ।

तपाईलाई मधुमेह व्यवस्थापनका लागि NDSS मार्फत विभिन्न सेवाहरू उपलब्ध छन्।यस अन्तर्गत NDSS हेल्पलाइन **1800 637 700** मार्फत मधुमेह व्यवस्थापन गर्ने सुझावहरू प्रदान गर्नुको साथैमधुमेह नियन्त्रणमा मद्दत गर्न सहुलियतपूर्ण NDSS सामानहरू एवं जानकारी, सहयता र शिक्षाउपलब्ध गराउँछ।

मैले NDSS सेवा तथा सामाग्रीहरू कहाँ प्राप्त गर्न सक्छु?

तपाईले NDSS हेल्पलाइनलाई **1800 637 700** मा फोन गरेर NDSS सेवा तथा सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। NDSS हेल्पलाइनले तपाईलाई NDSS Agent(एजेन्ट)सँग पनि सम्पर्क गराइदिन सक्छ। NDSS एजेन्टहरू हरेक राज्य तथा क्षेत्रका मधुमेह संस्थाहरू हुन् र सबै एजेन्टहरूको नाम तथा सम्पर्क विवरणलाई यस पुस्तिकाको अन्त्यमा प्रदान गरिएको छ।

तपाईले अनुदानित NDSS सामानहरू सबै राज्य तथा क्षेत्रहरूमा NDSS पहुँच स्थल मार्फत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, जुन प्रायः सामुदायिक फार्मेसीहरू हुन्छन्। तपाईले आफू नजिकको पहुँच स्थल NDSS हेल्पलाइनलाई **1800 637 700** मा फोन गरेर पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ।

सेवा तथा सहायता

हाम्रो सेवा तथा सहायतामा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्:

» सेवा,मधुमेह स्वयं-व्यवस्थापन सुझाव,र NDSS सामाग्रीहरू मगाउने विषयमा जानकारी
» मधुमेह भएका मानिसहरूका लागि कार्यक्रम तथा कृयाकलापहरू,जस्तै स्वस्थ खानपान कार्यक्रम र शारीरिक कृयाकलाप कार्यक्रमहरू
» समूह सहायता कार्यक्रमहरू
» मधुमेहबारे जानकारीपत्र, पुस्तिका तथा अन्य संसाधन
» पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीहरू

National Gestational Diabetes Register (गर्भावस्थामा हुने मधुमेहको राष्ट्रिय सूची)

National Gestational Diabetes Register जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका महिलाहरूलाई उनीहरूको गर्भावस्थाका बेलामा तथा भविष्यमा स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न सघाउ गर्नका लागिNDSSअन्तर्गत स्थापना भएको थियो।जब तपाई शुरूमा जेस्टेस्नल डायबिटिज भएर NDSS मा दर्ता हुनुहुन्छ तपाई स्वचालितरूपमा यस रजिष्टरमा पनि दर्ता हुनुहुन्छ। रजिष्टरमा दर्ता भए अनुरूप तपाई तथा तपाईको डाक्टर दुवैलाई तपाईको बच्चाको जन्म भएपछि टाइप 2मधुमेहको नियमित जाँच गर्नका लागि स्मरण गराइन्छ।

यदि तपाईलाई National Gestational Diabetes Register बारेमा थप जानकारी चाहिन्छ भने **ndss.com.au** वेबसाइटमा जानुहोस् वा NDSS हेल्पलाइनलाई **1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service)

यदि तपाईलाई NDSS हेल्पलाइन (Helpline) सँग कुरा गर्न दोभाषेको आवश्यकता पर्छ भने अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) (TIS) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस् र आफ्नो भाषा बताउनुहोस्। दोभाषेसँग जोडिनका लागि पर्खनुहोस् र त्यसपछि **1800 637 700** नम्बरमा फोन जोडिन आग्रह गर्नुहोस्।

.

NDSS एजेन्ट सम्पर्क विवरण

New South Wales and the Australian Capital Territory (न्यू साउथ वेल्स तथा अष्ट्रेलियन राजधानी क्षेत्र)
Diabetes NSW & ACT
diabetesnsw.com.au

Northern Territory (उत्तरी क्षेत्र)
Healthy Living NT
healthylivingnt.org.au

Queensland (क्वीन्सल्याण्ड)
Diabetes Queensland
diabetesqld.org.au

South Australia (दक्षिण अष्ट्रेलिया)
Diabetes SA
diabetessa.com.au

Tasmania (तास्मानिया)
Diabetes Tasmania
diabetestas.org.au

Victoria (भिक्टोरिया)
Diabetes Victoria
diabetesvic.org.au

Western Australia (दक्षिणी अष्ट्रेलिया)
Diabetes WA
diabeteswa.com.au

आभारी:

अष्ट्रेलिया सरकार तथा Diabetes Australia (डायबिटिजअष्ट्रेलिया) National Diabetes Services Scheme (NDSS) Diabetes in Pregnancy Expert Reference Group (ERG) (गर्भावस्थामा हुने मधुमेहको विज्ञ मध्यस्थ समूह) को मूल्यवान योगदान तथा सहायताका लागि कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छ जसले यस प्रकाशनलाई अद्यावधिक गर्दा सामग्रीको विशेषज्ञता उपलब्ध गरायो। 2019 ERG मा निम्नसदस्यहरू संलग्न हुनुहन्छः सहप्राध्यापक Glynis Ross (अध्यक्ष), सहप्राध्यापक Alison Nankervis, सहप्राध्यापक Ralph Audehm डा. Christel Hendrieckx, Alison Barry, डा. Cindy Porter, डा. Melinda Morrison र Renza Scibilia ।

जसले यस पुस्तिकाको पोषण सामग्रीलाई अद्यावधिक गर्दा आफ्ना निपूणता प्रदान गर्नुहुने पोषण विशेषज्ञहरूको योगदानको कदर र सराहना गर्छौं। Julia Zinga, Robyn Barnes, Dr Susan de Jersey, Dr Shelley Wilkinson, Rachel Hayes, Judith Ingle, Anita Marshall, Elin Donaldson, Laura Barsha, Effie Houvardasर National Diabetes Australia Dietitians (राष्ट्रिय मधुमेह अष्ट्रेलिया पोषणविज्ञ) समूहका सदस्यहरूलाई धन्यवाद।

Diabetes Australia उपभोक्ता तथा पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहायताका लागि कृतज्ञ छ जसले यस पुस्तिकाको समीक्षा तथा सुधारका बेलामा प्रतिकृया तथा सुझाव उपलब्ध गराउनुभयो।

सांस्कृतिक परिमार्जन गरिएको यस पुस्तिकाको संस्करणका बारेमा सुझाव र प्रतिक्रिया प्रदान गर्नु हुने गर्भावस्थामा मधुमेह भएका महिलाहरूलाई Diabetes Australia धन्यवाद दिन चाहन्छ। यस सामग्री र अनुवादनको समीक्षा गरेर सुझाव र प्रतिक्रिया दिनु हुने, मान्यता प्राप्त मधुमेह शिक्षा प्रशिक्षक ममता सुवेदीलाई तथा सांस्कृतिक परिमार्जन गरिएको यस पुस्तिकाको संस्करणका बारेमा सुझाव र प्रतिक्रिया दिनु हुने बन्दना कार्कीलाई आभार ब्यक्त गर्न चाहन्छ।

यस प्रकाशन,यसको विकास वा उपलब्धतासँग सम्बन्धित थप जानकारीका लागि NDSS हेल्पलाइनलाई **1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस् वा **info@ndss.com.au** मा इमेल गर्नुहोस्।

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au