NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

دوران حمل ذیابیطس

اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھنا

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Gestational Diabetes - Caring for yourself and your baby

اُردُو - Urdu

فہرست

دوران حمل ذیابیطس سے کیامراد ہے؟	2
کن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس کا زیادہ خطرہ ہے؟	4
دوران حمل ذیابیطس کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟	5
دوران حمل ذیابیطس کا علاج کیوں ضروری ہے؟	6
دوران حمل ذیابیطس کے سلسلے میں کون آپ کی مدد کر سکتا ہے؟	7
جذباتی صحت	8
دوران حمل ذیابیطس کو کیسے سنبھالا جاتا ہے؟	9
صحت بخش غذا	10
حمل میں وزن بڑھنا	21
ورزش	22
خون میں گلوکوز کی سطح پر نظر رکھنا	25
ادویات	27
ہائپوگلایسیمیا (خون میں گلوکوز کم ہونا)	30
بچے کی پیدائش	32
پیدائش کے بعد	34
آئندہ صحت	37
National Diabetes Services Scheme	38

اگر حمل یا دوران حمل ذیابیطس سے متعلق معلومات کی وجہ سے آپ کو ذاتی تشویش پیدا ہوئی ہے یا آپ پریشان ہو گئی ہیں تو آپ ہماری ویب سائیٹ **ndss.com.au/gdm-update** پر جا کر یا **1800 637 700** پر NDSS امدادی فون لائن(Helpline) کو فون کر کے ہماری طرف سے مزید رابطہ روکنے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو اپنے جی پی یا مقامی ہسپتال کی میٹرنٹی سروس سے اپنے علاقے میں دستیاب امدادی خدمات کے بارے میں پوچھیں۔

اعلان دستبرداری:
یہ معلوماتی کتابچہ صرف رہنمائی کے لیے ہے۔ اسے انفرادی طبی مشورے کا متبادل نہیں بننا چاہیے اور اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی تشویش ہو یا آپ کے ذہن میں مزید سوالات ہوں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔

Version 8 November 2020. First published September 2010.
NDSSA5B002U

دوران حمل ذیابیطس
اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھنا

آسٹریلیا میں ہر سات حاملہ عورتوں میں سے کم از کم ایک کو دوران حمل ذیابیطس ہو جائے گی – آپ اکیلی نہیں ہیں!

دوران حمل ذیابیطس اس قسم کی ذیابیطس ہے جو حمل میں ہوتی ہے۔ یہ بالعموم حمل کے چوبیسویں سے اٹھائیسیوں ہفتے میں ہوتی ہے۔ اکثر عورتوں کے سلسلے میں، بچے کی پیدائش کے بعد ذیابیطس ٹھیک ہو جاتی ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کا پتہ چلنے سے آپ کو اچانک صدمہ پیش آ سکتا ہے اور آپ کو فکر ہوگی کہ اس سے آپ کے حمل اور بچے پر کیسے اثرات پڑھیں گے۔ اگرچہ حمل اور پیدائش کے دوران پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، اچھی خبر یہ ہے کہ اگر دوران حمل ذیابیطس کو بخوبی سنبھالا جائے تو ماں اور بچے کے لیے صحت کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

اس کتابچے کا مقصد آپ کو دوران حمل ذیابیطس کے بارے میں اور اس بارے میں معلومات دینا ہے کہ آپ اس کا کیسے خیال رکھیں گی اور دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے کہاں سے معلومات اور مدد حاصل کی جائے۔ یہ آپ کو آپ کے ماہرین صحت کی طرف سے ملنے والے قیمتی مشورے کا متبادل نہیں ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس ایک ایسی کیفیت ہے جس میں خون میں گلوکوز (شوگر) کی زیادتی ہوتی ہے۔

گلوکوز جسم کے لیے توانائی کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ یہ آپ کو کاربوہائیڈریٹ (نشاستے) والی غذاؤں سے ملتا ہے جیسے ڈبل روٹی، پاستا، چاول، اناج، پھل، نشاستہ دار سبزیاں، دودھ اور دہی۔ آپ کا جسم کاربوہائیڈریٹس کو توڑ کر گلوکوز میں بدلتا ہے جو پھر آپ کے خون میں شامل ہو جاتا ہے۔

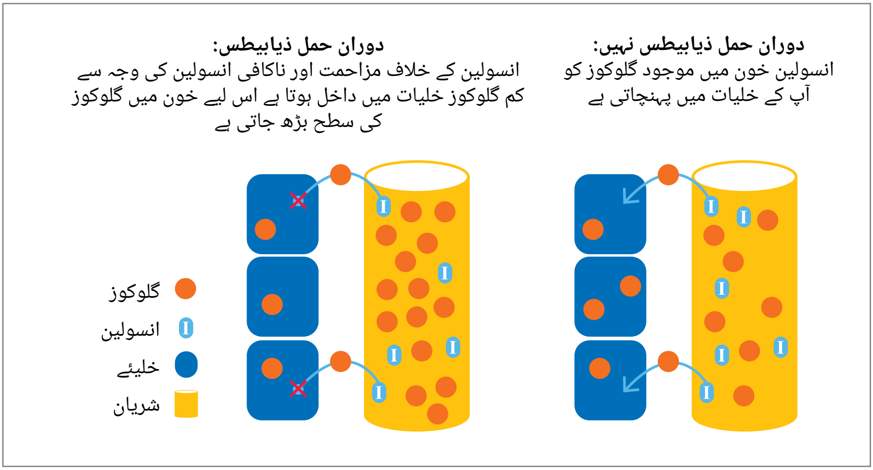
خون سے گلوکوز کے جسمانی خلیات میں پہنچنے اور توانائی کے لیے استعمال ہونے کی خاطر انسولین کی ضرورت ہوتی ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو لبلبہ جسم میں بناتا ہے۔

حمل کے دوران پلاسینٹا (جو آپ کے بڑھتے ہوئے بچے کو غذائیت فراہم کرتا ہے) کے بنائے ہوئے کچھ ہارمونز ماں کی انسولین کا فعل کمزور کر دیتے ہیں۔ اسے انسولین کے خلاف مزاحمت کہتے ہیں۔

انسولین کے خلاف مزاحمت پیدا ہونے پر لبلبے کو اضافی انسولین بنانی پڑتی ہے تاکہ خون میں گلوکوز کی سطح کو نارمل حد میں رکھا جائے۔ اگر لبلبہ کافی انسولین نہ بنا سکے تو خون میں گلوکوز کی سطح بلند ہو جاتی ہے اور دوران حمل ذیابیطس ہو جاتی ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کی وجہ سے پیدائش کے وقت آپ کے بچے کو ذیابیطس نہیں ہوتی۔

دوران حمل ذیا بیطس میں شوگر اور انسولین میں تبدیلی



دوران حمل ذیابیطس نہیں: انسولین خون میں موجود گلوکوز کو آپ کے خلیات میں پہنچاتی ہے۔

دوران حمل ذیابیطس: انسولین کے خلاف مزاحمت اور ناکافی انسولین کی وجہ سے کم گلوکوز خلیات میں داخل ہوتا ہے اس لیے خون میں گلوکوز کی سطح بڑھ جاتی ہے۔

جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو انسولین کی ضرورت کم ہو جاتی ہے، خون میں گلوکوز کی سطح واپس نارمل حدوں کے اندر (غیر حاملہ عورت کے لیے) آ جاتی ہے اور بالعموم ذیابیطس غائب ہو جاتی ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کا زیادہ خطرہ کن عورتوں کو ہوتا ہے؟

جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، ان میں یہ شامل ہیں:

- جنہیں پہلے کسی حمل میں ذیابیطس رہ چکی ہو
- جن کی عمر زیادہ ہو، بالخصوص 40 سال سے زیادہ
- جن کا ایبوریجنل اور ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر پس منظر ہو
- جن کا تعلق میلانیشیا، پولی نیشیا، برصغیر پاک و ہند، مشرق وسطی یا ایشیا سے ہو
- جن کے خون میں گلوکوز کی سطح ماضی میں بلند رہ چکی ہو
- جن کے خاندان میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے کیس ہوں یا جن کی کسی قریبی رشتہ دار (ماں یا بہن) کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو
- جن کا وزن صحتمندانہ حد سے اوپر ہو
- جنہیں پولی سسٹک اووری سنڈروم ہو
- جن کا وزن حمل کے پہلے نصف حصے میں زیادہ تیزی سے بڑھا ہو
- جنہوں نے بڑی جسامت کے بچے کو جنم دیا ہو (4500 گرام سے زیادہ وزن کا بچہ) یا جن کے کسی گزشتہ حمل میں پیچیدگیاں رہی ہوں
- جو کچھ قسموں کی اینٹی سائیکوٹک (ذہنی امراض کی) ادویات یا سٹیرائیڈ والی ادویات لے رہی ہوں

کچھ عورتوں کو خطرہ بڑھانے والے معلوم عوامل کے بغیر بھی دوران حمل ذیابیطس ہو سکتی ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟

سب حاملہ عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس کے لیے ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ یہ ٹیسٹ بالعموم حمل کے چوبیسویں سے اٹھائیسیوں ہفتے میں کیا جاتا ہے اگرچہ کچھ عورتوں کو اس سے پہلے ٹیسٹ کروانے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔

اورل گلوکوز ٹالرینس ٹیسٹ (OGTT) کے ذریعے یہ چیک کیا جاتا ہے کہ آپ کا جسم گلوکوز ملنے پر کیسے ردعمل کرتا ہے۔ 8-12 گھنٹے خالی پیٹ (کچھ کھائے بغیر) رہنے کے بعد خون کا نمونہ لیا جاتا ہے۔ پھر آپ کو 75 گرام گلوکوز والا مشروب پینا ہوتا ہے اور ایک گھنٹے اور دو گھنٹے بعد خون کے نمونے لیے جاتے ہیں۔

اگر خالی پیٹ، ایک گھنٹے کے ٹیسٹ اور دو گھنٹوں کے ٹیسٹ میں آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح نارمل حد سے زیادہ ہو تو آپ کو دوران حمل ذیابیطس ہے۔

تشخیص کے وقت کچھ عورتوں کے خون میں گلوکوز کی سطح صرف معمولی سی زیادہ ہوتی ہے جبکہ کچھ عورتوں میں یہ سطح بہت زیادہ ہوتی ہے اور انہیں حمل کے دوران زیادہ بھرپور انتظامات اور قریبی نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کے ماہرین صحت آپ کے ساتھ آپ کے نتائج پر بات کریں گے اور دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے آپ کے ساتھ مل کر پلان بنائیں گے۔

دوران حمل ذیابیطس کا علاج کیوں ضروری ہے؟

اگر حمل کے دوران خون میں گلوکوز کی سطح بلند رہے تو زائد گلوکوز پلاسینٹا کے ذریعے بچے تک پہنچ جاتی ہے جو زائد انسولین بنانا شروع کر دیتا ہے۔

اس وجہ سے بچے کی جسامت زیادہ بڑی ہو سکتی ہے جو درد زہ کے وقت مسائل کا باعث بن سکتی ہے اور بچے کو جلد پیدا کرنے یا سیزیرین آپریشن کی ضرورت کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

پیدائش کے بعد بچے کے لیے خون میں گلوکوز کی سطح گرنے (ہائپوگلایسیمیا) کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اب بچے کو ماں سے زائد گلوکوز نہیں مل رہا ہوتا لیکن اس کا جسم عام نوزائیدہ بچوں کی نسبت زیادہ انسولین بنانا جاری رکھتا ہے جو اس کے خون میں گلوکوز گھٹانے کی وجہ بنتی ہے۔

جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس ہو، ان کے لیے حمل میں ہائی بلڈ پریشر اور پری ایکلیمپسیا (ہائی بلڈ پریشر، پیشاب میں پروٹین اور جسم میں پانی اکٹھا ہونا یا سوجن) کا بھی زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کو بخوبی سنبھالنے سے ماں اور بچے کے لیے صحت کے ان مسائل کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر اور ذیابیطس کے ماہرین صحت کی ٹیم آپ کے ساتھ کام کرتے ہوئے آپ کو خون میں گلوکوز کی سطح مطلوبہ حدوں کے اندر رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں تاکہ آپ اور آپ کے بچے کے لیے بہترین نتیجہ حاصل ہو۔

جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس ہو، ان میں سے اکثر کا حمل صحتمند رہے گا اور وہ صحتمند بچے کو جنم دیں گی۔

دوران حمل ذیابیطس کے سلسلے میں کون آپ کی مدد کر سکتا ہے؟

جب آپ کو دوران حمل ذیابیطس کی تشخیص ہو تو ایسے ماہرین صحت موجود ہیں جو اس کیفیت کو سنبھالنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ کی ذیابیطس ہیلتھ کیئر ٹیم میں مختلف لوگ شامل ہو سکتے ہیں جو اس پر منحصر ہے کہ آپ کہاں رہتی ہیں اور حمل کی دیکھ بھال کے لیے کہاں جاتی ہیں، اور آپ کی دوران حمل ذیابیطس کس طرح سنبھالی جا رہی ہے۔ اس ٹیم میں یہ شامل ہو سکتے ہیں:

- اینڈوکرینالوجسٹ - ذیابیطس میں خصوصی مہارت رکھنے والا ڈاکٹر
- سندیافتہ ڈائبیٹیز ایجوکیٹر یا ڈائبیٹیز نرس پریکٹیشنر – ایک سپیشلسٹ نرس یا مڈوائف جو آپ کو اور آپ کے گھر والوں کو یہ سیکھنے میں مدد دے گی کہ آپ اپنے خون میں گلوکوز کی سطح پر کیسے نظر رکھیں گی اور اسے کیسے درست رکھیں گی
- سندیافتہ پریکٹسنگ ڈائٹیشن – جو آپ کو حمل کے لیے صحتمندانہ غذائی پلان کے سلسلے میں مدد دے گا
- آپ کا جنرل پریکٹشنر (جی پی)۔

پ کی ذیابیطس کے ماہرین صحت کی ٹیم آپ کے حمل کی ٹیم کے ساتھ قریبی تعاون کرتے ہوئے کام کرے گی جس میں یہ لوگ شامل ہو سکتے ہیں:

- آبسٹیٹریشن (ماہر زچگی) – حمل اور ولادت میں خصوصی مہارت رکھنے والا ڈاکٹر
- مڈوائف (دائی) – جو حمل اور درد زہ کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد سہارا، دیکھ بھال اور مشورہ فراہم کرے گی
- فزیوتھراپسٹ یا ایکریڈیٹڈ ایکسرسائز فزیالوجسٹ – جو آپ اور آپ کے شریک حیات کو ولادت کے عمل کے لیے تیار ہونے میں مدد دے سکتا ہے اور حمل کے دوران اور بعد میں ورزش کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

جذباتی صحت

دوران حمل ذیابیطس کی تشخیص ہونے سے آپ کو دھچکا لگ سکتا ہے۔ آپ کے اولین ردعمل بے یقینی، اداسی، غصہ یا خود کو الزام دینا ہو سکتے ہیں۔ اس وقت ملے جلے جذبات محسوس کرنا عام ہے۔

آپ کو اس بارے میں بے یقینی یا تشویش ہو سکتی ہے کہ دوران حمل ذیابیطس آپ کے بچے کی صحت پر کیا اثرات چھوڑے گی۔ اضافی اپائنٹمنٹس، ڈھیروں نئی معلومات ملنے اور دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے نئی صلاحیتیں درکار ہونے کی وجہ سے شاید آپ کو لگے کہ آپ اس سب سے نہیں نبٹ سکتیں۔ کچھ عورتوں کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کے بارے میں گھبراہٹ بھی ہوتی ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے آپ کو درست معلومات اور مدد ملنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ دوران حمل ذیابیطس کا خطرہ پیدا کرنے والے کئی عوامل ہیں اس لیے یہ جاننا اہم ہے کہ دوران حمل ذیابیطس ہونا آپ کا قصور نہیں ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ دوران حمل ذیابیطس کو بخوبی سنبھال کر اکثر عورتوں کا حمل اور بچہ صحتمند رہے گا۔

آپ کو اس سلسلے میں اکیلے رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنے شریک حیات، رشتہ داروں اور دوستوں کو اپنے احساسات بتائیں تاکہ وہ آپ کو سہارا دے سکیں۔ انہیں بتائیں کہ آپ اپنی دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے ان کا کتنا ساتھ چاہتی ہیں اور انہیں بھی اپنے جذبات بتانے کی دعوت دیں۔ آپ کے ماہرین صحت بھی آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔

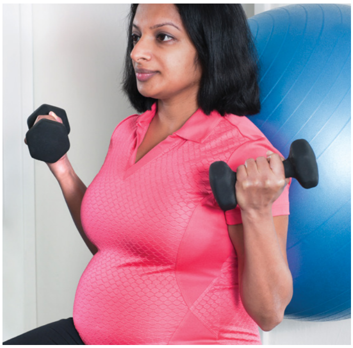
اگر آپ کو دوران حمل ذیابیطس کی تشخیص کو قبول کرنے میں مشکل ہو رہی ہے یا آپ کو گھبراہٹ، فکر یا اپنی ہمت ختم ہو جانے کا احساس ہو رہا ہے تو آپ کے ماہرین صحت آپ کو ایسی امدادی خدمات کے بارے میں بتا سکتے ہیں جو آپ کے علاقے میں دستیاب ہیں۔

دوران حمل ذیابیطس کو کیسے سنبھالا جاتا ہے؟

آپ اس طرح دوران حمل ذیابیطس کو سنبھال سکتی ہیں:

» صحت بخش غذائی پلان پر عمل کر کے
» باقاعدگی سے ورزش کر کے
» خون میں گلوکوز کی سطح پر نظر رکھ کر
» دوائی لے کر (اگر ضرورت ہو تو)

دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے سے خون میں گلوکوز کو اس سطح پر رکھنے میں مدد ملے گی جو ایک صحتمند حمل کے لیے مطلوبہ حدوں کے اندر ہو۔ اچھی غذا اور ورزش سے بھی آپ کو حمل کے دوران وزن میں صحتمندانہ اضافے کے لیے مدد ملے گی۔



صحت بخش غذا

جب آپ کو دوران حمل ذیابیطس ہو تو صحت بخش غذائی پلان اپنا کر آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو مطلوبہ رینج میں رکھنے، اپنے لیے اور اپنے بڑھتے ہوئے بچے کے لیے غذائیت فراہم کرنے اور حمل کے دوران وزن کی مناسب تبدیلی میں مدد مل سکتی ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کے لیے صحت بخش طریقے سے کھانے میں یہ شامل ہے:

- دن بھر میں 3 بار درمیانی مقدار میں کھانا اور 2-3 سنیکس کھائیں
- ہر کھانے اور سنیک کے لیے کاربوہائیڈریٹ (نشاستے) والی غذاؤں کی درست قسم اور مقدار چنیں
- ایسی غذائیں چنیں جن میں سیچوریٹڈ (ثقیل) چکنائی کم ہو
- زیادہ فائبر (غذائی ریشے) والی غذائیں چنیں
- وہ غذائیت فراہم کرنے والی بہت سی مختلف چیزیں چنیں جس کی آپ کو حمل کے دوران ضرورت ہے

حمل میں جن غذائی مادّوں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے، ان میں فولاد (لال گوشت، مرغی، مچھلی، پھلیوں میں پایا جاتا ہے)، فولیٹ (گہرے سبز پتوں والی سبزیوں میں پایا جاتا ہے) اور آئیوڈین (مچھلی، بریڈ، دودھ کی مصنوعات میں پایا جاتا ہے) شامل ہیں۔

آپ کا ڈائٹیشن آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کو اپنے لیے اور بچے کے لیے مطلوبہ غذائیت کیسے حاصل کرنی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کو صحت بخش غذائی انتخابوں میں بھی مدد دے سکتا ہے جن سے آپ کو خون میں گلوکوز کی سطح کو درست رکھنے میں مدد ملے۔

کاربوہائیڈریٹس (نشاستے)

کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں ٹوٹ پھوٹ کر گلوکوز میں بدل جاتی ہیں جسے جسم توانائی کے لیے استعمال کرتا ہے۔ یہ آپ اور آپ کے بچے کے لیے بہت اہم ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں میں یہ شامل ہیں:

- روٹی، چپاتی، نان، سلائس والی ڈبل روٹی، لبنانی روٹی
- اناج اور آٹا: گندم، بیسن، سیاہ گندم (buckwheat)، باجرا، جو، سورغو، مکئی، پولینٹا، جئی (اوٹس)، کینوا۔
- چاول، نوڈلز، پاسٹا، کسکس
- ناشتے کے سیریل
- پھلیاں/دالیں: مثلاً مسور جیسی چپٹی دالیں، چنے، لال لوبیا
- نشاستہ دار سبزیاں: جیسے آلو، اروی، شکرقندی، مکئی، کساوا جڑ
- پھل
- دودھ اور دہی

اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو درست رکھنے کے لیے آپ کو کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کی درست **مقدار** اور **قسم** کھانے کی ضرورت ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کی مقدار

کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کو ہر روز 3 کھانوں اور 2-3 سنیکس میں بانٹنے سے آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطحوں کو درست رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ایک ہی کھانے یا سنیک میں زیادہ کاربوہائیڈریٹ کھا لینے سے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح بہت زیادہ بڑھ سکتی ہے۔ آپ کا ڈائٹیشن آپ کو مشورہ دے سکتا ہے کہ آپ کے لیے کاربوہائیڈریٹ کی درست مقداریں کیا ہیں۔

کچھ عورتوں میں، صحت بخش غذا اور باقاعدگی سے ورزش کے باوجود خون میں گلوکوز کی سطح بلند ہی رہتی ہے۔ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہے تو اپنے ڈائٹیشن اور دوسرے ذیابیطس کے طبی کارکنوں سے ملاقات کا وقت لیں تاکہ پتہ چلے کہ کیا خوراک میں تبدیلیوں سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ یہ اہم ہے کہ کاربوہائیڈریٹس کو خوراک سے نہ نکالا جائے کیونکہ بچے کو توانائی دینے والا سب سے اہم ذریعہ کاربوہائیڈریٹ ہی ہے۔ کچھ عورتوں کو خون میں گلوکوز کی سطح درست رکھنے کے لیے دوائی کی ضرورت ہو سکتی ہے جو بالعموم انسولین کے ٹیکوں کی صورت میں ہوتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کی قسم

مختلف کاربوہائیڈریٹس مختلف رفتار سے ٹوٹ پھوٹ کر گلوکوز میں بدلتے ہیں۔ گلایسیمک انڈیکس (GI) سے پتہ چلتا ہے کہ کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں کتنی دیر سے یا کتنی تیزی سے خون میں گلوکوز کی سطح پر اثر کرتی ہیں۔

زیادہ GI والی کاربوہائیڈریٹ غذائیں تیزی سے گلوکوز میں بدل جاتی ہیں جس کا مطلب ہے کہ انہیں کھانے کے بعد خون میں گلوکوز کی سطح زیادہ اور تیزی سے بڑھتی ہے۔

کم GI والی کاربوہائیڈریٹ غذائیں دیر سے گلوکوز کی شکل اختیار کرتی ہیں۔ انہیں کھانے کے بعد خون میں گلوکوز کی سطح کم اور دیر سے بڑھتی ہے۔

جب آپ اپنے خون میں گلوکوز کو درست سطح پر رکھنے کی کوشش کر رہی ہوں تو کم GI والی غذائیں بہتر انتخاب ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ والی وہ غذائیں بہترین ہیں جن میں فائبر زیادہ ہو اور جن کا GI کم ہو۔

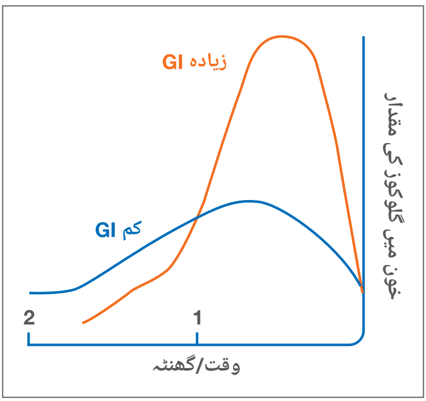
کم GI والی کاربوہائیڈریٹ غذاؤں میں یہ شامل ہیں:

چاول – باسمتی چاول (سفید/براؤن) یا SunRice® Low GI چاول (سفید/براؤن)

اناج – سیاہ گندم (buckwheat)، کوٹی ہوئی گندم/گندم کا دلیہ، موتی باجرا (pearl millet)، چپٹے کیے ہوئے جئی کے دانے (رولڈ اوٹس)، جو، مکئی، کینوا۔

بریڈ کی قسمیں – کم GI والے آٹے سے بنی روٹی یا چپاتی: ملٹی گرین آٹا آزمائیں یا ہول ویٹ فلاور (آٹے) کو جو، سیاہ گندم، موتی باجرے، چنے یا مکئی کے آٹے کے ساتھ ملا کر روٹی بنائیں؛ زیادہ ہول گرین/بیجوں کے ساتھ سلائس والی ڈبل روٹی، کشمش والی بریڈ، ملے جلے اناجوں سے بنے ریپس۔

نوٹ: سفید 'all purpose' آٹے (میدے) کا نان اور کلچہ کم ہی استعمال کریں کیونکہ ان کا GI زیادہ ہوتا ہے۔



اظہار تشکر: glycemicindex.com

نوڈلز – hokkien، vermicelli، سیاہ گندم، udon، سوبا یا چاولوں سے بنی تازہ نوڈلز

پاستا – اکثر قسموں کے تازہ اور خشک پاستا، پکا ہوا 'al dente' (زیادہ پکا ہوا نہ ہو)

ناشتے کے سیریل – روایتی سیریل یا سٹیل بلیڈ سے کاٹے گئے اوٹس، نیچرل میوزلی

پھلیاں (دالیں) – تمام قسمیں، جن میں مسور جیسی چپٹی دالیں، دوسری دالیں، چنے، لال لوبیا

پھل – اکثر تازہ پھل اور کین میں قدرتی جوس میں محفوظ کیے ہوئے پھل

نشاستہ دار سبزیاں – جیسے آلو، شکرقندی، مکئی، کساوا جڑ

دودھ کی مصنوعات اور متبادل مصنوعات – دودھ کی مختلف قسمیں جن میں بٹر ملک (چھاچھ)، دہی، سویا ملک بھی شامل ہیں

کم GI والی غذائیں چنتے ہوئے بھی یہ سوچنا اہم ہے کہ آپ کاربوہائیڈریٹ کی کتنی مقدار کھا رہی ہیں اور آپ کو اپنے ڈائٹیشن کی بتائی ہوئی مقدار کا خیال رکھنا چاہیے۔

چینی اور سویٹنرز

چینی کی مختلف قسمیں (جیسے سفید چینی، خام چینی اور براؤن چینی، راب، شہد، گلوکوز اور سیرپ یا شیرے) بھی کاربوہائیڈریٹس ہیں لیکن ان کی کوئی غذائی افادیت نہیں ہے اور یہ آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کو بہت بڑھا سکتی ہیں۔

چینی ملانے کو محدود رکھیں اور زیادہ چینی والی غذاؤں اور مشروبات سے پرہیز کریں جن کی غذائی افادیت بھی کم ہے جیسے سافٹ ڈرنک، کورڈیل یا سکوائش، پھلوں کے جوس، کیک، بسکٹ (رسک اور Digestives™ سمیت)، میٹھی پڈنگ وغیرہ (جیسے حلوا اور کھیر)، لسّی، قلفی، برفی، جلیبی، لڈو، پیزا، چاکلیٹ اور ٹافیاں۔

چینی کی جگہ کئی طرح کے دوسرے سویٹنر دستیاب ہیں۔ اگرچہ ان کا استعمال ضروری نہیں ہے، پھر بھی آپ میٹھے ذائقے کی خاطر چینی ملانے کی بجائے سویٹنر لے سکتی ہیں۔ حمل کے دوران متبادل سویٹنرز کو کم مقدار میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آسٹریلیا میں استعمال کے لیے منظور شدہ تمام سویٹنرز کو فوڈ سٹینڈرڈز آسٹریلیا نیوزی لینڈ نے ٹیسٹ کیا ہے اور محفوظ سمجھا ہے۔

چکنائیاں

صحت بخش چکنائیاںکم مقدار میں لیں مثلاً زیتون، کنولا یا رائس بران تیل، زیتون یا آووکاڈو کا سپریڈ، بغیر نمک کے گریاں (نٹس)، بیج اور آووکاڈو۔

اپنی غذا میں سیچوریٹڈ (ثقیل) چکنائی کی مقدار کم رکھیں اور اس کے لیے چربی کے بغیر گوشت، کھال کے بغیر مرغی اور کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات چنیں۔ مکھن، گھی، کریم اور ساور کریم کم استعمال کریں۔ آٹے سے بنی ایسی چیزیں کم استعمال کریں جن میں زیادہ گھی لگتا ہے جیسے پراٹھا، شیرمال اور تلی ہوئی چیزیں جیسے پوری۔

زیادہ سیچوریٹڈ چکنائی والے تیار کھانے اور پراسیسڈ غذائیں استعمال نہ کریں جیسے پیسٹریاں، پیکٹ والے بسکٹ، ڈونٹس، نمکین سنیکس (جیسے کچوری)، چاکلیٹ اور پراسیسڈ گوشت۔ اگر چکنائیاں زیادہ مقدار میں استعمال کی جائیں تو ان سے وزن بڑھ سکتا ہے جس کی وجہ سے انسولین کی مزاحمت مزید بڑھ سکتی ہے۔

پروٹین

پروٹین آپ کے جسم اور آپ کے بچے کی بڑھوتری برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ پروٹین والی غذاؤں سے آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھرے ہونے کا احساس رہتا ہے۔ پروٹین والی غذاؤں میں چربی کے بغیر گوشت، کھال کے بغیر مرغی، مچھلی، انڈے، ٹوفو، کاٹیج چیز اور کم چکنائی والا پنیر شامل ہیں۔ دودھ، دہی اور پھلیاں/دالیں (مثلاً مسور جیسی چپٹی دالیں، چنے اور لوبیا) بھی پروٹین کے اہم ذرائع ہیں (ان غذاؤں میں کاربوہائیڈریٹ بھی ہوتا ہے)۔

زیادہ سبزیاں کھائیں

زیادہ سبزیاں کھانا صحتمند حمل کے لیے اہم ہے۔ یہ فائبر، وٹامنز اور معدنیات کا اچھا ذریعہ ہیں۔ اکثر سبزیوں میں (آلو، اروی، مکئی، شکرقندی اور کساوا جڑ کے علاوہ) کاربوہائیڈریٹ کم ہوتا ہے اور آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح متاثر نہیں ہوتی۔

بہت سی مختلف رنگین سبزیاں اور سلاد کھائیں جیسے ٹماٹر، کھیرا، سیلیری، شملہ مرچ، پیاز، گوبھی، زوکینی توری، بروکلی، بھنڈی، پالک، مٹر، بندگوبھی، لیٹس سلاد، سبز پھلیاں، بینگن، گاجر، ہرا پیاز، سکواش، پیٹھا اور سبز پتوں والی سبزیاں۔

اپنے ڈائیٹشن سے صحت بخش غذائی انتخابوں کے بارے میں بات کریں جن سے آپ کو حمل کے دوران اپنی ذیابیطس کو سنبھالنے میں بھی مدد ملے اور عمومی صحت بھی اچھی رہے۔

ایک صحت بخش کھانا ترتیب دینا

ایک صحت بخش کھانا ترتیب دیتے ہوئے:

- آدھی پلیٹ کو سلاد (گھر میں بنائے سلاد) یا سبزیوں سے بھریں (آلو، اروی، مکئی، شکرقندی نہ لیں)۔
- ایک کمGI والی کاربوہائیڈریٹ غذا جیسے باسمتی چاول (سفید/براؤن)، ®SunRice Low GI چاول (سفید/براؤن)، کم GI والے آٹے کی روٹی یا چپاتی، ہول گرین سلائس کی ہوئی ڈبل روٹی، پھلیاں (جیسے دالیں، چنے، لال لوبیا یا پاستا لیں۔
- کم چکنائی والی پروٹین کا درمیانہ حصہ جیسے چربی کے بغیر گوشت، کھال کے بغیر مرغی، مچھلی/سمندری غذائیں، ٹوفو، کاٹیج چیز یا انڈے لیں۔ پھلیاں/دالیں پروٹین کا اچھا ذریعہ ہیں (ان میں کاربوہائیڈریٹ بھی ہوتا ہے لہذا ایک انسان کا مجوّزہ حصہ جاننے کے لیے بطور نمونہ دی گئی کھانوں کی تجاویز دیکھیں)

صحت بخش چکنائیاں اور تیل ایک متوازن کھانے کا حصہ ہیں جیسے کھانا پکانے کے لیے زیتون، کنولا یا رائس بران تیل، یا سلاد میں آووکاڈو۔

کم GI والی کاربوہائیڈریٹ غذا جیسے:

- 1 کپ پکے ہوئے باسمتی چاول یا
- ½ کپ باسمتی چاول + 1 کپ دال یا
- 2 پتلی، درمیانے سائز کی روٹیاں یا چپاتیاں* یا
- ہول گرین ڈبل روٹی کے دو سلائس + 1 حصہ پھل یا
- 1 کپ پکی ہوئی کم GI والی نوڈلز یا
- 1 کپ پکا ہوا پاستا

اگلے صفحوں پر بطور نمونہ بتائے گئے کھانوں میں ہر کھانے اور سنیک کے لیے کاربوہائیڈریٹ کی مجوزّہ مقداریں بتائی جا رہی ہیں۔ آپ کا ڈائٹیشن آپ کی انفرادی ضرورت کے لحاظ سے آپ کو کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کا مشورہ دے گا۔

* کم GI والے آٹے سے بنی، تقریباً 15 سینٹی میٹر سائز

بطور نمونہ کھانے

مندرجہ ذیل صحت بخش کھانوں کی تجاویز آپ کو کھانوں اور سنیکس کی منصوبہ بندی کے لیے ایک نقطۂ آغاز فراہم کرتی ہیں جس سے آپ کو دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے میں مدد ملے گی۔ یہاں درج مقداریں ایک شخص کا حصہ واضح کرتی ہیں اور صرف بطور رہنمائی ہیں۔

یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ اپنے لحاظ سے درست مقداریں کھا رہی ہیں، اپنے ڈائٹیشن سے اپنی انفرادی ضروریات اور غذائی ترجیحات کے متعلق مشورہ لیں۔

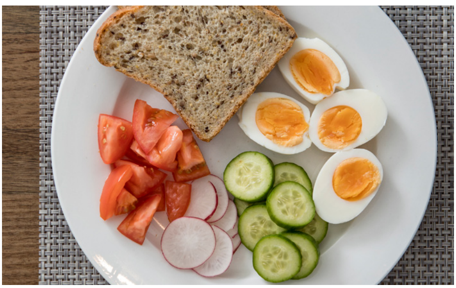
چونکہ غذائی مصنوعات اور ترکیبوں میں کاربوہائیڈریٹ کی مقدار مختلف ہوتی ہے، کھانا کھانے کے بعد اپنے خون میں گلوکوز کی سطح چیک کرنے سے آپ کو اپنی انفرادی ضرورت کے مطابق حصوں میں کمی بیشی کرنے میں مدد ملے گی۔

کھانے اور سنیکس تیار کرتے ہوئے اپنے طبی کارکن کے مشورے کے مطابق غذا کے حوالے سے حفاظت کے لیے رہنمائی پر عمل کریں؛ صفحہ 20 دیکھیں۔

ناشتے کے لیے تجاویز

مندرجہ ذیل میں سے ایک سیٹ چنیں:

- ◯ 1 – 2 ہول گرین ڈبل روٹی کے سلائس + ابلا انڈا یا آملیٹ + سلاد + 1 درمیانہ پھل
- ◯ 1 پتلی، درمیانے سائز (تقریباً 20 سینٹی میٹر) کی روٹی جو کم GI والے آٹے سے بنی ہو + ابلا انڈا + سلاد + 1 کپ کم چکنائی والا دودھ
- ◯ دلیہ: 1 کپ ابلے ہوئے روایتی اوٹس (یا دوسرے اناج جیسے گندم، سیاہ گندم، موتی باجرا یا جو کا دلیہ) + کم چکنائی والا دودھ + 1 کھانے کا چمچ نیچرل دہی یا سادہ Greek یوگرٹ + کٹی ہوئی سٹرابری



کھانے کے لیے تجاویز

مندرجہ ذیل میں سے ایک سیٹ دوپہر کے کھانے کے لیے چنیں اور ایک سیٹ رات کے کھانے کے لیے:

- 1 کپ پکے ہوئے باسمتی چاول (سفید/براؤن) + چربی کے بغیر گوشت/مرغی/مچھلی کا سٹیو یا سالن + سبزیوں کا سالن یا سلاد
- 1 کپ بریانی (باسمتی چاولوں سے بنی) + گرل کی ہوئی، مصالحہ دار ،کھال کے بغیر مرغی + ملی جلی سبزیاں
- ½ کپ باسمتی چاول (سفید/براؤن) + ½ کپ چنے کا سالن (جیسے چنا مسالہ) یا 1 کپ دال + بھاپ میں پکی سبزیاں یا سلاد
- 2 پتلی، درمیانے سائز (تقریباً 20 سینٹی میٹر) کی روٹیاں یا چپاتیاں جو کمGI والے آٹے سے بنی ہوں + چربی کے بغیر گوشت/مرغی/مچھلی /ٹوفو کا سالن + سبزیوں کا سالن یا سلاد
- 1 پتلی، درمیانے سائز (تقریباً 20 سینٹی میٹر) کی روٹی یا چپاتی جو کم GI والے آٹے سے بنی ہو + 1 کپ دال + سبزیوں کا سالن یا سلاد
- 1 کپ پکا ہوا پاسٹا + چربی کے بغیر گوشت/مرغی کو ٹماٹروں کے مصالحے میں پکا کر + بھاپ میں پکی سبزیاں یا سلاد
- سینڈوچ: ملٹی گرین ڈبل روٹی کے 2 سلائس + ابلا انڈا/کم چکنائی والا پنیر/ٹن کی مچھلی/تازہ پکی ہوئی مرغی + سلاد + آووکاڈو + 1 حصہ سالم تازہ پھل

اگر آپ سبزیوں کے سالن اور سوپ میں آلو یا اروی ڈالیں تو کاربوہائیڈریٹ کی مقدار بڑھ جاتی ہے لہذا آپ کو اس کھانے میں چپاتی یا چاول کم کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اپنے خون میں گلوکوز کی سطح چیک کر کے آپ کو اس بارے میں رہنمائی مل جائے گی۔

سنیکس کے لیے تجاویز

دن بھر میں مندرجہ ذیل میں سے 1 – 2 سیٹ بطور سنیکس چنیں جیسے صبح کے سنیک، سہ پہر کے سنیک اور رات کے سنیک (سونے سے پہلے) کے لیے:

- 1 حصہ سالم تازہ پھل (جیسے سیب، مالٹا، چھوٹا کیلا یا ناشپاتی)
- 3-2 چھوٹے پھل (جیسے مینڈرین، آلو بخارے)
- ¾ کپ کین والا پھل، قدرتی جوس میں (جوس کے بغیر لیں)
- 200 گرام نیچرل دہی یا سادہ Greek یوگرٹ پر تازہ بیریاں یا پیشن فروٹ ڈال کر
- فروٹ یوگرٹ کا 100 گرام کا ٹب
- 1 کپ کم چکنائی والا دودھ یا سویا ملک (اضافی کیلشیم کے ساتھ)
- 1 کپ بغیر چینی کے بٹر ملک یا چھاچھ (کم چکنائی والا دہی + پانی)
- ایک چھوٹی مٹھی (30 گرام) بغیر نمک کی ملی جلی گریاں اور بیج، اور ساتھ 1 کھانے کا چمچ کشمش یا 6 خشک خوبانی کے نصف یا 2 – 3 چھوٹی کھجوریں
- ½ کپ اوون روسٹڈ چنے، مصالحہ جات چھڑک کر
- 25 گرام کا 1 پیکٹ Happy Snack Company Roasted Chickpeas™
- 1 کپ دال اور سبزی کا سوپ
- ہول گرین فروٹ بریڈ کے 1 پتلے سلائس پر پولی ان سیچوریٹڈ یا مونو ان سیچوریٹڈ سپریڈ لگا کر

غذا کے حوالے سے حفاظت

حاملہ خواتین کے لیے آلودہ غذا کے بد اثرات کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے اور انہیں غذا کو تیار کرنے اور رکھنے کے سلسلے میں احتیاط کرنی چاہیے۔ اس سلسلے میں انہیں کچی اور پکی ہوئی غذاؤں کو الگ الگ تیار کرنا چاہیے، کچے یا کم پکے ہوئے گوشت/مرغی/سمندری غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے اور کھانا پکانے اور سنبھالنے کے لیے ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔ یہ یقینی بنائیں کہ ہر قسم کا سلاد (پھلوں کا سلاد بھی) گھر میں بنایا جائے اور پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھویا جائے۔ کھانے کو اس طرح پکائیں اور دوبارہ گرم کریں کہ یہ بھاپ اڑاتا ہوا گرم ہو اور ٹھنڈی غذاؤں کو فریج میں رکھیں۔

یہ بھی بہت اہم ہے کہ آپ زیادہ خطرے والی غذائیں استعمال نہ کریں جو انفیکشن کا باعث بن سکتی ہیں اور آپ کے بڑھتے ہوئے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ان غذاؤں سے پرہیز کریں جن میں لسٹیریا نامی بیکٹیریا ہو سکتا ہے جیسے نرم پنیر، بغیر پاسچرائزیشن کے دودھ کی مصنوعات، پہلے سے پکی ہوئی ٹھنڈی مرغی، سوفٹ آئس کریم، ڈیل/سینڈوچ کے گوشت، بین سپراؤٹس، دھاری دار خربوزہ، پہلے سے تیار سلاد اور pâté (گوشت/کلیجی کی پیسٹ)۔ کچے یا کم پکے ہوئے انڈے استعمال نہ کریں کیونکہ ان میں سالمونیلا بیکٹیریا ہو سکتا ہے۔

بعض قسموں کی مچھلیاں جن میں شارک/فلیک، سورڈ فش اور ڈیپ سی پرچ شامل ہیں، انہیں بھی حمل میں کم استعمال کرنا چاہیے کیونکہ ان میں پارے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

حمل کے دوران غذا کے حوالے سے حفاظت کے بارے میں اپنے ڈائٹیشن سے مشورہ لیں اور/یا سٹیٹ کے محکمۂ صحت سے رہنمائی لیں۔

مشروبات

کورڈیل (سکوائش)، جوس اور سوفٹ ڈرنکس میں بہت زیادہ کیلوجولز اور چینی ہوتی ہے اور یہ آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کو بہت بڑھا سکتے ہیں۔ ان کی بجائے پانی، سادہ منرل واٹر یا سوڈا واٹر چنیں – مختلف تجربے کے لیے ان میں تازہ لیموں یا لائم کے قتلے ڈال کر ذائقہ شامل کر لیں۔ تھوڑی سی چائے اور کافی بھی (چینی کے بغیر) حمل کے دوران پی جا سکتی ہے – اپنے ڈائٹیشن سے مزید معلومات طلب کریں۔

آسٹریلین ہدایات کے مطابق حاملہ خواتین اور حاملہ ہونے کا ارادہ رکھنے والی خواتین کو الکحل نہیں پینا چاہیے۔ جو خواتین دودھ پلاتی ہوں، ان کے لیے الکحل سے پرہیز محفوظ ترین راستہ ہے۔

حمل میں وزن بڑھنا

حمل کے دوران بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ماں کا وزن کچھ بڑھ جانا عام ہے۔ آپ کا وزن کتنا بڑھنا چاہیے، یہ آپ کے حاملہ ہونے سے پہلے کے وزن پر منحصر ہے۔

حمل کے دوران وزن میں بہت زیادہ اضافے کی وجہ سے صحت کے مسائل کا خطرہ بڑھ سکتا ہے جیسے ہائی بلڈ پریشر، بچے کی جسامت بڑھ جانا اور پیدائش میں پیچیدگیاں اور سیزیرین آپریشن۔ وزن میں زیادہ اضافہ آپ کے لیے خون میں گلوکوز کو درست سطح پر رکھنا بھی زیادہ مشکل بنا سکتا ہے اور بچے کو جنم دینے کے بعد آپ کے لیے حمل سے پہلے کے وزن پر واپس آنا بھی زیادہ مشکل ہوتا ہے۔

نیچے ٹیبل میں آپ کے حمل سے پہلے کے وزن کی رینج کے لحاظ سے آپ کے لیے دوران حمل وزن میں اضافے کی مطلوبہ رینج دکھائی گئی ہے (یہ حساب باڈی ماس انڈیکس یعنیBMI کو استعمال کرتے ہوئے لگایا گیا ہے جس کے لیے کلوگراموں میں آپ کے وزن کو میٹروں میں آپ کے قد کے مربّع سے تقسیم کیا جاتا ہے)

BMI = وزن (کلوگرام) ÷ (قد (میٹر) x قد (میٹر))

حمل سے پہلے BMI	وزن کی رینج	دوران حمل وزن میں اضافہ (kg)	دوسری اور تیسری سہ ماہی میں وزن میں اضافہ
18.5 >	صحتمندانہ وزن سے کم	18–12.5	2
24.9–18.5	صحتمندانہ وزن	16–11.5	1.5
29.9–25	صحتمندانہ وزن سے زیادہ	11.5–7	1
30 <	موٹاپا	9–5	1

وزن کی یہ مطلوبہ رینج ان عورتوں کے لیے درست نہیں ہے جو کئی بچوں کے ساتھ حاملہ ہوں اور مختلف تہذیبی پس منظروں کی عورتوں کے لیے یہ مشورے مختلف ہو سکتے ہیں۔

حمل کے تمام عرصے میں اپنا وزن باقاعدگی سے چیک کرواتی رہیں۔ اپنے لیے دوران حمل وزن میں اضافے کی رینج پر اپنے ماہر صحت سے مشورہ لیں اور اگر آپ کو لگ رہا ہو کہ آپ کا وزن بہت زیادہ یا بہت کم بڑھ رہا ہے تو ان سے بات کریں۔

ورزش

جب آپ کو دوران حمل ذیابیطس ہو تو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ ہر روز ورزش کی کوشش کریں۔

ورزش سے آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح اور دوران حمل وزن میں اضافے کو درست رکھنے میں مدد مل سکتی ہے اور ورزش آپ کو بچے کی پیدائش کے لیے تیار ہونے کی خاطر چست و توانا بھی بناتی ہے۔ اس کے دوسرے فائدے بھی ہیں جیسے تیزابیت، قبض اور نچلی کمر میں درد جیسی حمل کی علامات میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

کئی قسموں کی جسمانی سرگرمیاں حمل کے دوران مناسب ہیں لیکن حمل میں کسی بھی قسم کی جسمانی سرگرمی شروع کرنے یا جاری رکھنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کرنا اہم ہے۔

دوران حمل ذیابیطس رکھنے والی جن عورتوں کو کوئی اور طبی مسائل یا حمل کی پیچیدگیاں نہ ہوں، انہیں ہفتے کے اکثر دنوں میں 30 منٹ درمیانی سخت ورزش کا ہدف رکھنا چاہیے۔ اسے چھوٹے دورانیوں میں بھی تقسیم کیا جا سکتا ہے جیسے دن میں 3 بار کم از کم 10 منٹ ورزش کر لی جائے۔

’درمیانی سخت ورزش‘ کا مطلب یہ ہے کہ ورزش کرتے ہوئے آپ کو اپنے سانس کی رفتار اور دل کی دھڑکن میں تھوڑا سا لیکن واضح اضافہ محسوس ہونا چاہیے (لیکن اس کے باوجود آپ کو گفتگو جاری رکھنے کے قابل ہونا چاہیے)۔

درمیانی سخت سرگرمیوں میں یہ شامل ہیں:

- تیرنا
- تیز چلنا
- پانی میں ورزش کی کلاسیں
- ایک ہی جگہ کھڑی سائیکل چلانا
- ولادت سے پہلے ورزش کی کلاسیں
- ہلکی سے درمیانی سخت مزاحمتی ورزش۔

حمل کے دوران پیلوک فلور (نچلے پوشیدہ اعضا) کی ورزشیں بچے کی پیدائش کے بعد بھی آپ کو فائدہ پہنچاتی ہیں۔ آپ کے حمل کا وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو کچھ سرگرمیاں دوسری سرگرمیوں سے زیادہ مناسب محسوس ہو سکتی ہیں۔

دکانوں تک پیدل جانے، اپنے بچوں کے ساتھ پارک میں کھیلنے اور گھر میں کام کاج کرنے کے ذریعے بھی آپ اپنی روزمرّہ سرگرمی بڑھا سکتی ہیں۔

ورزش کی ڈائری بنا کر یا ایکٹیویٹی ٹریکر جیسا کوئی آلہ استعمال کر کے اپنی روزانہ ورزش پر نظر رکھنے سے بھی آپ کو چست رہنے کی ترغیب مل سکتی ہے۔

محفوظ طریقے سے ورزش کرنے کے لیے یہ یاد رکھیں:

- » پہلے 5-10 منٹ تک وارم اپ (پٹھوں کی تیاری) اور ورزش کے بعد اتنا ہی وقت کول ڈاؤن (جیسے اعضا کو پھیلانے) پر لگائیں
- » ورزش کے دوران اور بعد میں خوب پانی پیئیں
- » ڈھیلا اور ہلکا پھلکا لباس پہنیں تاکہ جسم زیادہ گرم نہ ہو جائے
- » بھوک، خرابئ طبیعت یا بخار کی صورت میں ورزش نہ کریں
- » اگر آپ کو چھاتی میں درد، سر چکرانے، کمر یا پیڑو میں درد، پنڈلی میں درد یا اچانک ٹخنوں، ہاتھوں یا چہرے کی سوجن، بار بار رحم کے سکڑاؤ یا فرج سے خون آنے یا پیٹ میں بچے کی حرکت کم ہو جانے کا تجربہ ہو تو ورزش روک دیں اور ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

حمل کے دوران ایسی سرگرمیاں نہ کریں جن میں سیدھا لیٹنا ہوتا ہے یا جن میں گرنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، اسی طرح وہ کھیل بھی نہ کھیلیں جن میں دھکّے اور چوٹیں لگتی ہیں یا جو انتہائی طاقت طلب ہیں۔

خون میں گلوکوز کو درست سطح پر رکھنا

جب آپ ورزش کرتی ہیں تو آپ کے پٹھے توانائی کے لیے گلوکوز کو استعمال کرتے ہیں۔ اس سے خون میں گلوکوز کی سطح کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور آپ کی دوران حمل ذیابیطس سنبھلی رہتی ہے۔

جن دنوں میں آپ کم ورزش کر رہی ہوں، آپ کو شاید اپنے خون میں گلوکوز کی سطح بڑھی ہوئی نظر آئے گی لہذا روزانہ ورزش کی عادت سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد کم از کم 10 – 15 منٹ حرکت میں رہنے (جیسے تھوڑا سا پیدل چلنے یا گھر کا کام کاج کرنے) سے بھی خون میں گلوکوز کی سطح کو درست رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اپنے ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ایجوکیٹر سے خون میں گلوکوز کی سطح پر ورزش کے اثرات کے بارے میں بات کریں، بالخصوص اگر آپ انسولین لے رہی ہوں تو۔

جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس ہو، انہیں درمیانی سخت ورزش سے خون میں گلوکوز کی سطح کو درست رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اپنے خون میں گلوکوز کی سطح پر نظر رکھنا

خون میں گلوکوز کی سطح پر نظر رکھنا دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کا ایک لازمی حصہ ہے۔

خود اپنے خون میں گلوکوز کی سطح پر نظر رکھنے سے آپ کو اس میں مدد ملے گی:

» اپنے خون میں گلوکوز کی سطح پر غذا اور ورزش کے اثر کو بہتر طور پر سمجھنا
» یہ معلوم ہونا کہ آپ کو کب اپنے ماہرین صحت سے مشورہ لینا چاہیے
» اپنی دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے اعتماد پیدا کرنا

ڈائبیٹیز ایجوکیٹر آپ کو دکھا سکتا ہے کہ بلڈ گلوکوز میٹر سے خون میں گلوکوز کی سطح کیسے چیک کی جاتی ہے اور آپ کو حمل کے لیے مطلوبہ سطحوں کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

خون میں گلوکوز کی سطح چیک کرنے کے عام ترین اوقات یہ ہیں کہ جب آپ صبح اٹھیں (خالی پیٹ) اور ہر کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد۔ آپ کو کچھ دوسرے اوقات پر بھی خون میں گلوکوز کی سطح چیک کرنے کی ہدایت کی جا سکتی ہے۔

خون میں گلوکوز کے اہداف

آسٹریلیا میں اکثر خون میں گلوکوز کے مندرجہ ذیل اہداف کا مشورہ دیا جاتا ہے:

» ناشتے سے پہلے 5.0mmol/L یا اس سے کم
» اگر آپ کھانا شروع کرنے کے وقت کے ایک گھنٹا بعد چیک کر رہی ہوں تو 7.4mmol/L یا اس سے کم
» اگر آپ کھانا شروع کرنے کے وقت کے دو گھنٹے بعد چیک کر رہی ہوں تو 6.7mmol/L یا اس سے کم

یہ صرف عمومی رہنمائی ہے اور آپ کے ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ایجوکیٹر آپ کو بتائیں گے کہ خود آپ کے لیے خون میں گلوکوز کے اہداف کیا ہیں۔

اپنے لیے خون میں گلوکوز کے اہداف اپنی ریکارڈ بک/شیٹ میں لکھ لیں۔

آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کے نتائج کا ریکارڈ رکھنے کو بھی کہا جائے گا تاکہ آپ کے ذیابیطس کے ماہرین صحت آپ کو خون میں گلوکوز کا اتار چڑھاؤ دیکھنے کے لیے مدد دے سکیں۔ وہ آپ کو یہ مشورہ بھی دے سکتے ہیں کہ اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح مطلوبہ حدوں سے باہر ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

آپ کا ڈائبیٹیز ایجوکیٹر آپ کو مناسب بلڈ گلوکوز میٹر چننے کے لیے مدد دے سکتا ہے۔ وہ آپ کو خون میں گلوکوز پر نظر رکھنے کے طریقے، ضروری چیزیں حاصل کرنے اور تیز دھار چیزیں (جیسے لانسیٹ، انسولین پین کی سوئیاں) پھینکنے کے بارے میں بھی مزید معلومات دے سکتا ہے۔

گلوکوز پر نظر رکھنے کے کچھ دوسرے طریقے بھی ہیں (جیسے گلوکوز کی مسلسل مانیٹرنگ یا فلیش گلوکوز مانیٹرنگ)۔ یہ طریقے فائدہ مند ہو سکتے ہیں لیکن یہ طریقے خود (انگلی میں سوئی چبھو کر) خون میں گلوکوز چیک کرنے کی جگہ نہیں لے سکتے۔

آپ کے ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ایجوکیٹر آپ کو بتائیں گے کہ خود آپ کے لیے خون میں گلوکوز کے اہداف کیا ہیں۔

ادویات

اگر صرف صحت بخش غذا اور ورزش سے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح درست نہ رہ پائے تو آپ کا ڈاکٹر ادویات کا مشورہ دے سکتا ہے۔

انسولین

خون میں گلوکوز کی سطح کو مطلوبہ حد میں لانے کے لیے انسولین سے علاج ضروری ہو سکتا ہے۔

انسولین لینے کے لیے انسولین پین سے انجیکشن لگایا جاتا ہے۔ ایک بٹن دبانے سے یہ پین انسولین جسم میں داخل کر دیتا ہے۔ اگر آپ کو انسولین کی ضرورت ہو تو آپ کا ڈائبیٹیز ایجوکیٹر یا ڈاکٹر آپ کو سکھائیں گے کہ انسولین پین کیسے استعمال کیا جائے اور کہاں انسولین داخل کی جائے۔ انسولین لینے سے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح اتنی کم کرنے میں مدد ملے گی جو آپ کے لیے بہترین حد کے اندر ہو اور جو آپ کے بچے کی بڑھوتری اور نشوونما کے لیے بھی بہترین ہو۔ انسولین پلاسینٹا میں سے نہیں گزرتی اور نہ ہی بچے کو متاثر کرتی ہے۔

آپ کے ذیابیطس کے ماہرین صحت آپ کے لیے انسولین شروع کرنے کی مناسب مقدار (ڈوز) کے بارے میں مشورہ دیں گے۔ عام طور پر حمل کے دوسرے نصف میں تمام عرصہ انسولین کی مقدار کو باقاعدگی سے بڑھایا جاتا ہے (کیونکہ پلاسینٹا کے بنائے ہوئے ہارمون انسولین کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں)۔ آپ کے بچے کو جنم دینے کی تاریخ کے قریب تک یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔

آپ کی ذیابیطس کی ٹیم باقاعدگی سے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح دیکھتی رہے گی اور آپ کے ساتھ انسولین کی درست مقدار لینے کے بارے میں بات کرے گی۔

کئی عورتیں انسولین سے علاج شروع کرنے کے سلسلے میں فکر یا گھبراہٹ محسوس کرتی ہیں۔ نئے علاج کا عادی بننے میں وقت لگ سکتا ہے لیکن آپ کے ماہر صحت آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔ کچھ عورتوں کو خود انجیکشن لگانے میں گھبراہٹ ہوتی ہے لیکن ذہن میں رکھیں کہ ان دنوں انسولین لگانے کے آلات استعمال کرنا قدرے آسان ہے اور ان کی سوئیاں بہت باریک ہوتی ہیں۔ انسولین کے انجیکشن سے آپ کے بچے کو نقصان نہیں ہو گا۔

Metformin

ذیابیطس کی اکثر گولیاں حمل میں لینے کے لیے مناسب نہیں ہیں لیکن Metformin نامی دوائی کبھی کبھار استعمال کی جاتی ہے۔ آپ کے ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ایجوکیٹر بتائیں گے کہ کیا یہ دوائی آپ کے لیے مناسب ہے۔ اگر آپ کا ڈاکٹر Metformin کا مشورہ دے تو وہ آپ کو آغاز کی ڈوز بتائے گا اور دوائی لینے کا وقت بتائے گا۔ آپ کو اب بھی اپنے خون میں گلوکوز کی سطح پر نظر رکھتے رہنا ہو گا اور آپ کے ذیابیطس کے ماہرین صحت آپ کی ڈوز پر نظر ثانی جاری رکھیں گے۔

دوائی شروع کرنے کے متعلق عام احساسات

کچھ عورتیں فکر کرتی ہیں کہ دوائی شروع کرنے کا مطلب یہ ہے کہ انہوں نے اپنی دوران حمل ذیابیطس کی اچھی دیکھ بھال نہیں کی ہے یا ذیابیطس بگڑتی جا رہی ہے۔ دوائی کی ضرورت ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کسی طرح سے ناکام رہی ہیں بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے جسم کو کچھ زیادہ مدد کی ضرورت ہے تاکہ خون میں گلوکوز کی سطح کو مطلوبہ حدوں میں رکھا جا سکے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ دوران حمل ذیابیطس اور اسے سنبھالنے کے سلسلے میں ہر عورت کا تجربہ مختلف ہو گا۔

دوران حمل ذیابیطس اور اسے سنبھالنے کے سلسلے میں ہر عورت کا تجربہ مختلف ہو گا۔

ذیابیطس کے لیے درکار چیزیں

National Diabetes Services Scheme (NDSS) آپ کو دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے رعایتی قیمت پر مصنوعات دلاتی ہے۔ ان مصنوعات میں یہ شامل ہیں:

- رعایتی قیمت پر خون میں گلوکوز کی ٹیسٹنگ کے لیے سٹرپس
- مفت انسولین کی سرنجیں اور پین کی سوئیاں (اگر آپ کو دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے انسولین کی ضرورت ہو)

NDSS کے ذریعے رعایتی قیمت پر مصنوعات خریدنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ NDSS کے ساتھ رجسٹرڈ ہوں۔ جب آپ کو NDSS رجسٹریشن نمبر یا کارڈ مل جائے تو آپ تمام NDSS مصنوعات ایک NDSS ایکسیس پوائنٹ سے حاصل کر سکتی ہیں۔ اکثر کمیونٹی فارمیسیاں NDSS ایکسیس پوائنٹس ہیں۔ آپ کے ذیابیطس کے ماہرین صحت آپ کے قریبی ایکسیس پوائنٹ کے بارے میں معلومات دے سکتے ہیں یا آپ **1800 637 700** پر NDSS امدادی فون لائن کو کال کر سکتی ہیں۔ ادویات (انسولین سمیت) NDSS کے ذریعے دستیاب نہیں ہیں اور ان کے لیے نسخہ ضروری ہوتا ہے۔

اگر آپ کے پاس مندرجہ ذیل رعایتی کارڈوں میں سے کوئی کارڈ ہو تو آپ کو کچھ NDSS مصنوعات پر مزید رعایت مل سکتی ہے۔

- ہیلتھ کیئر کارڈ
- پنشنروں کا رعایتی کارڈ
- سیفٹی نیٹ کارڈ
- ڈیپارٹمنٹ آف ویٹیرنز افیئرز (سابقہ فوجیوں کا محکمہ) کا کارڈ

ہائپوگلایسیمیا (ہائپوز یعنی خون میں گلوکوز کی کمی)

اگر آپ اپنی دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے انسولین لے رہی ہوں تو ممکن ہے کہ آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح زیادہ گر جائے (اگرچہ یہ عام نہیں ہے)۔ خون میں گلوکوز کی کمی کو ہائپوگلایسیمیا یا 'ہائپو' کہا جاتا ہے۔

ایسا تب ہوتا ہے جب آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح 4mmol/L سے کم ہو جائے۔ ہائپو ان وجوہ سے ہو سکتا ہے:

- کھانا کھانے میں دیر کر دینا یا ایک وقت کا کھانا چھوڑ دینا
- کافی کاربوہائیڈریٹس (نشاستے) نہ کھانا
- معمول سے زیادہ ورزش کرنا
- زیادہ انسولین لے لینا

ہائپو کی علامات میں متلی، کمزوری، کپکپی یا لرزہ، پسینہ اور چکر آنا شامل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ دوران حمل ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے انسولین لے رہی ہیں اور آپ کو ان میں سے کوئی علامت محسوس ہو تو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح چیک کریں۔ اگر یہ 4mmol/L سے کم ہو تو نیچے بتائے گئے طریقے سے ہائپو کا علاج کریں۔ اگر آپ اپنے خون میں گلوکوز کی سطح چیک نہ کر سکتی ہوں تو ان علامات کا علاج ایسے ہی کریں جیسے آپ کو ہائپو ہو رہا ہے۔

ہائپو کا علاج جلد کریں تاکہ آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح مزید نہ گرے۔ ہائپو کے علاج کے لیے کوئی جلد جذب ہونے والا کاربوہائیڈریٹ کھائیں، مثال کے طور پر:

- گلوکوز جیل یا گلوکوز کی گولیاں جو 15 گرام کاربوہائیڈریٹ کے برابر ہوں یا
- 6–7عام سائز کی جیلی بینز یا
- 3 چائے کے چمچ چینی یا شہد یا
- ½ گلاس (125 ملی لیٹر) پھلوں کا جوس یا
- ½ کین (150 ملی لیٹر) ریگولر سوفٹ ڈرنک (،ڈائیٹ، نہیں)۔

ہائپو کا علاج کرنے کے بعد 10-15 منٹ ٹھہر کر دوبارہ اپنے خون میں گلوکوز چیک کریں تاکہ یقینی ہو جائے کہ یہ 4mmol/L سے زیادہ ہے۔ اگر علامات جاری رہیں یا اگر اب بھی آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح 4mmol/L سے کم ہو تو علاج دہرائیں۔ اگر آپ کے اگلے کھانے میں 20 منٹ سے زیادہ وقت ہو تو آپ کو کوئی اضافی کاربوہائیڈریٹ والی چیز کھانے کی ضرورت ہو گی جیسے ایک پھل، دودھ کا گلاس یا دہی کا کپ۔

گاڑی چلانے سے پہلے آپ کو یہ چیک کرنا بھی یاد رکھنا ہو گا کہ آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح 5mmol/L سے زیادہ ہو۔ اپنے ذیابیطس کے ماہر صحت سے گاڑی چلانے کے بارے میں بات کریں۔ مزید معلومات کے لیے NDSS کا کتابچہ *Diabetes and Driving* دیکھیں جو **ndss.com.au** سے دستیاب ہے۔

اپنے ذیابیطس کے ماہرین صحت سے ’ہائپو‘ کو سنبھالنے کے بارے میں بات کریں۔

ہائپو کی وجہ سے بچے کو نقصان پہنچتا نہیں دیکھا گیا ہے۔ تاہم ہائپو کی وجہ سے ماں کی سلامتی کو خطرہ ہو سکتا ہے لہذا بغیر دیر کیے ہائپو کا علاج کریں۔

بچے کی پیدائش

آپ کے ذیابیطس اور حمل کے ماہرین صحت پورے حمل میں آپ اور آپ کے بچے پر نظر رکھیں گے۔

اس میں باقاعدگی سے آپ کا بلڈپریشر چیک کرنا اور بچے کی بڑھوتری اور خیریت دیکھنے کے لیے الٹراساؤنڈ معائنے شامل ہیں۔ حسب ضرورت خون کے اضافی ٹیسٹوں کا بھی انتظام کیا جائے گا۔ جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس ہو، ان میں سے اکثر ولادت کی متوقع تاریخ کے قریب بچے کو جنم دے سکیں گی اور اکثر قدرتی طریقے سے فرج کے راستے بچے کو جنم دے سکیں گی۔

اگر آپ کا بچہ جسامت میں بہت بڑھ جائے یا حمل کے بارے میں کوئی اور فکر ہو تو آپ کے حمل کی دیکھ بھال کرنے والے ماہرین صحت یہ مشورہ دے سکتے ہیں کہ ایک یا دو ہفتے پہلے ولادت 'شروع کرائی جائے'۔ اگر بچے کو جلد پیدا کرنا ضروری ہو تو ایک دوائی استعمال کر کے درد زہ شروع کیا جاتا ہے جو سرویکس (رحم کی گردن) کو ولادت کے لیے تیار کر دیتی ہے۔

ولادت کا پلان

اپنے ولادت کے پلان پر اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کریں۔ یہ انہیں بتانے کا ایک اچھا طریقہ ہے کہ آپ درد زہ اور ولادت کے دوران اور بعد میں کس قسم کی دیکھ بھال پسند کریں گی (اگر ممکن ہو تو)۔ اپنے ولادت کے پلان پر 36 ہفتوں کے قریب یا اس کے بعد بات کر لینا اچھا ہو گا، یاد رکھیں کہ آپ کے حمل کی پیش رفت پر منحصر اس پلان میں ردوبدل کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

سیزیرین سیکشن

تمام حاملہ عورتوں کی طرح، آپ کے سلسلے میں بھی یہ امکان ہے کہ آپ کے بچے کی پیدائش سیزیرین آپریشن سے ضروری ہو۔ کبھی کبھار بچے کی جسامت زیادہ بڑی ہونے کی وجہ سے سیزیرین ضروری ہوتا ہے یا اگر ولادت کے سلسلے میں کوئی اور تشویش ہو جیسے پلاسینٹا نیچے ہو، بچے کا سر اوپر کی طرف ہو یا ماضی میں سیزیرین سے ولادت ہو چکی ہو تو سیزیرین کیا جاتا ہے۔ اچھا ہو گا کہ آپ اپنے ماہرین صحت سے سیزیرین پیدائش کے بارے میں بات کریں تاکہ اگر اس کی ضرورت پڑ جائے تو آپ اچھی طرح تیار ہوں۔

انسولین انفیوژن (ڈرپ)

درد زہ یا سیزیرین ولادت کے دوران آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کو سنبھالنے کے لیے آپ کو انجیکشن یا انفیوژن (ڈرپ) کے ذریعے انسولین لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس کا زیادہ امکان ان عورتوں کے لیے ہوتا ہے جنہیں حمل کے دوران انسولین کی زیادہ ڈوز سے علاج کی ضرورت رہی ہو۔ کچھ عورتوں کو درد زہ کے دوران گلوکوز ڈرپ کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے، اگرچہ یہ عام نہیں ہے۔

پیدائش کے بعد

پیدائش کے بعد پیڈیاٹریشن (نوزائیدہ بچوں اور دوسرے بچوں کا ڈاکٹر)، آپ کا آبسٹیٹریشن (ماہر زچگی) یا مڈوائف آپ کے بچے کا معائنہ کرے گی۔ پہلے 24-48 گھنٹوں میں آپ کے بچے پر محتاط نظر رکھی جائے گی (دل کی دھڑکن، رنگت، سانس، خون میں گلوکوز کی سطح)۔

مڈوائف آپ کے بچے کے خون میں گلوکوز کے ٹیسٹ کرے گی (ایڑھی میں سوئی چبھو کر) تاکہ یہ یقینی ہو جائے کہ اس کے خون میں گلوکوز مناسب سے کم نہیں ہے (یعنی 2.6mmol/L سے کم)۔ اگر بچے کے خون میں گلوکوز کم ہو تو بچے کو زیادہ دودھ پلانے یا کچھ گلوکوز دینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ بچے کی اضافی خوراک کے لیے اپنا دودھ استعمال کرنے کے بارے میں اپنی مڈوائف سے بات کریں۔

رضاعت (اپنا دودھ پلانے) کے فائدے

ماں کے دودھ کے بہت سے فوائد ہیں، ماں کے لیے بھی اور بچے کے لیے بھی۔ ان میں آپ کے بچے کے مدافعتی نظام، بڑھوتری اور نشوونما کے لیے فوائد شامل ہیں اور اس سے ماں اور بچے کے درمیان لگاؤ پیدا کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ماں کے دودھ پلانے سے ماں اور بچے کی صحت کے لیے دیرینہ ثمرات بھی دیکھے گئے ہیں جن میں مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے میں کمی بھی شامل ہے۔

آپ کو بچے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ جسمانی لمس رکھنے اور پیدائش کے بعد جتنا جلد ممکن ہو، اپنا دودھ پلانے کی ترغیب دی جائے گی۔ شروع کے چند دنوں میں کم از کم ہر تیسرے گھنٹے ماں کا دودھ پینے سے بچے کے خون میں گلوکوز کی سطح درست رکھنے میں مدد ملے گی۔ آپ کی مڈوائف یا ماہر رضاعت آپ کو دودھ پلانا سیکھنے اور کامیابی سے دودھ پلاتے رہنے کی تدابیر کے لیے مدد دے سکتی ہے۔

ماں کے دودھ پلانے کے متعلق معلومات اور مدد

ماں کے دودھ پلانے کے متعلق معلومات اور مدد کے لیے **1800 686 268** پر National Breastfeeding Helpline (رضاعت کے لیے قومی امدادی فون لائن) سے رابطہ کریں۔ ہفتے کے ساتوں دن اور دن کے 24 گھنٹے مدد دستیاب ہے۔

رضاعت کے لیے مقامی امدادی نیٹ ورکس بھی ہسپتالوں اور مقامی علاقے میں دستیاب ہیں۔ اپنی مڈوائف، ماہر رضاعت یا بچے اور گھرانے کی صحت کی نرس سے مزید معلومات طلب کریں۔

حمل کے آخری حصے میں چھاتی کا دودھ نکالنے اور محفوظ رکھنے کا طریقہ ان عورتوں میں زیادہ عام ہوتا جا رہا ہے جنہیں دوران حمل ذیابیطس ہو، اس امید کےساتھ کہ اگر پیدائش کے بعد بچے کے خون میں گلوکوز کی کمی ہو تو بچے کو کچھ کولوسٹرم (اولّین دودھ) دیا جا سکے۔ ہاتھ سے دبا کر دودھ نکالنا سیکھنا بہت کارگر رہتا ہے تاکہ آپ بچے کی آمد پر تیار ہوں۔ تاہم شاید ولادت سے پہلے دودھ نکالنے کا طریقہ سب عورتوں کے لیے مناسب نہ ہو اس لیے مشورہ دیا جاتا ہے کہ اگر آپ حمل کے آخری حصے میں چھاتی کا دودھ نکالنے پر غور کر رہی ہیں تو اپنے ماہرین صحت سے مشورہ لیں۔

پیدائش کے بعد ادویات

دوران حمل ذیابیطس کے علاج کی ادویات (انسولین اور Metformin) کو بالعموم آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد روک دیا جائے گا۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم بتائے گی کہ آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کتنا اکثر چیک کرنی چاہیے تاکہ دیکھا جائے کہ آیا اس کی سطح واپس نارمل ہو چکی ہے (بالعموم 4 سے8 mmol/L)۔

پیدائش کے 6 – 12 ہفتے بعد

بچے کی پیدائش کے بعد اکثر عورتوں کی ذیابیطس ختم ہو جاتی ہے۔ تاہم کچھ عورتوں کے خون میں گلوکوز کی سطح ولادت کے بعد بھی بلند ہی رہے گی۔ یہ چیک کرنے کے لیے اورل گلوکوز ٹالرینس ٹیسٹ (OGTT) بہت اہم ہے کہ کیا آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح واپس نارمل ہو گئی ہے۔ آپ کو بچے کی پیدائش کے 6-12 ہفتے بعد (یا اس مدت کے بعد جتنا جلد ممکن ہو) یہ ٹیسٹ کروانے کی ہدایت کی جائے گی۔

اپنے ڈاکٹر (جنرل پریکٹیشنر) کو ضرور یاد دلائیں کہ آپ کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہے۔

آئندہ صحت

دوران حمل ذیابیطس رہ چکنے کے بعد آپ کے لیے مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ پھر سے حاملہ ہوں تو دوبارہ دوران حمل ذیابیطس کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔

اچھی غذا کھانے اور ورزش کرنے سے آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ آپ کو پیش کے خطرے کے عوامل اور آپ کے اورل گلوکوز ٹیسٹ کے نتائج (جو بچے کی پیدائش کے بعد کیا جاتا ہے) کی بنیاد پر آپ کو ہر ایک سے تین سال بعد ٹائپ 2 ذیابیطس کے لیے معائنہ بھی کروانا ہو گا۔

آپ اس طرح مستقبل میں اپنے لیے ذیابیطس کا خطرہ کم کر سکتی ہیں:

- اپنا وزن صحتمندانہ حدوں کے اندر رکھیں
- صحت بخش غذائیں چنیں
- ہر روز ورزش کریں

جن ماؤں کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو، ان کے بچوں کے لیے بھی بچپن میں موٹاپے اور آئندہ زندگی میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اس وجہ سے مشورہ دیا جاتا ہے کہ پورا گھرانہ اچھی غذا کھائے اور ورزش کرے تاکہ یہ خطرہ کم ہو جائے۔

بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو ایک اور کتابچہ، *دوران حمل ذیابیطس کے بعد زندگی*، بھیجا جائے گا اور آئندہ باقاعدگی سے ٹائپ 2 ذیابیطس کے لیے معائنوں کی یاد دہانیاں اور صحتمندانہ طرز زندگی کے بارے میں معلومات بھی بھیجی جائیں گی۔

جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو، ان میں سے نصف کے قریب کو 10-20 سالوں کے اندر ٹائپ 2 ذیابیطس یا پری ڈائبیٹیز ہو جائے گی۔

National Diabetes Services Scheme

NDSS کیا ہے؟

NDSS ذیابیطس رکھنے والے لوگوں کو قابل بھروسہ اور مناسب قیمتوں پر خدمات اور مصنوعات دلا کر ان کی مدد کرتی ہے۔

NDSS آسٹریلین حکومت کا ایک اقدام ہے۔Diabetes Australia (ڈائبیٹیز آسٹریلیا) 1987 میں NDSS کے قیام سے ہی آسٹریلین حکومت کے لیے اس سکیم کا انتظام چلا رہی ہے۔ NDSS کے ساتھ رجسٹریشن مفت ہے اور آسٹریلیا کے ان تمام باشندوں کے لیے مفت ہے جنہیں ذیابیطس تشخیص ہوئی ہے اور جن کے پاس کارآمد میڈی کیئر کارڈ ہے۔

NDSS آپ کو اپنی ذیابیطس سنبھالنے کے لیے بہت سی خدمات اور مدد فراہم کرتی ہے۔ ان میں ذیابیطس کو سنبھالنے کے بارے میں مشورے کے لیے **1800 637 700** پر NDSS امدادی فون لائن، رعایتی قیمتوں پر NDSS کی مصنوعات اور آپ کو اپنی ذیابیطس کی دیکھ بھال کے لیے مزید سیکھنے میں مدد دینے والی معلومات، مدد اور آگہی فراہم کرنا شامل ہے۔

مجھے NDSS کی خدمات اور مصنوعات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

آپ **1800 637 700** پر NDSS امدادی فون لائن پر کال کر کے NDSS کی خدمات اور مدد حاصل کر سکتی ہیں۔ NDSS امدادی فون لائن آپ کا رابطہ آپ کے NDSS ایجنٹ سے بھی کروا سکتی ہے۔ NDSS ایجنٹس سے مراد ہر سٹیٹ اور ٹیریٹری میں ذیابیطس کی تنظیمیں ہیں اور تمام ایجنٹوں کے نام اور ان کی رابطہ تفصیلات اس کتاب کے آخر میں فراہم کی گئی ہیں۔

آپ تمام سٹیٹس اور ٹیریٹریز میں NDSS ایکسیس پوائنٹس، جو بالعموم فارمیسیاں ہوتی ہیں، سے رعایتی قیمتوں پر NDSS مصنوعات حاصل کر سکتی ہیں۔ آپ کے ذیابیطس کے ماہرین صحت آپ کے قریبی ایکسیس پوائنٹ کے بارے میں معلومات دے سکتے ہیں یا آپ **1800 637 700** پر NDSS امدادی فون لائن کو کال کر سکتی ہیں۔

خدمات اور مدد

ہماری خدمات اور مدد میں مندرجہ ذیل تک رسائی شامل ہے:

- » خدمات کے بارے میں معلومات، خود ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے مشورہ اور NDSS سے مصنوعات آرڈر کرنا
- » ذیابیطس رکھنے والے لوگوں کے لیے پروگرام اور سرگرمیاں جیسے صحت بخش غذائی عادات کے پروگرام اور ورزش کے پروگرام
- » گروپوں میں مدد کے پروگرام
- » ذیابیطس کےمتعلق معلوماتی پرچے، بروشر اور دوسرے وسائل
- » ذیابیطس کے ماہرین صحت۔

National Gestational Diabetes Register (دوران حمل ذیابیطس کا قومی رجسٹر)

NDSS کے اندر National Gestational Diabetes Register اس مقصد سے قائم کیا گیا تھا کہ جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو، انہیں حمل کے دوران اور مستقبل میں بھی اپنی صحت برقرار رکھنے میں مدد دی جائے۔ جب آپ پہلی بار دوران حمل ذیابیطس کی وجہ سے NDSS کے ساتھ رجسٹر کرتی ہیں تو آپ خود بخود اس دوسرے رجسٹر میں بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ رجسٹر میں ہونے کی وجہ سے آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو اور آپ کے جی پی کو بھی باقاعدگی سے ٹائپ 2 ذیابیطس کے معائنوں کی یاد دہانیاں بھیجی جائیں گی۔

اگر آپ National Gestational Diabetes Register کے بارے میں مزید معلومات لینا چاہیں تو **ndss.com.au** دیکھیں یا **1800 637 700** پر NDSS امدادی فون لائن کو کال کریں۔

تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس

اگرNDSS ہیلپ لائن سے بات کرنے کے لیے آپ کو انٹرپریٹر (زبانی مترجم) کی ضرورت ہے تو **131 450** پر تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس (TIS) کو فون کریں اور اپنی زبان بتائیں۔ انٹرپریٹر سے رابطہ کروائے جانے کا انتظار کریں اور پھر **1800 637 700** پر بات کروانے کے لیے کہیں۔

NDSS ایجنٹس کی رابطہ تفصیلات

نیو ساؤتھ ویلز اور آسٹریلین کیپیٹل ٹیریٹری
Diabetes NSW & ACT
diabetesnsw.com.au

نادرن ٹیریٹری
Healthy Living NT
healthylivingnt.org.au

کوئینزلینڈ
Diabetes Queensland
diabetesqld.org.au

ساؤتھ آسٹریلیا
Diabetes SA
diabetessa.com.au

تسمانیہ
Diabetes Tasmania
diabetestas.org.au

وکٹوریا
Diabetes Victoria
diabetesvic.org.au

ویسٹرن آسٹریلیا
Diabetes WA
diabeteswa.com.au

اظہار تشکّر:

آسٹریلین حکومت اور Diabetes Australia، National Diabetes Services Scheme (NDSS) کے حمل میں ذیابیطس کے ایکسپرٹ ریفرنس گروپ(ERG) کی قیمتی کاوش اور معاونت کا شکریہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے اس اشاعت کا مواد تازہ کرنے کے لیے ماہرانہ مدد کی۔ 2019 میں ERG کے ارکان میں ایسوسی ایٹ پروفیسرGlynis Ross (سربراہ)، ایسوسی ایٹ پروفیسرAlison Nankervis، ایسوسی ایٹ پروفیسر Ralph Audehm ، Dr Christel Hendrieckx، Alison Barry، Dr Cindy Porter،Dr Melinda Morrison اور Renza Scibilia شامل ہیں۔

ہم ان ماہرین غذائیت کی کاوش کے بھی شکرگزار اور معترف ہیں جنہوں نے اس کتابچے میں غذا کے متعلق تازہ معلومات کے لیے ماہرانہ مدد دی۔ Julia Zinga، Robyn Barnes، Dr Susan de Jersey، Dr Shelley Wilkinson، Rachel Hayes، Judith Ingle، Anita Marshall، Elin Donaldson، Laura Barsha ، Effie Houvardas اور National Diabetes Australia Dietitians Group (نیشنل ڈائبیٹیز آسٹریلیا کے ماہرین غذائیت کا گروپ) کے ارکان کا شکریہ۔

Diabetes Australia ان صارفین اور ماہرین صحت کی مدد کے لیے شکرگزار ہے جنہوں نے اس کتابچے پر نظرثانی اور مواد تازہ کرنے کے لیے آراء اور تجاویز دیں۔اس مواد اور تراجم پر نظرثانی کے لیے ایکریڈیٹڈ ڈائبیٹیز ایجوکیٹر عدنان گوہر کا شکریہ، غذائیت سے متعلق مواد پر مشورے دینے کے لیے ایکریڈیٹڈ پریکٹیسنگ ڈائٹیشن نلنی دیش پانڈے کا شکریہ اور اس کتابچے کو تہذیبی لحاظ سے موزوں بنانے کے لیے رومانہ وسیم کی تجاویز اور آراء کا شکریہ۔

اس اشاعت، اسکی تیاری یا دستیابی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **1800 637 700** پر NDSS امدادی فون لائن کو کال کریں یا **info@ndss.com.au** کو ای میل کریں۔

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au