

NDSS

National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

গর্ভকালীন ডায়াবটেসি পরবর্তী জীবন



Life after gestational diabetes

Bengali - বাংলা

 diabetes
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Contents

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস - তারপর কি?	1
গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের পর	2
ডায়াবেটিস কনে একটা সমস্যা?	4
স্বাস্থ্যকর জীবনের পদক্ষেপসমূহ	6
নয়িমতি ডায়াবেটিস পরীক্ষা	6
স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস	8
প্রতিদিন সকরয়ি থাকুন	15
পরমিতি শারীরকি ওজনরে লক্ষ্য স্থরি করুন	19
পরবিাররে সকলকরে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে উৎসাহ দনি	20
লক্ষ্য স্থরি করা	22
পুনরায় গর্ভধারণরে পরকিল্পনা	25
যদি পুনরায় গর্ভধারণরে আগে আমা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হই তাহলে কি করণীয়?	26
ভবিষ্যতে আপনার স্বাস্থ্যরে যতন নওয়া	28

গর্ভাবস্থা বা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সম্পর্কিত তথ্য পেলে আপনি যদি নিজের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন বা চিন্তিত হয়ে পড়েন তবে, এ সম্পর্কিত আর কোন তথ্য না পেতে আমাদের ওয়েবসাইট ndss.com.au/gdm-update এ অথবা NDSS Helpline কে **1800 637 700** নম্বরে যোগাযোগ করুন। যদি সাহায্য প্রয়োজন হয় তবে আপনার চিকিৎসকের GP'র নিকট বা স্থানীয় হাসপাতালের মেটারিটি সার্ভিসে জিজ্ঞাসা করুন আপনার এলাকায় কি কি সাপোর্ট সার্ভিস বা পরিষেবা পাওয়া সম্ভব।

বশিষে দ্রষ্টব্যঃ

এই তথ্য কেবল একটি গাইড হিসাবে তৈরি। এটি ব্যক্তিগত চিকিৎসা পত্ররে বকিল্প নয় এবং আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্ককে কোনও উদবেগে থাকলে বা অন্য কোনও (স্বাস্থ্য সম্পর্কিত) প্রশ্ন থাকলে সেক্ষেত্রে আপনার স্বাস্থ্য পেশাদাররে সাথে দেখা করা উচিত।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস - তারপর কী?

এই পুস্তিকাটি গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত গর্ভবতী মহিলাদের জন্য। এটি গর্ভাবস্থার পরে এবং ভবিষ্যত জীবনে আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার বিষয়ে তথ্য প্রদান করে।

এই পুস্তিকাটি আপনাকে জাতীয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রেজিস্টার (National Gestational Diabetes Register) থেকে পাঠানো হয়েছে। আপনি গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত থাকাকালীন জাতীয় ডায়াবেটিস পরিষেবা প্রকল্পে (National Diabetes Services Scheme (NDSS) নিবন্ধন করার সময় স্বয়ংক্রিয়ভাবেই জাতীয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রেজিস্টারে (National Gestational Diabetes Register) অন্তর্ভুক্ত হয়েছিলেন।

রেজিস্টারের নিয়ম অনুসারে, আপনার এবং আপনার GP'র নিকট গর্ভধারণ পরবর্তী ফলোআপ ও নিয়মিত টাইপ 2 ডায়াবেটিস পরীক্ষা সম্পন্ন করার বিষয়ে স্মরণ করিয়ে দিয়ে একটি বার্তা পাঠানো হবে। এই পুস্তিকাটি আপনার হেলথ প্রফেশনালদের নিকট থেকে প্রাপ্ত মূল্যবান উপদেশ সমূহের বিকল্প নয়।

জাতীয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রেজিস্টার (National Gestational Diabetes Register) সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য

- » NDSS Helpline এ 1800 637 700 নম্বরে ফোন করুন
- » ndss.com.au ওয়েবসাইটটি দেখুন।



গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের পর

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এমন এক ধরনের ডায়াবেটিস যা গর্ভাবস্থায় ঘটে।

বেশিরভাগ মহিলাদের ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থার পরে ডায়াবেটিস থাকে না; তবে ভবিষ্যতে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়েছে এমন প্রতি 2 জন মহিলার মধ্যে 1 জন 10–20 বছরের মধ্যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস বা রি-ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়ে থাকেন।

যেসব মহিলারা গর্ভকালীন প্রি-ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন তাদের ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় আবারও গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

প্রি-ডায়াবেটিস এমন একটি অবস্থা যেখানে রক্তে গ্লুকোজের (শর্করার) মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি তবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস সনাক্ত করার মতো পর্যাপ্ত পরিমাণে নয়। প্রি-ডায়াবেটিস থাকার অর্থ হল আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার অধিক ঝুঁকি রয়েছে।

টাইপ 2 ডায়াবেটিস হল এমন এক ধরনের ডায়াবেটিস যা হলে অগ্ন্যাশয় পর্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরি করতে পারে না এবং দেহের কোষগুলি ইনসুলিনের জন্য সঠিকভাবে প্রতিক্রিয়া করতে পারে না, ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায়।



ঝুঁকির কারণ সমূহ

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হচ্ছে প্রি-ডায়াবেটিস বা টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার একটি ঝুঁকির কারণ। আপনার ঝুঁকি আরও বৃদ্ধি পায় যদি আপনার মধ্যে অন্যান্য ঝুঁকির কারণগুলিও থাকে যার মধ্যে রয়েছেঃ

- » টাইপ 2 ডায়াবেটিসের পারিবারিক ঐতিহ্য
- » পরিমিত মাত্রার অধিক শারীরিক ওজন বা সময়ের সাথে সাথে ওজন বেড়ে যাওয়া
- » কায়িক পরিশ্রম বিহীন জীবন যাপন
- » এবঅরিজিনাল বা টরেস স্ট্রেইট দ্বীপপুঞ্জের বংশধারা থেকে উদ্ভূত
- » মেলানেশিয়ান, পলিনেশিয়ান, ভারতীয় উপমহাদেশ, মধ্যপ্রাচ্য বা এশিয়ান বংশধারা থেকে উদ্ভূত
- » পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম রোগের লক্ষণ থাকা
- » বয়স - বয়োবৃদ্ধির সাথে সাথে আপনার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়
- » এন্টিসাইকোটিক বা স্টেরয়েড জাতীয় কতিপয় ঔষধ সেবন করা

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকিপূর্ণ কারণগুলি সম্পর্কে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



ডায়াবেটিস সমস্যা কেন?

ডায়াবেটিস যে কোনও বয়সে হতে পারে। যদি অসনাক্ত থেকে যায় বা পরিচর্যা না করা হয়, তবে এটি চোখ, কিডনি, স্নায়ু এবং রক্তনালীর ক্ষতি করতে পারে। প্রাথমিক পর্যায়ে ডায়াবেটিস সনাক্ত করা গেলে এবং সঠিক ব্যবস্থা নিলে দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি কমানো যায়।

প্রি-ডায়াবেটিস

প্রি-ডায়াবেটিস এমন একটি অবস্থা যা টাইপ 2 ডায়াবেটিসের আগে হয়। এর কোনও লক্ষণ বা উপসর্গ নেই। প্রি-ডায়াবেটিস নির্ণয়ের একমাত্র উপায় রক্ত পরীক্ষা। আপনার যদি প্রি-ডায়াবেটিস থাকে তবে এর অর্থ হল আপনার মধ্যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

সুসংবাদটি হল স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনসহ - নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম, বাছাইকৃত খাদ্যগ্রহণ এবং পরিমিত শারীরিক ওজন অর্জনের মাধ্যমে - আপনি টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি প্রায় 60% কমাতে পারেন।



টাইপ 2 ডায়াবেটিস

আপনার যদি টাইপ 2 ডায়াবেটিস হয় এবং এটি প্রাথমিক পর্যায়ে সনাক্ত ও সঠিক সু-পরিচর্যা করা হয় তবে আপনি সুস্বাস্থ্যময় জীবনযাপন অব্যাহত রাখতে পারেন।

স্বাস্থ্যকর জীবনচর্চা, নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং প্রয়োজনমত ঔষধ সেবনের মাধ্যমে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা হয়।

টাইপ 2 ডায়াবেটিস কখনও কখনও সনাক্ত করা কঠিন হতে পারে। অনেক লোকই জানেন না যে তাদের এটি রয়েছে, তাই ডায়াবেটিসের নিয়মিত পরীক্ষা করা জরুরি। আপনার যদি ডায়াবেটিসের কোনও লক্ষণ থাকে তবে স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য অবিলম্বে আপনার চিকিৎসকের শরণাপন্ন হন এবং তাদের স্মরণ করিয়ে দিন যে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়েছিল।

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- » ক্লান্তিবোধ এবং শক্তি কমে যাওয়া
- » ঘন ঘন তৃষ্ণা পাওয়া এবং স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী পানি পান করা
- » ঘন ঘন টয়লেটে (প্রস্রাব করার জন্য) যাওয়া (বিশেষত রাতে)
- » ঘা বা ক্ষতস্থান না শুকানো অথবা ছকের সংক্রমণ হওয়া
- » ঝাপসা দৃষ্টি
- » পা বা পায়ের পাতায় ব্যথা বা শিহরণ অনুভব করা।

ভবিষ্যত গর্ভধারণে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

অনেক মহিলা যাদের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়েছে তাদের ভবিষ্যত গর্ভধারণে এটি আবার হয়। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে চাইলে পরবর্তী গর্ভধারণের আগে:

- » আপনার ওজন যথাসম্ভব স্বাস্থ্যকর মাত্রার কাছাকাছি রাখার লক্ষ্যস্থির করুন
- » প্রতিদিন কমপক্ষে 30 মিনিটের জন্য শারীরিক পরিশ্রম করুন।
- » স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন
- » আপনার ডাক্তারকে ডায়াবেটিস পরীক্ষার জন্য বলুন
- » গর্ভকালীন স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জনের বিষয়ে আপনার হেলথ প্রফেশনালের পরামর্শ গ্রহণ করুন।

পরবর্তী গর্ভধারণের পরিকল্পনা সম্পর্কে আরও তথ্য পৃষ্ঠা 25 এ দেখুন।

স্বাস্থ্যকর জীবনে পৌছানোর ধাপগুলি

ধাপ 1 ডায়াবেটিস পরীক্ষা

6-12 সপ্তাহে আপনার ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট (oral glucose tolerance test - OGTT)

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রতি 5 জনের মধ্যে 1 জনের সন্তান জন্মদানের পরে রক্তে গ্লুকোজের উচ্চ মাত্রা বজায় থাকে। এই কারণে, আপনার বাচ্চার জন্মের 6-12 সপ্তাহ পরে (বা এই সময়ের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব) ফলো-আপ ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট (oral glucose tolerance test - OGTT) করা উচিত। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক স্তরে ফিরে এসেছে কিনা এটি তা যাচাই করবে।

সন্তান জন্মদানের পর গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত অনেক নারী তাদের 6-12 সপ্তাহের OGTT'র জন্য সময় বের করতে সমস্যা বোধ করেন বা সময়মতো পরীক্ষার জন্য ফিরে আসতে ভুলে যান। আপনি যদি এই পরীক্ষাটি না করে থাকেন, তবে এখনও খুব বেশি দেরি হয়নি - আপনার GP আপনার জন্য এটি'র ব্যবস্থা করতে পারেন।



ডায়াবেটিসের ফলোআপ চেক বা পরবর্তীতে পরীক্ষা

যে সকল মহিলার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ছিল তাদের নিয়মিত ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা বাঞ্ছনীয়।

সাধারণ গাইড হিসাবে, ডায়াবেটিসের পরীক্ষাগুলি নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে করানো দরকারঃ

- » আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকির কারণের উপর নির্ভর করে প্রতি 1-3 বছর অন্তর
- » আপনি যদি আরেকবার গর্ভধারণের কথা ভেবে থাকেন

যদি পরীক্ষার ফলাফলে দেখা যায় যে আপনার প্রি-ডায়াবেটিস রয়েছে, তবে প্রতি বছর রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা নির্ণয় করা বাঞ্ছনীয়।

আপনার কি ধরনের পরীক্ষার প্রয়োজন এবং কতদিন অন্তর তা করা দরকার, আপনার GP সে বিষয়ে পরামর্শ দেবে। এটি নির্ভর করে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসে ঝুঁকি মাত্রা, পূর্ববর্তী পরীক্ষার ফলাফল এবং আপনি আরও কোনও গর্ভধারণের কথা ভাবছেন কিনা তাঁর উপর (পৃষ্ঠা 25 এ দেখুন)।

সাধারণত বেশিরভাগ মহিলাদের ক্ষেত্রে, নিয়মিত টাইপ 2 ডায়াবেটিসের পরীক্ষা মানে একটি সাধারণ রক্ত পরীক্ষা।

মনে রাখবেন, এমনকি যদি আপনার পরবর্তী পরীক্ষাগুলিতে ডায়াবেটিস ধরা না পড়ে, তবুও আপনার GP কে মনে করিয়ে দিন যে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়েছিল এবং প্রতি এক থেকে তিন বছর পর আবার ফলোআপ পরীক্ষা করতে হবে।

টাইপ 2 ডায়াবেটিসযুক্ত রোগীরা বেশ কয়েক বছর ধরে লক্ষণগুলি প্রকাশ পেতে না দেখে প্রায়শই মনে করেন সব ঠিক আছে। এজন্য নিয়মিত ডায়াবেটিস পরীক্ষার জন্য আপনার GP'র দ্বারস্থ হওয়া প্রয়োজন। প্রাথমিক পর্যায়ে ডায়াবেটিস সনাক্ত হলে তা সঠিক ব্যবস্থা গ্রহণে ও সুস্থ থাকতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।



স্বাস্থ্যকর জীবনে পৌছানোর ধাপগুলি

ধাপ 2 স্বাস্থ্যকর খাদ্য বেছে নেওয়া

স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণের মাধ্যমে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারেন। আপনার বিশেষ কোন খাদ্যের উপর নির্ভর করার প্রয়োজন নেই – স্বাস্থ্যকর খাদ্য বাছাই ও আহাৰ করা, প্রতিদিন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা আপনার ঝুঁকি কমানোর মূল চাবিকাঠি হতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যের সঠিক ভারসাম্য পেতে বেছে নিনঃ

- » প্রতিদিন (পরিমিত পরিমাণে) অন্ততঃ 2 বার পরিবেশিত ফলমূল এবং 5 বার পরিবেশিত সবজি জাতীয় খাদ্য
- » হাই-ফাইবার বা উচ্চ আঁশযুক্ত, হোলগ্রেইন ব্রেড বঅা রুটি, সিরিয়াল এবং গ্রেইন বা শস্য জাতীয় খাবার
- » চর্বি-বিহীন মাংস, চামড়া ছাড়ানো মুরগীর মাংস, ডিম, টফু বা মাছ (সপ্তাহে 2-3 বার মাছ খাওয়ার লক্ষ্য স্থির করুন)
- » লিগিউম, যেমন ডাল জাতীয় খাদ্য, ছোলাবুট বা কিডনি বীন বা রাজমা (সপ্তাহে 2 বার লিগিউম বা ডাল জাতীয় খাদ্য খাওয়ার লক্ষ্য স্থির করুন)
- » অতিরিক্ত চিনি যোগ না করে কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার (বা সয়া ভিত্তিক বিকল্প খাবার)
- » স্বল্প পরিমাণ স্বাস্থ্যকর চর্বি বা তেল, যেমন অ্যাভোকাডো, বাদাম এবং বীজ জাতীয় খাদ্য, নাট বাটার বা বাদামজাত মাখন, এবং পলি বা মনোস্যাচুরেটেড অয়েল/ স্প্রেড



স্বাস্থ্যকর খাবারসমূহ একত্রে আহাৰ

স্বাস্থ্যকর খাবারগুলির সঠিক ভারসাম্য রক্ষা এবং নিজ প্রয়োজন অনুসারে খাদ্যের পরিমাণ নির্ণয় করে তা গ্রহণ করলে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস ও স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে পারবেন।

একটি মিশ্রিত স্বাস্থ্যকর প্রধান খাদ্য তৈরি করতেঃ

- » আপনার প্লেটের অর্ধেক নানা ধরণের সবজী বা সালাদ দিয়ে পূরণ করুন (আলু, ভুট্টা বা মিষ্টি আলু ব্যতীত)
- » আপনার প্লেটের এক চতুর্থাংশ চর্বিবিহীন প্রোটিন জাতীয় খাবার দিয়ে পূরণ করুন যেমন চর্বিবিহীন মাংস, চামড়া ছাড়ানো মুরগীর মাংস, মাছ/সামুদ্রিক খাবার, সয়ার টুকরা বা সয়া নাগেট, টফু, বা ডিম। লিগিউম/ডাল জাতীয় খাদ্যসমূহ প্রোটিনেরও ভালো উৎস।
- » আপনার প্লেটের এক চতুর্থাংশ কম GI যুক্ত কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা জাতীয় খাবার দিয়ে পূরণ করুন যেমন বাসমতি চালের ভাত (সাদা / লাল), SunRice® কম GI যুক্ত চাল (সাদা / লাল), অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি চাপাটি বা রুটি, লিগিউম বা ডাল জাতীয় খাবার (যেমন মসুর, ছোলা, কিডনি বিন, ডাল), পাস্তা, চালের নুডলস, মিষ্টি আলু, ভুট্টা, বা হোলগ্রেইন ব্রেড।

একটি সুস্বাদু খাবার তৈরি করতে কিছু পরিমাণ স্বাস্থ্যকর চর্বি ও তেল যোগ করুন, যেমন ক্যানোলা বা সয়াবিন বা অলিভ অয়েল, অলিভ বা ক্যানোলা স্প্রেড, লবনবিহীন বাদাম, সিডস (বীজ জাতীয় খাবার) এবং অ্যাভোকাডো। রান্নায় বাটার বা মাখন, ঘি, এবং ক্রীমের ব্যবহার সীমিত করুন।

একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যের উদাহরণ পৃষ্ঠা 13তে দেখুন



* কম GI যুক্ত ময়দা (বা আটা) - মাল্টিগ্রেইন ফ্লাওর বা ময়দা, অথবা খোসায়ুক্ত ময়দার (বা আটা) সাথে ছোলাবুট, বার্লি, বাজরা, জোয়ার, বা ভুট্টার ময়দা মেশান।

বুদ্ধিমত্তার সাথে নাস্তা বা জলখাবার বেছে নিন

প্রধান খাবারের মাঝে আপনার নাস্তার প্রয়োজন আছে কিনা তা নির্ভর করে আপনার সক্রিয়তার মাত্রা, ওজন এবং খাদ্যাভ্যাসের উপর। যদি আপনি (শিশুকে) বুকুর দুধ খাওয়ান, তাহলে স্বাভাবিকের চেয়ে আপনার ক্ষুধার মাত্রা বেশী হতে পারে, সেক্ষেত্রে আপনার শক্তি ও পুষ্টির প্রয়োজনে নাস্তা খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় বাড়তি পুষ্টির যোগান দিতে নাস্তা একটি চমৎকার উপায় হতে পারে। তবে কিছু কিছু নাস্তা উঁচু মাত্রায় কিলোজুল/ক্যালরী, স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং চিনি যুক্ত হতে পারে যা আপনার স্বাস্থ্যকর ওজন রক্ষায় প্রতিকূল হতে পারে।

যদি নাস্তার প্রয়োজন হয় তবে স্বাস্থ্যকর উপাদান এবং পরিমাণের প্রতি লক্ষ্য রাখা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।



স্বাস্থ্যকর নাস্তার কিছু নমুনা

1টি তাজা আস্ত ফল (উদাহরণঃ 1টি মাঝারি মাপের আপেল, 1টি ছোট কলা)

2টি ছোট আকারের ফল (উদাহরণঃ ম্যান্ডারিন বা কমলা, প্লাম বা কিউই ফল)

1 কাপ তাজা ফলের সালাদ বা মিশ্রিত বেরী (তাজা বা বরফে জমানো)

কম চর্বি যুক্ত 1 কাপ দুধ বা সয়া মিল্ক (বাড়তি ক্যালসিয়াম যুক্ত) বা মিষ্টিবিহীন (unsweetened) বাটার মিল্ক বা ঘোল

কম চর্বির 1 টাব ছোট প্লেইন বা কিছু না মেশানো গ্রীক ইয়োগার্ট (দই) কিছু বেরী বা প্যাশনফ্রুট জাতীয় ফল সহ

ভেজিটেবল স্টিক (লম্বাকারে কাটা সবজি) - গাজর, স্যালেরী, ক্যাপসিকাম, চেরী টমেটো

1 কাপ গরম বাতাসে সেকা (মাইক্রোওয়েভে ভাজা নয়) পপকর্ন

টুকরা করা অ্যাভোকাডো এবং টমেটো সহযোগে 4টি Vitaweats™ বা Vitagrains™

পীনাট বাটারের স্প্রেড (বাদামজাত মাখনের প্রলেপ) দিয়ে 2টি Ryvitas™

1টি মেডজুল খেজুর এবং 30 গ্রাম (একমুঠো) লবণবিহীন বাদাম

½ কাপ মসলাযুক্ত ভাজা ছোলাবুট (চানা) বা ছোট 1 প্যাকেট ভাজা ছোলাবুট (উদাহরণঃ Happy Snack Company™)

১টি ছোট কোটার টুনা (90 গ্রাম) বা ভালোভাবে সিদ্ধ করা ডিম

পানীয় বাছাইয়ে সতর্ক থাকুন

সুস্বাস্থ্যের জন্য আপনার পছন্দের পানীয়টি যথাযথ হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

প্রতিদিনের উপযুক্ত পানীয়ঃ

প্রতিদিনের পানীয় হিসাবে পানি সর্বশ্রেষ্ঠ, কিন্তু বিকল্পগুলির মধ্যে রয়েছে সোডা ওয়াটার বা স্পার্কলিং মিনারেল ওয়াটার (স্বাদ হিসাবে আপনি টুকরা করা লেমন, লাইম, ফ্রোজেন বেরী, কিউকাষার, ফ্রেশ মিল্ট বেছে নিতে পারেন)। অন্যান্য উপযোগী বিকল্প হিসাবে আছে চা (কালো, সবুজ আথবা ভেষজ) বা কফি অথবা ডিক্যাফিনেটেড কফি (কালো বা স্কীম, কম চর্বি যুক্ত দুধ মিশ্রিত)। মাঝে মাঝে বিকল্প পানীয় হিসাবে কিলোজুল বা ক্যালোরিবিহীন বা বাড়তি চিনিবিহীন ডায়েট সফট ড্রিংক (কোমল পানীয়) বা ডায়েট কার্ডিয়াল বৈচিত্র্য আনতে পারে।

যে সকল পানীয় সীমিত বা পরিহার করা উচিতঃ

কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিংক, এবং কার্ডিয়ালে উচ্চমাত্রায় চিনি থাকে কিন্তু কোন পুষ্টিমান থাকে না। এইগুলি এড়িয়ে চলা উচিত। অন্যান্য উচ্চ কিলোজুল বা ক্যালরীযুক্ত পানীয় যেমন ফ্রুটজুস (প্যাকেটজাত ফলের রস) এবং ফ্লেভার্ড মিল্ক (সুরভিত দুধ) কম পরিমাণে পান বা সীমিত করা উচিত।

মদ বা অ্যালকোহলেও উচ্চমাত্রার কিলোজুল বা ক্যালরী থাকে যা আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণে ক্ষতিকর হতে পারে। যদি আপনি অ্যালকোহল পান করতে চান তবে, বর্তমান স্বাস্থ্য নির্দেশিকা অনুযায়ী **সপ্তাহে 10টি এবং দিনে 4টি স্ট্যান্ডার্ড ড্রিংক এর বেশী পান করা উচিত নয়। একটি স্ট্যান্ডার্ড পানীয় সমানঃ**



যে সকল নারী (শিশুদের) বুকের দুধ খাওয়ান, বর্তমান নির্দেশিকা অনুযায়ী অ্যালকোহল পান **না** করা সবচেয়ে নিরাপদ উপায়। তবে, আপনি যদি মাঝে মাঝে অ্যালকোহল পান করতে চান, তাহলে 2টি স্ট্যান্ডার্ড পানীয়ের বেশী পান না করার জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়। আপনি যে অ্যালকোহল পান করেন তা আপনার বুকের দুধেও চলে যায়, তাই আপনি যদি অ্যালকোহল পান করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আপনাকে আগে থেকে পরিকল্পনা করতে হবে। অ্যালকোহল পান করার আগে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান, কিংবা চেপে দুধ বের করে নিন। এছাড়াও আবার দুধ খাওয়ানোর আগে বুকের দুধ অ্যালকোহল মুক্ত হওয়ার আগ পর্যন্ত আপনাকে অপেক্ষা করতে হবে। এ বিষয়ে পরামর্শের জন্য একজন স্বাস্থ্য পেশাদারকে জিজ্ঞেস করুন অথবা অস্ট্রেলিয়ান ব্রেস্ট ফিডিং অ্যাসোসিয়েশন (Australian Breastfeeding Association) এর সাথে যোগাযোগ করুন।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণের কতিপয় পরামর্শ



স্বাস্থ্যকর সুসম খাদ্য ও নাস্তা খান



প্রতিদিন ২টি ফল এবং ৫টি সবজী খান



প্রতিবার গ্রহণ করা খাদ্যের পরিমাণ নির্ধারণে সতর্ক থাকুন



ফাস্টফুড এবং দোকান থেকে কেনা বা দোকানে তৈরি করা খাদ্যগ্রহণ সীমিত করুন



উচ্চ চিনিযুক্ত খাদ্য ও পানীয় পরিহার করুন



স্ন্যাকস বা নাস্তা হিসাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য বেছে নিন



পরিবারের সকলে মিলে স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ করুন



আপনার অ্যালকোহল পানের পরিমাণ সীমিত করুন

প্রতিদিনের সুস্বাদু খাদ্যের নমুনা

নিম্নের খাদ্য পরিকল্পনাগুলো স্বাস্থ্যকর খাবার ও নাস্তার জন্য একটি নির্দেশিকা প্রদান করে। অস্ট্রেলিয়ান গাইড টু হেলদি ইটিং (Australian Guide to Healthy Eating) দ্বারা সুপারিশকৃত পরিমাণের উপর ভিত্তি করে উপাদানগুলির পরিমাণ নির্ধারণ করা হয়েছে। প্রদর্শিত উপাদানগুলির পরিমাণ একজন ব্যক্তির জন্য প্রযোজ্য এবং শুধুমাত্র একটি নির্দেশিকা হিসাবে ব্যবহার্য। ব্যক্তিগত ভাবে আপনার জন্য প্রয়োজনীয় এবং পছন্দ অনুযায়ী খাদ্য উপাদানগুলির পরিমাণ নির্ধারণে একজন ডায়েটিশিয়ান আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

যে সকল নারী শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান না

প্রাতরাশ

অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি 2টি পাতলা, ছোট আকারের (15 সেঃমিঃ পর্যন্ত) চাপাটি বা রুটি + 1টি সিদ্ধ ডিম + 1 কাপ সালাদ (টমেটো/শসা) বা ½ কাপ রান্না করা স্টার্চবিহীন সবজী (উদাহরণ হিসেবে পালং শাক, টমেটো, ফুলকপি, সবুজ বর্ণের বীন বা শীম বা বরবটি)

সকালের নাস্তা

1 কাপ (250ml) কম চর্বিযুক্ত দুধ বা ক্যালসিয়ামযুক্ত সয়া মিল্ক (কফি সহযোগে পান করা যেতে পারে)

মধ্যাহ্নভোজ/ দুপুরের খাবার

1 কাপ রান্না করা বাসমতি চালের ভাত (সাদা/লাল) + ½ কাপ চর্বিবিহীন মাংস/মাছ/মুরগীর মাংস দিয়ে তৈরি ঝোল + 1 কাপ রান্না করা স্টার্চবিহীন সবজী (উদাহরণ হিসেবে পালং শাক, টমেটো, ফুলকপি, সবুজ বর্ণের বীন, টেঁড়স, বেগুন, গাজর)

অথবা

1 কাপ রান্না করা বাসমতি চালের ভাত (সাদা/লাল) + 1 কাপ রান্না করা ডাল বা ছোলার ঝোল + 2 কাপ সাইড সালাদ

বিকালের নাস্তা

1টি তাজা ফলের পরিবেশনা (উদাহরণঃ 1টি আপেল বা 2টি ছোট প্লাম বা 1 কাপ মিশ্রিত বেরী বা ½ আম) + 1 কাপ (250ml) কম চর্বিযুক্ত দুধ বা ক্যালসিয়ামযুক্ত সয়া মিল্ক

রাতের খাবার

1 কাপ রান্না করা বাসমতি চালের ভাত (সাদা/লাল) + ½ কাপ চর্বিবিহীন মাংস/মাছ/মুরগীর মাংস + 1 কাপ রান্না করা স্টার্চবিহীন সবজী (উদাহরণ হিসেবে পালং শাক, টমেটো, ফুলকপি, সবুজ বর্ণের বীন, টেঁড়স, বেগুন, গাজর)

অথবা

অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি 2টি পাতলা, ছোট আকারের (১৫ সেঃমিঃ পর্যন্ত) চাপাটি বা রুটি + ½ কাপ মাছ/চর্বিবিহীন মাংস/মুরগীর মাংসের তরকারি + 2 কাপ সালাদ

রান্নার সময় স্বাস্থ্যকর চর্বি বা তেল ব্যবহার করুন।

সাপার (রাতের

1টি তাজা ফলের পরিবেশনা (উদাহরণঃ ১টি আপেল বা 2টি ছোট প্লাম বা 1 কাপ প্রধান খাবারের মিশ্রিত বেরী বা ½ আম) + কম চর্বি যুক্ত 1 টাব (100 গ্রাম) ছোট ইয়োগার্ট (দই)

পরের খাবার)

পানীয়

পানি, সোডা/মিনারেল ওয়াটার, সামান্য পরিমাণে চা/কফি

কম GI যুক্ত ময়দা (বা আটা) - মাল্টিগ্রেইন ময়দা, অথবা খোসাযুক্ত ময়দার (আটা) সাথে ছোলাবুট, বার্লি, বাজরা, জোয়ার, বা ভুট্টার ময়দা মেশান।

যে সকল নারী (শিশুিক) শুধু বুকের দুধ খাওয়ান*

প্রাতরাশ কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি 2টি পাতলা, ছোট আকারের (15 সেঃমিঃ পর্যন্ত) চাপাটি বা রুটি + 1টি সিদ্ধ ডিম + 2 কাপ সালাদ (টমেটো/শসা) বা 1 কাপ রান্না করা স্টার্চবিহীন সবজী (উদাহরণ হিসেবে পালং শাক, টমেটো, ফুলকপি, সবুজ বর্ণের বীন)

সকালের নাস্তা 1 কাপ (250ml) কম চর্বিযুক্ত দুধ বা ক্যালসিয়ামযুক্ত সয়া মিল্ক (কফি সহযোগে পান করা যেতে পারে)
+ অ্যাভোকাডো এবং টমেটো সহযোগে 4টি হোলগ্রেইন ক্রিম্পব্রেড (Vitaweats™ বা Vitagrains™)

মধ্যাহ্নভোজ/দুপুরের খাবার 1½ দেড় কাপ রান্না করা বাসমতি চালের ভাত (সাদা/লাল) + ½ কাপ চর্বিবিহীন মাংস/মাছ/মুরগীর মাংসের তরকারি + 1 কাপ রান্না করা স্টার্চবিহীন সবজী (উদাহরণ হিসেবে পালং শাক, টমেটো, ফুলকপি, সবুজ বর্ণের বীন, ঢেঁড়স, বেগুন, গাজর)

অথবা

1½ কাপ রান্না করা বাসমতি চালের ভাত (সাদা/লাল) + 1 ডাল বা ছোলার তরকারি + 2 কাপ সাইড সালাদ

রান্নার সময় স্বাস্থ্যকর চর্বি বা তেল ব্যবহার করুন।

বিকালের নাস্তা 1টি তাজা ফলের পরিবেশনা (উদাহরণঃ একটি আপেল বা 2টি ছোট প্লাম বা 1 কাপ মিশ্রিত বেরী বা ½ আম) + 1 কাপ (250ml) কম চর্বিযুক্ত দুধ বা ক্যালসিয়ামযুক্ত সয়া মিল্ক

রাতের খাবার 1½ কাপ রান্না করা বাসমতি চালের ভাত (সাদা/লাল) + ½ কাপ চর্বিবিহীন মাংস/মাছ/মুরগীর মাংসের তরকারি + 1 কাপ রান্না করা স্টার্চবিহীন সবজী (উদাহরণ হিসেবে পালং শাক, টমেটো, ফুলকপি, সবুজ বর্ণের বীন, ঢেঁড়স, বেগুন, গাজর)

অথবা

কম GI যুক্ত আটা দিয়ে তৈরি 3টি পাতলা, ছোট আকারের (15 সেঃমিঃ পর্যন্ত) চাপাটি বা রুটি + ½ কাপ চর্বিবিহীন মাংস/মাছ/মুরগীর মাংসের তরকারি + ২ কাপ সাইড সালাদ

রান্নার সময় স্বাস্থ্যকর চর্বি বা তেল ব্যবহার করুন।

সাপার (রাতের প্রধান খাবারের) পরের খাবার) 1টি তাজা ফলের পরিবেশনা (উদাহরণঃ 1টি আপেল বা ২টি ছোট প্লাম বা 1 কাপ মিশ্রিত বেরী বা ½ আম) + কম চর্বি যুক্ত 1 টাব (১০০ গ্রাম) ছোট ইয়োগার্ট (দই)

পানীয় পানি, সোডা/মিনারেল ওয়াটার, সামান্য পরিমাণে চা/কফি

* আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান, বুকের দুধ খাওয়ানোর সংখ্যা কমার সাথে সাথে আপনার শক্তির চাহিদা হ্রাস পাবে। এই ক্ষেত্রে, যে সকল নারী (তাদের সন্তানদের) বুকের দুধ খাওয়ান না তাদের খাবারের পরিকল্পনাটি ভিত্তি হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে এবং আপনার ক্ষুধা অনুযায়ী আরও শাকসবজি, ফলমূল, হোলগ্রেইন রুটি ও সিরিয়াল এবং কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার অন্তর্ভুক্ত করে প্রয়োজন অনুযায়ী পরিমার্জন করা যেতে পারে।

† **অপেক্ষাকৃত কম GI যুক্ত আটা** - মাল্টিগ্রেইন আটা, অথবা ছলা, বার্লি, বাকউইট, মুক্তো বাজরা কিংবা ভুট্টার আঁটার সাথে পুরো গমের আঁটা মেশান।

স্বাস্থ্যকর জীবনে পৌছানোর ধাপগুলি

ধাপ ৩ প্রতিদিন সক্রিয় থাকুন

প্রতিদিন সক্রিয় থাকলে তা আপনার ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে, ও পাশাপাশি পরবর্তী গর্ভধারণে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাসে সাহায্য করতে পারে। পাশাপাশি শারীরিক কার্যকলাপ আপনার সাধারণ ফিটনেস, শক্তির স্তর, মেজাজ এবং মানসিক সুস্থতা উন্নত করতে পারে এবং গর্ভাবস্থার পরে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সহায়তা করে।

শুরু করা

আপনার সন্তানের জন্মের পরে আপনি স্বাভাবিক ছন্দে ফিরে আসতে প্রস্তুত হলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার কর্মক্ষমতার স্তরগুলি ধীরে ধীরে বাড়ানো উচিত। কিছু হাসপাতাল সদ্য মা হওয়া নারীদের নিরাপদে দৈনন্দিন শারীরিক ক্রিয়াকলাপে ফিরে আসতে সহায়তার জন্য পোস্ট ন্যাটাল ফিজিক্যাল এক্টিভিটি প্রোগ্রাম পরিচালনা করে বা ফিজিওথেরাপি সার্ভিস প্রদান করে।

(শারীরিকভাবে) সক্রিয় থাকা

সাধারণতঃ সপ্তাহের অধিকাংশ দিনে কমপক্ষে 30 মিনিট মাঝারি শারীরিক ক্রিয়াকলাপের লক্ষ্য স্থির করুন। এটি কমপক্ষে 10 মিনিট সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য দিনে তিন বারেও করা যেতে পারে।

মাঝারি শারীরিক ক্রিয়াকলাপ' এর অর্থ হ'ল সক্রিয় থাকাকালীন আপনার শ্বাস এবং হৃদকম্পনের হার কিছুটা হলেও লক্ষণীয় পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে (তবে আপনার তখনো কথা বলা চালিয়ে যেতে সক্ষম হওয়া উচিত)।

মাঝারি কাজের মধ্যে রয়েছে:

- » সাঁতার
- » দ্রুত হাঁটা
- » একুয়া ফিটনেস ক্লাসে অংশগ্রহণ
- » স্টেশনারী সাইক্লিং
- » এক্সারসাইজ ক্লাসে বা ওয়াকিং গ্রুপে অংশগ্রহণ (যেখানে আপনি আপনার শিশুকে আনতে পারেন)



সক্রিয় থাকার জন্য কতিপয় উপদেশ:

- » প্রাম বা স্ট্রোলারের সাথে হাঁটা সক্রিয় হওয়ার এবং আপনার শিশুর সাথে বাইরে বেরোনোর একটি চমৎকার উপায়।
- » জিম, সুইম সেন্টার বা আউটডোর এক্সারসাইজ গ্রুপে যোগদান করা যেখানে শিশুদের দেখাশোনারও ব্যবস্থা আছে তা আনন্দদায়ক এবং সামাজিক ভাবে সক্রিয় থাকার উপায় হতে পারে। .
- » আপনার বন্ধুদের বা মাদার্স গ্রুপে কেউ হাঁটতে যেতে চান বা পুল বা জিমে সমবেত হতে চান কি না জিজ্ঞাসা করুন যা সকলের জন্য উপকারী হতে পারে।

দৈনন্দিন কার্যকলাপ

আপনার প্রতিদিনের কার্যকলাপ একটু একটু করে বাড়াতে দোকানে কেনাকাটা, পুল বা পার্কে বাচ্চাদের সাথে খেলা এবং বাড়ির খুঁটিনাটি কাজে সক্রিয় হতে পারেন। কিছু মজাদার পারিবারিক বিনোদন, যেমন বাড়ির উঠোনে নাচ বা গানে অংশগ্রহণ সক্রিয় হয়ে উঠার চমৎকার উপায়। বসে সময় কাটানোর পরিমাণ কমিয়ে দেখা গেছে সেটিও টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

রেজিস্ট্রাল এক্সারসাইজ

হালকা থেকে মাঝারি রেজিস্ট্রাল এক্সারসাইজ পেশী শক্তির জন্যও উপকারী এবং ওজন হ্রাসে সহায়তা করতে পারে। রেজিস্ট্রাল এক্সারসাইজের মধ্যে ফ্রি ওয়েটস, মেশিন ওয়েটস অথবা আপনার নিজ বডি ওয়েটস ব্যবহার অন্তর্ভুক্ত। আপনার প্রয়োজন অনুসারে একটি রেজিস্ট্রাল প্রোগ্রাম সম্পর্কে একজন দক্ষ এক্সারসাইজ প্রফেশনালের সাথে কথা বলুন।

পেলভিক ফ্লোর এক্সারসাইজ বা তলপেটের ব্যায়াম

গর্ভাবস্থার পর উচ্চ প্রভাবের ক্রিয়াকলাপগুলি বা যেগুলি তলপেটের নীচের অংশে চাপ তৈরি করে সেগুলি কেবলমাত্র ধীরে ধীরে শুরু করা উচিত। এটি নির্ভর করে আপনার তলপেট কতখানি সুস্থ হয়েছে বা কি প্রক্রিয়ায় আপনার শিশু জন্মদান করা হয়েছে তাঁর উপর। পেলভিক ফ্লোর ব্যায়াম শিখে তা অনুশীলনের মাধ্যমে আপনি সংশ্লিষ্ট পেশীগুলি মজবুত করতে পারেন। পেলভিক ফ্লোর ব্যায়ামের বিষয়ে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট বা এক্সারসাইজ ফিজিওলজিস্ট পরামর্শ দিতে পারেন - আপনার এলাকায় এই সার্ভিসটি সম্পর্কে জানতে আপনার চিকিৎসক বা হাসপাতালের স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

ওজন হ্রাসের জন্য শারীরিক কার্যকলাপ

যদি আপনি শারীরিক ওজন হ্রাসের চেষ্টা করেন, তবে ওজন হ্রাসে সহায়তার জন্য প্রতিদিন শারীরিক পরিশ্রমের মাত্রা 30 মিনিটেরও বেশী করার লক্ষ্যস্থির করুন।

সক্রিয় থাকার কথা ভাবুন

আপনার স্থানীয় কাউন্সিল, কমিউনিটি হেলথ সেন্টার বা শিশু স্বাস্থ্য ক্লিনিকের মাধ্যমে আপনার এলাকায় শারীরিক কী কী কার্যক্রম রয়েছে সে সম্বন্ধে খোঁজ নিন। আপনার লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করতে প্রতিদিন নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপ বজায় রাখার পরিকল্পনা করুন।

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

নিরাপদে এক্সারসাইজ করার জন্য মনে রাখবেন:

- » প্রথম 5-10 মিনিট সময়কালে ধীরে ধীরে সক্রিয়তা বৃদ্ধি করুন
- » শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সময় এবং পরে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন
- » অতিরিক্ত উষ্ণতা এড়াতে ঢিলেঢালা, হালকা পোশাক পড়ুন
- » আপনি ক্ষুধার্ত, অসুস্থ বা শরীরে তাপমাত্রা বেশী থাকলে শরীরচর্চা পরিহার করুন
- » বুকে ব্যথা, মাথা ঘোরা, পিঠে ব্যথা বা তলপেটে দুর্বলতা অনুভব করলে শরীরচর্চা বন্ধ করুন এবং চিকিত্সকের পরামর্শ নিন।



শারীরিক কার্যকলাপে যুক্ত থাকার জন্য কতিপয় পরামর্শ



প্রতিদিন কমপক্ষে 30 মিনিট সক্রিয় থাকুন



গ্রুপে বা বন্ধুদের সাথে একত্রে ব্যায়াম করুন



আপনার পরিবারের সাথে সক্রিয় থাকুন



বসে কাটানো সময় সীমিত করার চেষ্টা করুন



কিছু রেজিস্ট্র্যাল এক্সারসাইজ যোগ করুন



আপনার পেলভিক ফ্লোরের বা তলপেটের যত্ন নিন

স্বাস্থ্যকর জীবনে পৌঁছানোর ধাপগুলি

ধাপ 4 স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জনের জন্য লক্ষ্যস্থির করুন

আপনার গর্ভাবস্থার পরে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার লক্ষ্যস্থির করলে ভবিষ্যতে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করবে।

অধিকাংশ নারীদের ক্ষেত্রে তাদের গর্ভাবস্থার পূর্বের ওজনে ফিরে আসতে কয়েক মাস সময় লাগবে। দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য-সুফল পেতে আপনার লক্ষ্য হওয়া উচিত সন্তান জন্মদানের 6-12 মাসের মধ্যে গর্ভাবস্থার পূর্বের ওজনে পৌঁছানো।

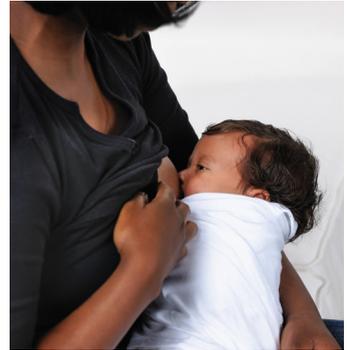
আপনার বাচ্চা এক বছর বয়সী হওয়ার পরেও যদি আপনার ওজন বেশী থাকে তবে অতিরিক্ত শারীরিক ওজনের 5-10% কমাতে পারলেও আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস পাবে এবং তা আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাবে।

আপনি যদি আরও একটি গর্ভধারণের কথা ভাবেন, তবে গর্ভবতী হওয়ার আগে আপনার পরিমিত স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জনের লক্ষ্যস্থির করা জরুরী। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি পুনরায় হ্রাস করতে সহায়তা করার এটি একটি উপায়।

যথার্থ লক্ষ্যস্থির করলে তা আপনাকে সঠিক পথে রাখতে সহায়তা করতে পারে। আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে যদি আরও সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে, ডায়েটিশিয়ানের বা পুষ্টিবিদের পরামর্শ নিন।

বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা

আপনি যদি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান, তবে প্রথম ছয় মাস বা তারও বেশি সময় ধরে এটি অব্যাহত রাখা আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণে এবং ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।



স্বাস্থ্যকর জীবনে পৌছানোর ধাপগুলি

ধাপ 5 পরিবারের সকলকে স্বাস্থ্যকর জীবন চর্চায় উৎসাহ প্রদান করুন।

পরিবারের সকলকে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেতে উৎসাহ দিলে হলে এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে তা প্রত্যেকের জন্য উপকারী হতে পারে।

টাইপ 2 ডায়াবেটিস পরিবারের অন্য সদস্যদের মধ্যে হওয়ার প্রবণতা থাকে, তাই আপনার আত্মীয়দের (বাবা-মা, দাদু, খালা, চাচা) সাথে ডায়াবেটিস নিয়ে আলোচনা করা একটি ভালো উপায় হতে পারে। সম্প্রতিকালে, তাদের ডায়াবেটিস পরীক্ষা হয়েছে কিনা জিজ্ঞাসা করুন এবং যদি তা না হয়ে থাকে, তবে স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য তাদেরকে GP'র কাছ থেকে পরামর্শ নিতে বলুন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মায়েদের ক্ষেত্রে জন্ম নেওয়া সন্তানদেরও পরবর্তী জীবনে বেশি ওজন হওয়ার এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। এই কারণে বুঁকি কমাতে পরিবারের সকলের স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যগ্রহণ এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার পরামর্শ দেওয়া হয়।

শিশুদের নিয়মিতভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস * পরীক্ষা করার প্রয়োজন নেই। তবে অতিরিক্ত বুঁকির উপস্থিতি থাকলে যেমন অতিরিক্ত ওজন, টাইপ -2 ডায়াবেটিসের জোরালো পারিবারিক ইতিহাস বা উচ্চ-বুঁকিপূর্ণ সাংস্কৃতিক পটভূমির শিশুদের ক্ষেত্রে একজন GP বড় বাচ্চা বা কিশোর-কিশোরীদের জন্য টাইপ 2 ডায়াবেটিস পরীক্ষা করার পরামর্শ দিতে পারেন।

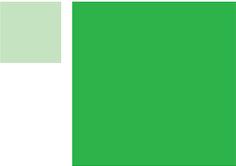
*টাইপ 2 ডায়াবেটিস টাইপ 1 ডায়াবেটিসের চেয়ে আলাদা (টাইপ 1 ডায়াবেটিস সাধারণত শৈশবেই দেখা যায়)। টাইপ 1 ডায়াবেটিস একটি অটো-ইমিউন রোগ যাতে সন্দেহযুক্ত আক্রান্ত শিশু ঘন ঘন প্রস্রাব করতে টয়লেটে যায়, প্রচন্ড তৃষ্ণার্ত হয়, ওজন হারায়, সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে এবং সাধারণত অসুস্থ থাকে। এই লক্ষণগুলি উপস্থিত থাকলে শিশুদের জরুরি চিকিৎসা সেবা প্রয়োজন। মায়েরা গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হলেও শিশুদের টাইপ 1 ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে কোনও অতিরিক্ত বুঁকি নেই।



পরিবারের সদস্যদের সুস্বাস্থ্যের জন্য কতিপয় পরামর্শ

একবার যখন আপনি আপনার শিশুকে বিভিন্ন ধরনের শক্ত খাবারের সাথে পরিচয় করিয়ে দেবেন তখন তারা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মতো একইরকম স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া শুরু করতে পারে। স্বাস্থ্যকর পারিবারিক জীবনযাত্রার জন্য প্রয়োজন:

- » পারিবারিক মূলখাবারগুলির মধ্যে রাখুন তাজা ফলমূল, শাকসব্জী, চর্বিবিহীন মাংস, দুগ্ধজাতীয় খাবার এবং খোসায়ুক্ত শর্করা খাদ্য (বাচ্চাদের বয়স এবং জীবনের পর্যায় অনুযায়ী উপযুক্ত ধরণের এবং বিন্যাসের)।
- » আপনার ফ্রিজ এবং প্যান্ট্রিতে প্রত্যেকের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার সংরক্ষণ করুন - ঘরে 'জাক্স' খাবার এড়াতে চেষ্টা করুন।
- » ডে কেয়ার, স্কুল এবং কর্মস্থলের জন্য স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস এবং লাঞ্চ বা মধ্যাহ্নভোজ নিয়ে যান
- » চিনিযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন এবং আগে থেকেই প্যাকেট করা স্ন্যাকস খাবার সীমিত করুন
- » আপনার শিশু/শিশুদের সর্বদা একটি পানির বোতল বহন করতে উৎসাহিত করুন এবং নিজেও একটি সঙ্গে রাখুন
- » আপনার বাচ্চাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে পরিবারের সবাই যতবেশী সম্ভব একসঙ্গে বসে খাবার চেষ্টা করুন।
- » আপনার কর্মব্যস্ত দিনে খাবার জন্য বিরতি নিন।
- » বাচ্চাদের বাড়তি খাবার নিজে খাবেন না
- » পরিবারের সকলকে নিয়ে সক্রিয় থাকুন - বাইক চালানো, সাঁতার কাটা, বাড়ীর উঠোন বা পার্কে খেলা, প্রকৃতি পরিভ্রমণ বা পোষা কুকুরটি হাঁটাতে নিয়ে যাওয়া একত্রে করার চেষ্টা করুন।
- » আপনার আশেপাশে নতুন চালু হওয়া বিনোদনমূলক বা শারীরিক কার্যকলাপের সুবিধাগুলির প্রতি নজর রাখুন।



লক্ষ্য নির্ধারণ

লক্ষ্য নির্ধারণ করা আপনাকে সুস্বাস্থ্য অর্জনে উদ্বুদ্ধ ও মনোনিবেশ করতে সহায়তা করতে পারে। একটি বড় লক্ষ্য নির্ধারণ করে কঠিন সাফল্য অর্জন অপেক্ষা কয়েকটি ছোট লক্ষ্য নির্ধারণ করে সাফল্যে পৌঁছানো অধিক সম্ভাবনাময়। আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য দুয়েকটি বিষয়ে যাতে আপনার প্রস্তুতি, সংকল্প, এবং পরিবর্তনে সামর্থ আছে সেখান থেকে শুরু করা উত্তম। SMART লক্ষ্যগুলি হলঃ

S

সুনির্দিষ্ট (Specific) – আপনি কী করতে চান সে লক্ষ্যগুলি স্পষ্ট করুন।

উদাহরণস্বরূপ, একটি লক্ষ্য 'আমি ফিট হবো' এর চেয়ে বরং একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য হবে 'আমি (পোষা) কুকুরটিকে নিয়ে হাঁটতে যাব'

M

পরিমাপযোগ্য (Measurable) – আপনার লক্ষ্য অর্জিত হয়েছে কি না তা যেন পরিমাপ করা যায়।

একটি পরিমাপযোগ্য লক্ষ্য হতে পারে, 'আমি কুকুরটিকে নিয়ে সপ্তাহে কমপক্ষে 3দিন সকালে আধ ঘন্টা করে হাঁটতে যাব'।

A

অর্জনযোগ্য (Achievable) – অর্জন করা কঠিন এমন কোন বৃহৎ লক্ষ্য নির্ধারণের চেয়ে ছোট ছোট লক্ষ্য নির্ধারণ করে এবং সেগুলি অর্জনে সচেষ্ট হওয়া ভালো।

উদাহরণস্বরূপ, 'আমি প্রতি সকালে হাঁটব' লক্ষ্যটি অর্জনযোগ্য নাও হতে পারে, বিপরীতে 'আমি সপ্তাহে তিনদিন সকালে হাঁটব' অর্জনযোগ্য হতে পারে।

R

প্রাসঙ্গিক (Relevant) – লক্ষ্যগুলি আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং জীবনধারায় সামঞ্জস্যপূর্ণ হওয়া প্রয়োজন।

উদাহরণস্বরূপ, 'আমি প্রতিদিন ভোর 5টায় হাঁটব' লক্ষ্যটি আপনার জীবনে সামঞ্জস্যপূর্ণ নাও হতে পারে যদি আপনার ভালো ঘুম না হয়ে থাকে বা সে সময় আপনার সন্তানের দেখাশোনা করার জন্য অন্য কেউ না থাকে।

T

সময়োচিত (Timely) – আপনার লক্ষ্যটি শুরু করার এবং এটি অর্জনের জন্য দিনক্ষণ ঠিক করুন।

উদাহরণস্বরূপ, "আগামী সপ্তাহ থেকে প্রতি সোমবার, বুধবার এবং শুক্রবার আমি হাঁটব।"

সাফল্যের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করা

আপনার লক্ষ্যগুলি একবার স্থির হয়ে গেলে আগাম সুপারিকল্পনা সেগুলি অর্জনে আপনাকে সহায়তা করতে পারে। আরম্ভ করতে আপনাকে কী কী করতে হবে তার একটি তালিকা তৈরি করুন, উদাহরণস্বরূপ:

- » আপনার সঠিক জুতা/পাদুকা রয়েছে তা নিশ্চিত করুন
- » আপনার পরের সপ্তাহের কর্মসূচী ক্যালেন্ডারে দেখে নিন।
- » ঘুম থেকে জাগাতে আপনার অ্যালার্মটি কার্যকর আছে নিশ্চিত করুন
- » আপনার ইলেক্ট্রনিক ডায়েরি বা ক্যালেন্ডারে এটিকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট হিসাবে রেখে দিন
- » আপনার হাঁটার জামাকাপড় বের করুন এবং পরিধান করার জন্য প্রস্তুত করুন।
- » (পোষা) কুকুরটি নিয়ন্ত্রণের দড়িটি হাতের কাছে রাখুন।

প্রতিবন্ধকতাসমূহ

প্রায়শই কিছু কিছু বিষয় আপনার লক্ষ্য অর্জনে বাধা হয়ে দাঁড়াতে পারে। এই বিষয়গুলি সম্পর্কে আগেই ভেবে রাখা মানে বাধাগুলি এড়ানো বা অতিক্রম করা আপনার পক্ষে অধিকতর সম্ভব। এর মধ্যে আবহাওয়া, কাজের বা পারিবারিক সময়সূচি বা অনিয়মিত ঘুমের প্রবণতার মতো বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।



আপনার অগ্রগতির পরীক্ষা

মাঝে মাঝে আপনার অগ্রগতি পরীক্ষা করলে তা আপনাকে লক্ষ্যপথে স্থির রাখতে সহায়তা করতে পারে। আপনার লক্ষ্য অনুসারে আপনি ফুড বা অনুশীলন ডায়েরি বা কোনও ফিজিক্যাল এক্টিভিটি ট্র্যাকার রেখে এটি করতে পারেন।

আপনি যদি নিজের লক্ষ্যগুলি অর্জন করতে না পারেন, তবে হতাশ হবেন না। আপনি যে লক্ষ্যটি অর্জনে সমস্যা অনুভব করছেন তা পর্যালোচনা করুন এবং ভিন্ন কোন উপায়ে তা অর্জন করতে পারেন ভেবে দেখুন। লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করতে সহায়তায় অনেক সময় লক্ষ্যের বিষয়গুলিতে আপনাকে কিছু পরিবর্তন করতে হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, হাঁটতে গিয়ে কোনও বন্ধুর সাথে দেখা করার ব্যবস্থা করা বা এক্সারসাইজ ক্লাসে যোগ দেওয়া (পোষা) কুকুর নিয়ে হাঁটতে যাবার বিকল্প হতে পারে যা তখনও একই ফল দেয়।

আপনার লক্ষ্যগুলি অন্যদের সাথে আলোচনা করা

পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে আপনার লক্ষ্যগুলি আলোচনা করলে তা আপনাকে উদ্বুদ্ধ করতে সাহায্য করতে পারে, কারণ তারা আপনার লক্ষ্য অর্জনে সাহায্য করতে চাইতে পারে বা আপনার সাথে যোগ দিতে পারে। আপনার হেলথ প্রফেশনালদের সাথে লক্ষ্যগুলি নিয়ে আলোচনা করা এবং আপনার অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ করা আপনাকে “সঠিক লক্ষ্য পথে” রাখতে সহায়তা করতে পারে।

নিজেকে পুরস্কৃত করা

আপনি যখন আপনার লক্ষ্য অর্জন করেন তখন নিজেকে পুরস্কৃত করা উচিত। একটি নতুন পোশাক, শরীর ম্যাসাজ করানো বা বই আপনাকে ভাল কাজ চালিয়ে যাওয়ার জন্য অনুপ্রাণিত করতে সাহায্য করবে। লক্ষ্যগুলি প্রথমে দুরূহ মনে হতে পারে তবে সময় এবং প্রচেষ্টার মাধ্যমে সেগুলি আপনার দৈনন্দিন জীবনযাপনের অংশে পরিণত হতে পারে।



আরেকবার গর্ভধারণের জন্য পরিকল্পনা

আপনার পরবর্তী সন্তান হওয়ার আগে

আপনি যদি আরেকটি গর্ভধারণের কথা ভেবে থাকেন তবে যা গুরুত্বপূর্ণ তা হলো:

1. ডায়াবেটিস পরীক্ষার জন্য আপনার GP'র সাথে দেখা করুন

আপনি যদি আরেকটি গর্ভধারণের কথা ভেবে থাকেন তবে আপনার GP'র সঙ্গে গর্ভধারণের প্রারম্ভিক পরিকল্পনা এবং প্রস্তুতি নিয়ে আলোচনা করুন। তাদের মনে করিয়ে দিন যে ইতিপূর্বে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়েছে। ইতিমধ্যে, আরেকটি বাচ্চার জন্য চেষ্টা করার আগে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের (সাধারণত একটি oral glucose tolerance test) পরীক্ষা করা উচিত।

2. আদর্শ খাদ্যগ্রহণ করুন, সক্রিয় থাকুন এবং একটি স্বাস্থ্যকর ওজন লাভের জন্য লক্ষ্যস্থির করুন

আরেকটি বাচ্চার জন্য চেষ্টা করার আগে স্বাস্থ্যকর জীবনধারা নিশ্চিত এবং আদর্শ ওজন লাভ করলে তা অন্য আরেকটি গর্ভধারণে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সাহায্য করে।

3. গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করান

যদি আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়ে থাকে তবে আপনার অন্য গর্ভাবস্থায় এটি আবার হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। ভবিষ্যতের সমস্ত গর্ভাবস্থার শুরুতে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের জন্য পরীক্ষা করা উচিত। প্রাথমিক অবস্থায় পরীক্ষার বিষয়ে পরামর্শের জন্য আপনার হেলথ প্রফেশনালের সাথে পরামর্শ করুন।



আমার পরবর্তী গর্ভাবস্থার আগে যদি আমি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হই?

আপনার যদি প্রি-ডায়াবেটিস বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস ধরা পড়ে তবে আরেকটি বাচ্চার জন্য চেষ্টা শুরু করার আগে গর্ভধারণ পরিকল্পনা এবং প্রস্তুতি গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রি-ডায়াবেটিস

আপনার যদি প্রি-ডায়াবেটিস বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস ধরা পড়ে তবে আরেকটি বাচ্চার জন্য চেষ্টা শুরু করার আগে ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত। আপনার ডাক্তার পরবর্তী গর্ভধারণের আগে সম্ভবত আপনার oral glucose tolerance test (OGTT) সুপারিশ করতে পারেন যাতে আপনার প্রি-ডায়াবেটিস টাইপ 2 ডায়াবেটিসে পরিণত হয়েছে কিনা তা যাচাই করা যেতে পারে। সর্বশেষ OGTT কত দিন আগে করা হয়েছে তার উপর নির্ভর করে আপনার ডাক্তার সিদ্ধান্ত নেবেন আপনার এটি করা প্রয়োজন কিনা।

প্রি-ডায়াবেটিসে আক্রান্ত (গর্ভবতী) নারীদের সাধারণত তাদের গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে বিশেষজ্ঞ পরিষেবাগুলিতে যোগাযোগ করা হয় এবং তাদের পুরো গর্ভাবস্থায় নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা হয়।

আপনাকে OGTT ছাড়াই সরাসরি গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের জন্য ব্যবস্থাপত্র শুরু করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে উক্ত গর্ভাবস্থার পরে পর্যন্ত। অথবা আপনাকে গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে (সাধারণত 16 সপ্তাহের আগে) OGTT করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।



টাইপ 2 ডায়াবেটিস

গর্ভাবস্থার আগে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের স্বাস্থ্যকর বাচ্চা জন্ম নিতে পারে তবে গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত আশংকা থাকে যার মধ্যে আছে জন্মগত ক্রটি এবং গর্ভপাতের ঝুঁকি বৃদ্ধির ভয়। ঝুঁকির আশংকা বেশি থাকে যখন গর্ভাবস্থা শুরুর আগে এবং শুরুকালীন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা লক্ষ্য সীমার মধ্যে থাকে না। গর্ভাবস্থায় অন্যান্য জটিলতার ঝুঁকিও রয়েছে, যেমন উচ্চ রক্তচাপ এবং প্রি-এক্সাম্পসিয়া'র বিস্তার, পাশাপাশি বড় আকারের বাচ্চা হওয়া। হেলথ প্রফেশনালদের সম্মিলিত সহায় পরিকল্পনা এবং সহায়তা এই ঝুঁকিগুলি হ্রাস করতে সাহায্য করে। বাচ্চা নেয়ার জন্য চেষ্টা শুরু করার কমপক্ষে 3-6 মাস আগে আপনার ডায়াবেটিস এবং সাধারণ স্বাস্থ্যের পর্যালোচনা করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

নিম্নলিখিত কার্যতালিকাটি টাইপ 2 ডায়াবেটিস আক্রান্ত মহিলাদের গর্ভকালীন সঠিক পরিকল্পনা গ্রহণে সহায়তা করতে পারে:

- গর্ভনিরোধক ব্যবহার করুন যতক্ষণ না আপনি শিশুর জন্য চেষ্টা শুরু করতে প্রস্তুত হবেন (কোন গর্ভনিরোধকটি আপনার জন্য সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য এবং উপযুক্ত তা আপনার ডাক্তারের কাছে জিজ্ঞাসা করুন)
- গর্ভাবস্থার আগে সাধারণ গর্ভাবস্থা পরিকল্পনা পরামর্শের জন্য এবং গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস বিষয়ে বিশেষজ্ঞ পরিষেবাগুলির সুপারিশপত্রের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন
- গর্ভাবস্থা এবং ডায়াবেটিসে বিশেষজ্ঞ হেলথ প্রফেশনালদের সাথে কথা বলতে সাক্ষাৎসূচী ঠিক করুন
- রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নির্ধারিত সীমার মধ্যে রাখার লক্ষ্যস্থির করুন এবং HbA1c (রক্তে গ্লুকোজের গড় মাত্রা) 6.5% (48mmol/mol) বা তার কম রাখুন
- ডায়াবেটিস হেলথ প্রফেশনালদের সাথে আপনার ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা পর্যালোচনা করুন
- আপনার ব্যবহার্য ঔষধগুলি গর্ভাবস্থায় গ্রহণ করা নিরাপদ কিনা তা যাচাই করিয়ে নিন।
- প্রতিদিন একটি উচ্চমাত্রার (2.5mg - 5mg) ফলিক অ্যাসিড সাপ্লিমেন্ট নেওয়া শুরু করুন
- ডায়াবেটিসের পরিপূর্ণ জটিলতা যাচাই এবং আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করিয়ে নিন।
- গর্ভবতী হওয়ার আগে আপনার ওজন যতটা সম্ভব স্বাস্থ্যকর ওজন সীমার কাছাকাছি রাখার চেষ্টা করুন।

কার্যতালিকাটি আপনার হেলথ প্রফেশনালের সাথে আলোচনার সময় একটি গাইড হিসাবে ব্যবহার করুন।

আরও তথ্যের জন্য পরিদর্শন করুন: ndss.com.au

ভবিষ্যতে আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত অবস্থায় যখন আপনি NDSS এ নিবন্ধিত হন তখন আপনি স্বয়ংক্রিয়ভাবে জাতীয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রেজিস্টার (National Gestational Diabetes Register) এ অন্তর্ভুক্ত হন। রেজিস্টারটি গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আক্রান্ত মহিলাদের গর্ভকালীন এবং পরবর্তীতে তাদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনায় সহায়তার লক্ষ্যে কাজ করে। রেজিস্টারের অংশ হিসাবে, আপনি এবং আপনার চিকিৎসক উভয়কেই নিয়মিত টাইপ 2 ডায়াবেটিস পরীক্ষা করার জন্য নিয়মিত মনে করিয়ে দেয়া হবে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের পরে যদি আপনার আরও তথ্য বা সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে আপনার স্থানীয় হেলথ প্রফেশনালদের সাথে কথা বলুন। তারা আপনার এলাকায় প্রাপ্ত সুবিধাগুলির ব্যাপারে তথ্য দিতে পারেন। অনেক রাজ্যের স্বাস্থ্য বিভাগ স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন বিষয়ে প্রশিক্ষণ সুবিধা প্রদান করে - আরও তথ্যের জন্য আপনার GP'র সাথে পরামর্শ করুন।

ভবিষ্যতে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে পরামর্শের জন্য ডায়াবেটিস হেলথ প্রফেশনালের সাথে কথা বলতে আপনি NDSS Helpline এ **1800 637 700** নম্বরে কল করতে পারেন। আপনি যদি জাতীয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রেজিস্টার (National Gestational Diabetes Register) সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে চান বা আপনার বিস্তারিত তথ্য হালনাগাদ করতে চান তাহলে NDSS Helpline কে কল করুন বা ndss.com.au.



স্বীকৃতিঃ

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

Diabetes Australia এই পুস্তিকাটির পর্যালোচনা এবং হালনাগাদের সময় মতামত এবং পরামর্শ প্রদানকারী ভোক্তা এবং হেলথ প্রফেশনালদের তাদের সহায়তার জন্য, পাশাপাশি NDSS এর ন্যাশনাল ইভালুয়েশন টিম (NDSS National Evaluation Team) এর প্রতি কৃতজ্ঞ যারা ভোক্তা মূল্যায়ন প্রক্রিয়াটি সম্পাদন করেছেন।

এই পুস্তিকাটির পুষ্টি সংক্রান্ত বিষয়বস্তুর হালনাগাদকরণে ডায়েটিশিয়ানদের অবদান স্বীকৃত এবং প্রশংসাসাম্য। Julia Zinga, Effie Houvardas, Minke Hoekstra এবং জাতীয় ডায়াবেটিস অস্ট্রেলিয়া ডায়েটিশিয়ান গ্রুপের (National Diabetes Australia Dietitians group) সদস্যদের ধন্যবাদ।

Diabetes Australia এই অনুবাদগুলি পর্যালোচনা করার জন্য Syed Hasan-কে ধন্যবাদ জানায়।

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

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au