National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

गर्भावस्थामा लाग्ने मधुमेह (जेस्टेस्नल डायबिटिज) पछिको जीवन

Life after gestational diabetes

Nepali - नेपाली

The NDSS is administered by Diabetes Australia

विषयसूची

गर्भावस्थामा लाग्ने मधुमेह (जेस्टेस्नल डायबिटिज) - अब के गर्ने? 1
जेस्टेस्नल डायबिटिजपछि 2
मधुमेह किन समस्या हुन्छ? 4
स्वस्थ जीवनका कदमहरू 6
मधुमेह जाँच 6
स्वस्थ आहारको छनौट गर्नुहोस् 8
दैनिकरूपमा सकृय हुनुहोस् 15
स्वस्थ वजनको उद्देश्य राख्नुस् 19
सम्पूर्ण परिवारका लागि स्वस्थ जीवनशैली प्रोत्साहित गर्नुस् 20
लक्ष्यको तय गर्ने 22
अर्को गर्भावस्थाका लागि योजना 25
म फेरी गर्भवती हुनुअघि मलाई मधुमेह भएमा के हुन्छ? 26
तपाईको भविष्यको स्वास्थ्यको हेरचाह 28

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 कु नै चासो वा थप प्रश्न भएमा त्यसबारे तपाईले आफ्नो डाक्टरसँग सोध्नुपर्छ।

Version 9 September 2021. First published July 2009.
NDSSA5B003N

गर्भावस्थामा लाग्ने मधुमेह (जेस्टेस्नल डायबिटिज) - अब के गर्ने?

यो पुस्तिका गर्भावस्थामा मधुमेह (जेस्टेस्नल डायबिटिज) भएका महिलाहरूका लागि हो। यसले गर्भावस्थापछि तथा भविष्यमा तपाईको स्वास्थ्यका लागि गर्नुपर्ने हेरचाहका बारेमा जानकारी उपलब्ध गराउँछ।

यस पुस्तिका गर्भावस्थामा हुने मधुमेहको राष्ट्रिय सूची (National Gestational Diabetes Register) बाट तपाईलाई पठाइएको छ। तपाई जेस्टेस्नल डायबिटिज लाग्दा राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना (National Diabetes Services Scheme) मा दर्ता हुँदा तपाई गर्भावस्थामा हुने मधुमेहको राष्ट्रिय सूची (National Gestational Diabetes Register) मा स्वतः दर्ता हुनुभएको थियो।

रजिष्टरमा दर्ता भए अनुरूप तपाई तथा तपाईको डाक्टर दुवैलाई तपाईको बच्चाको जन्म भएपछिको फलोअप तथा टाइप 2 मधुमेहको नियमित जाँच गर्नका लागि स्मरण गराइनेछ। यस पुस्तिकाले तपाईको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट प्राप्त गर्ने मूल्यवान सुझावको स्थान लिँदैन।

गर्भावस्थामा हुने मधुमेहको राष्ट्रिय सूची (National Gestational Diabetes Register) को बारेमा थप जानकारीका लागि NDSS Helpline लाई 1800 637 700 मा फोन गर्नुहोस् वा ndss.com.au वेबसाइट हेर्नुहोस्।

जेस्टेस्नल डायबिटिजपछि

जेस्टेस्नल डायबिटिज एक किसिम मधुमेह हो जुन गर्भावस्थामा देखा पर्छ।

धेरैजसो महिलाहरूमा गर्भावस्थापछि मधुमेह गायब हुन्छ। तथापि भविष्यमा मधुमेह हुने जोखिम बढी हुन्छ। जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका हरेक 2 महिलामध्ये 1 जनामा 10-20 वर्ष भित्रमा टाइप 2 मधुमेह वा पूर्व-मधुमेह देखिनेछ।

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका महिलाहरू भविष्यमा गर्भावती हुँदा पुन्:जेस्टेस्नल डायबिटिज हुने उच्च जोखिममा पनि हुन्छन्।

पूर्व-मधुमेह जब रक्त ग्लुकोज मात्रा सामान्यभन्दा बढी भएको तर टाइप 2 मधुमेहको रूपमा देखिनका लागि त्यति उच्च मात्रा नभएको अवस्था हो । पूर्व-मधुमेह हुनुको अर्थ तपाईमा टाइप 2 मधुमेह विकास हुनको लागि बढ्दो जोखिममा हुनु हो।

टाइप 2 मधुमेह एक किसिमको मधुमेह हो जुन प्यांक्रियाजले पर्याप्त इन्सुलिन बनाउन नसक्दा र शरीरको कोषहरूले इन्सुलिनलाई सही प्रतिकृया दिन नसक्दा हुने गर्छ र परिणामस्वरूप उच्च रक्त ग्लुकोज मात्रा देखा पर्छ।

जोखिम तत्वहरू

जेस्टेस्नल डायबिटिज पूर्व-मधुमेह वा टाइप 2 मधुमेहको विकास गराउने एक जोखिम तत्व हो। तपाईसँग अन्य निम्न जोखिम तत्वहरू छन् भने पनि जोखिम बढ्छः

- टाइप 2 मधुमेह भएको पारिवारिक इतिहास
- स्वस्थ वजन दायराभन्दा माथि हुनु वा समयक्रममा वजन बढ्नु
- निष्क्रिय जीवनशैली
- एबोरिजिनल तथा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर पृष्ठभूमिका हुन्
- मेलानेसियन, पोलिनेसियन, भारतीय उपमहाद्वीप, मध्यपूर्वीय वा एसियाली पृष्ठभूमिका छन्
- पोलिसिस्टिक गर्भाशय अवस्था छ
- उमेर- तपाईको उमेरलाग्दै गर्दा जोखिम बढ्छ
- एन्टिसाइकोटिक वा स्टेरोइडका केही प्रकारका औषधि सेवन गरिरहेको छ

टाइप 2 मधुमेह लाग्ने तपाईको जोखिम तत्वहरूका बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुस्।

मधुमेह लागेमा किन समस्या हुन्?

मधुमेह जुनसुकै उमेरमा पनि उत्पन्न हुन् सक्छ। यदि पत्ता नलगाइ वा व्यवस्थापन नगरी छोडियो भने यसले आँखा, मृगौला, स्नायु तथा रक्तनलीहरूमा क्षति पुर्‍याउन सक्छ। मधुमेहलाई चाँडै नै पत्ता लगाइयो र राम्रोसँग व्यस्थापन गरियो भने दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याको जोखिमलाई घटाउन सकिन्छ।

पूर्व-मधुमेह

पूर्व-मधुमेह टाइप 2 मधुमेहको विकास हुनुभन्दा अगाडि देखा पर्छ। यसको कुनै संकेत वा लक्षणहरू हुँदैन। पूर्व-मधुमेहलाई पत्ता लगाउने एक मात्र उपाय भनेको रक्तपरीक्षणका माध्यमबाट मात्र हो। यदि तपाईलाई पूर्व-मधुमेह छ भन्नुको मतलब तपाई टाइप 2 मधुमेह विकास गर्नका लागि उच्च जोखिममा हुनु हो।

राम्रो खवर यो छ कि नियमित शारीरिक कृयाकलाप, स्वस्थ खानाको रोजाइ तथा स्वस्थ वजनलगायतका स्वस्थ जीवनशैलीद्वारा तपाईले टाइप 2 मधुमेहको जोखिमलाई लगभग 60% ले घटाउन सक्नुहुन्छ।

टाइप 2 मधुमेह

यदि तपाईमा टाइप 2 मधुमेहको विकास भयो र यसलाई चाँडै नै पत्ता लगाइयो र राम्रोसँग व्यवस्थापन गरियो भने तपाईले स्वस्थ जीवनको सञ्चालनलाई निरन्तर गर्न सक्नुहुन्छ।

टाइप 2 मधुमेहलाई स्वस्थ जीवनशैली, नियमित स्वास्थ्य जाँच तथा औषधि (आवश्यक पर्दा) ले व्यवस्थापन गरिन्छ।

यदि तपाईसँग मधुमेहको कुनै लक्षण छ भनेतपाईको डाक्टरलाई तुरून्तै भेट्नुहोस् र उहाँलाई स्मरण गराउनुहोस् कि तपाईलाई जेस्टेस्नल डायबिटिज भएको थियो।

टाइप 2 मधुमेहका निम्न लक्षणहरू हुन सक्छन्:

» थकानको अनुभव तथा कमतागत
» तिर्खा लाग्नु र सामान्यभन्दा बढी पानी पिउनु
» धेरै पटक पिशाब फेर्न शौचालय गइरहनु (विशेषगरी राति)
» घाउ तथा काटेको जुन निको हुन्न वा छालामा संक्रमणहरू
» धमिलो दृष्टि
» खुट्टा वा पाइतालामा दुखाइ वा झम्झमाउने

भविष्यका गर्भावस्थामा जेस्टेस्नल डायबिटिज

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका थुप्रै महिलाहरूमा भविष्यमा गर्भावती हुँदायसलाई पुन: विकास हुनेगर्छ। पुन:जेस्टेस्नल डायबिटिज हुने सम्भावनालाई घटाउनका लागि अर्को गर्भाधान अगाडि तपाईले निम्न कुरा गर्नुपर्छ:

» तपाईको वजनलाई सकेसम्म स्वस्थ दायराको नजिक राख्ने उद्देश्य राख्नुस्
» हरेक दिन कम्तीमा 30 मिनेटका लागि सकृय हुनुहोस्
» स्वस्थ आहारको छनौट गर्नुहोस्
» मधुमेहको जाँचका लागि आफ्नो डाक्टरलाई अनुरोध गर्नुहोस्
» गर्भावस्थाका बेलामा स्वस्थ वजन वृद्धिको सुझावका लागि आफ्नो पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्

अर्को गर्भावस्थाको योजनाबारेमा थप जानकारीका लागि पृष्ठ 25 हेर्नुहोस्।

स्वस्थ जीवनका कदमहरू

कदम 1 मधुमेह जाँच

तपाईको 6-12 हप्ता मौखिक ग्लुकोज सहनशीलता जाँच (Oral Glucose Tolerance Test, OGTT)

बच्चाको जन्मपश्चात् जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका हरेक 5 महिलामध्ये 1 जनामा उच्च रक्त ग्लुकोज मात्रा निरन्तररूपमा देखिनेछ। यसका लागि तपाईले मौखिक ग्लुकोज सहनशीलता जाँच (oral glucose tolerance test) (OGTT)को फलोअप तपाईको बच्चा जन्मेको 6-12 हप्तापछि (वा यस समयपछि जतिसक्दो छिटो) गर्न सिफारिश गरिन्छ। यो तपाईमा रक्त ग्लुकोज मात्रा सामान्य दायरामा फर्केको छ कि छैन जाँच्नका लागि हो।

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएको गर्भावस्थापछि धेरै महिलाहरूलाई 6-12 हप्ता को OGTT जाँचका लागि फर्कन समय मिलाउन गाह्रो लाग्छवा यो परीक्षण गर्न बिर्सन्छन्। यदि तपाईले अहिलेसम्म यो परीक्षण गरिसक्नु भएको छैन भने धेरै ढिला भएको छैन- तपाईको GP ले तपाईका लागि यसको बन्दोबस्त गर्न सक्छन्।

मधुमेहका लागि फलोअप जाँच

नियमित मधुमेह जाँच जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका सबै महिलाहरूका लागि सिफारिश गरिन्छ।

सामान्य निर्देशिकाका रूपमानिम्न तवरले मधुमेह जाँच्नलाई सिफारिश गरिन्छः

- टाइप 2 मधुमेहको जोखिम तत्वका आधारमा हरेक 1-3 वर्षमा
- यदि तपाई फेरी गर्भावती बन्ने योजना गर्दै हुनुहुन्छ भने

यदि तपाईको परिणामले तपाईमा पूर्व-मधुमेह भएको देखाउँछ भने वार्षिक रक्त ग्लुकोज जाँच सिफारिश गरिन्छ।

तपाईको GP ले जाँचको किसिम तथा यो कति मात्रामा गर्नुपर्छ भनेर तपाईलाई सुझाव दिने छन्। यो टाइप 2 मधुमेहका लागि तपाईको जोखिम तत्व, पहिलाको जाँचको परिणाम तथा तपाई फेरी गर्भावती हुने चाहना गर्नुहुन्छ वा हुँदैन भन्नेमा भर पर्नेछ (पृष्ठ 25 हेर्नुहोस्)।

बहुसंख्यक महिलाहरूका लागिनिरन्तर टाइप 2 मधुमेह जाँच सामान्यतया एक सरल रक्तपरीक्षण हो।

याद गर्नुहोस् कितपाईको फलोअप जाँचले तपाईसँग मधुमेह छैन भन्ने देखाए पनि तपाईलाई जेस्टेस्नल डायबिटिज भएको तपाईको GP लाई स्मरण गराउनुस् र पुन: हरेक एकदेखि तीन वर्षमा फलोअप जाँच गर्नुहोस्।

टाइप 2 मधुमेह भएका मानिसहरू केही वर्षसम्म कुनै पनि लक्षण नदेखिकन प्राय: ठीक भएको अनुभव गर्छन्। त्यसकारणले नियमित मधुमेह जाँचका लागि आफ्नो GPलाई भेट्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। चाँडै नै डायबिटिज पत्ता लागेमा तपाईलाई अवस्थाको व्यवस्थापन गर्न र स्वस्थ रहन मद्दत गर्न सक्छ।

स्वस्थ जीवनका कदमहरू

कदम 2 स्वस्थ खाना रोज्नुहोस्

स्वस्थ खानाले तपाईको टाइप 2 मधुमेह विकास हुने जोखिम कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। तपाई विशेषखाना खानु जरूरी छैन- स्वस्थ खानाको रोजाइ, हरेक दिन सकृय रहनु र तपाईको वजनलाई व्यवस्थापन गर्नु तपाईको जोखिम घटाउने महत्वपूर्ण तत्व हुन्।

स्वस्थ आहारको सही सन्तुलन पाउनका लागि निम्न परिकारहरू रोज्नुहोस्:

- हरेक दिन कम्तीमा फलफूल 2 पटक र सागसब्जी 5 पटक खाने
- उच्च रेशेदार, सग्लो अन्नको ब्रेड, अन्न तथा अनाज
- बोसोरहित मासु, छालाविनाको कुखराको मासु, अण्डा, तोफु वा माछा (हरेक हप्ता 2-3 माछाको आहार खाने लक्ष्य राख्नुस्)
- गेडागुडी जस्तै दातलहरू,चना वा राजमा सिमी (हरेक हप्ता 2 पटक गेडागुडीसहितको खाना खाने लक्ष्य राख्नुस्)
- चिल्लो घटाइएको दुग्धपदार्थ, वा भटमासमा आधारित विकल्पहरू, अतिरिक्त चिनीबाहेक
- स्वस्थ चिल्लो तथा तेलको सानो हिस्सा, जस्तै एभोकाडो, बदाम तथा बीउहरू, बदामको नौनी र पोली वा मोनोस्याटुरेटेड तेल/भुटनहरू

स्वस्थ खानाको तयारी

स्वस्थ खानाको सही सन्तुलन प्राप्त गर्नु तथा तपाईको आवश्यक्तालाई उपयुक्त हुने खानाको मात्रा रोज्नाले तपाईलाई टाइप 2 मधुमेहको जोखिम घटाउनलाई र स्वस्थ वजन कायम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

स्वस्थ मुख्य खाना तयारी गर्दा:

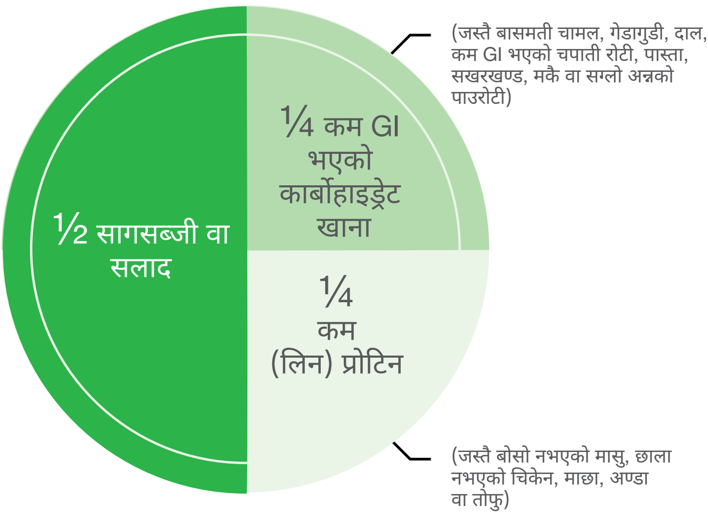
» तपाईको प्लेटको आधा भागमा थरीथरी सागसब्जी वा सलाद (आलु, मकै वा सखरखण्डलाई सामेल नगरीकन) ले भर्नुहोस्।

» तपाईको प्लेटको एक चौथाइ भागमा बोसोरहित प्रोटिन जस्तै दुब्लो मासु, छालारहित कुखुराको मासु, माछा/समुद्री आहार, तोफु वा अण्डाले भर्नुहोस्। गेडागुडी/दालहरू प्रोटिनको राम्रो स्रोत हुन्।

» तपाईको प्लेटको एक चौथाइ भागमा कम GI भएको कार्बोहाइड्रेट खानाले भर्नुहोस्, जस्तै बासमती चामल (सेतो/खैरो), SunRice™ कम GI भएको चामल (सेतो/खैरो), कम GI भएको पीठो (आटा)* बाट बनेको रोटी, गेडागुडी/दालहरू (जस्तै दाल, चना, रामजा, दाल), पास्ता, चामलको नुडल्स, सखरखण्ड, मकै वा सग्लो अन्नको पाउरोटी।

सन्तुलित खानाको रूपमा स्वस्थ चिल्लो तथा तेलहरू समावेश गर्नुहोस् जस्तै ओलाइभ, क्यानोला, सनफ्लावर वा राइस ब्रान तेल, ओलाइभ वा क्यानोला भुटुन, नुन नहालेको बदाम, बीउ तथा एभोकाडो। पकाउने बेलामा नौनी, घ्यू तथा क्रिमलाई सीमित गर्नुहोस्।

स्वस्थ खानाको योजनाको उदाहरणका लागि पृष्ठ 13 हेर्नुहोस्।



* कम GI पीठो (आटा) ¬- धेरै अन्नको पीठो, वा चना, जौ, फापर, बाजरा वा मकैको पीठोलाई सग्लो गहुँको पीठोमा मिसाउनुस्।

ध्यान पुर्याएर नास्ता (स्न्याक्स) खानुहोस्

तपाईले खानाहरूको बीचमा नास्ता लिनु आवश्यकछ वा छैन भन्ने कुरा तपाईको कृयाकलापको तह, वजन तथा खानेढाँचामा भरपर्छ। यदि तपाई स्तनपान गराइ रहनुभएको छ भने तपाईको भोक सामान्य अवस्थामा भन्दा बढी हुनसक्छ, तपाईको ऊर्जा तथा पोषणको आवश्यकताका लागि नास्ता खानु महत्वपूर्ण हुन्छ।

नास्ता खानु तपाईको दिनमा अतिरिक्त पोषण थप्ने एक राम्रो तरिका हुनसक्छ। तथापि, केही स्न्याक्सहरूमा किलोजोल्स/क्यालोरी, स्याचुरेटेट बोसो तथा चिनी बढी हुनसक्छ र यसले स्वस्थ वजनलाई कायम गर्न कठिन बनाउन सक्छ।

यदि तपाई स्न्यक खान चाहनुहुन्छ भने स्वस्थ स्न्याकको रोजाई रखाने मात्रा ख्याल गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

स्वस्थ स्न्याकका उपायहरू

1 ताजा सिंगो फलफूल (उदाहरणका लागि 1 मध्यम स्याउ, 1 सानो केरा)
2 साना फलफूलहरू (उदाहरणका लागि मन्डारिन सुन्तला, आरूवखडा वा किवीफल)
1 कप ताजा फलफूलको सलाद वा मिस्रित बेरीहरू (ताजा वा जमेको)
1 कप चिल्लो घटाइएको दूध वा भटमासको दूध (क्याल्सियम थपिएको) वा गुलियो नभएको (unsweetened) बटरमिल्क (मट्ठा)
1 सानो टब चिल्लो घटाइएको सादा वा ग्रीक दही जसमा माथि बेरीहरू वा प्यासनफ्रुट राखिएको होस्
सागसब्जीको टुक्रा- गाँजर, सेलेरी, क्यापसिकम, चेरीटोमाटो
1 कप हावामा भुटेको (माइक्रोवेभमा होइन) पपकर्न (मकै)
4 Vitaweats™वाVitagrains™ टुक्रा पारिएको एभोकाडो तथा गोलभेंडासँग
2 RyvitasTMलाई बदामको नौनीले हल्का दलेको
1 मेडजूल खजूर (डेट) तथा 30g (हातभरि) नून नहालेको काष्ठफल (नट्स)
½ कप मसलासहितको भुटेको चना (चिकपिज) वा 1 सानो पोका भुटेको चना (जस्तै Happy Snack Company™)
टुनाको सानो क्यान (90g) वा एक राम्रोसँग उमालिएको अण्डा

तपाई के पिउनु हुन्छ ध्यान दिनुहोस्

तपाई के पिउन रोज्नुहुन्छ भन्ने कुरा राम्रो स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ।

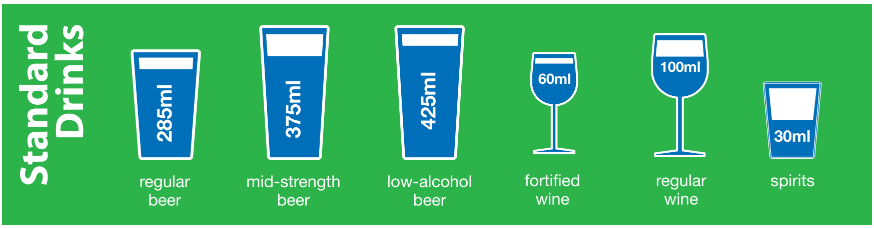
हेरक दिन पिउने पेयहरु:

पानी सबैभन्दा उत्तम दैनिक पेय हो, तर सोडापानी वा ‘स्पार्कलिंग’ मिनेरल वाटर पनि पिउन सक्नु हुन्छ (तपाईले कागती/ लाइम/ जमेकोबेरी/ काँक्रो/ ताजा मिन्टको टुक्रा राखेर स्वाद निकाल्न सक्नुहुन्छ)। अन्य उपयुक्त रोजाइहरूमा चिया (कालो, ग्रीन वा हर्बल) वा कफी/ डिक्याफिनिएटेड कफी (कालो वा स्किम/ चिल्लो घटाइएको दूध राखेको)। कहिलेकाहीँ डायट सफ्टड्रिंकवा डायट कर्डियलले अतिरिक्त चिनी वा किलोजुल/ क्यालोरीविना विविधता थप्न सक्छ।

सीमित मात्रामा खानुपर्ने वा त्याग्नुपर्ने पेय:

सफ्टड्रिंक, इनर्जीड्रिंक तथा कर्डियलहरूमा चिनी बढी हुन्छ र पोषणको मात्रा हुँदैन। तिनलाई त्यागिनुपर्छ। अन्य पेयहरू किलोजुल/क्यालोरीमा उच्च हुन्छ जस्तै फलफुलको रस तथा स्वाद मिसाइएको दूधलाई सीमित गर्नुपर्छ तथा सानो मात्रामा मात्र उपभोग गर्नुपर्छ।

मदिरा (अल्कोहल) मा पनि किलोजुल/क्यालोरी उच्च हुन्छ जसले तपाईको वजनलाई व्यवस्थापन गर्न कठिन बनाउन सक्छ। यदि तपाई मदिरा पिउन रोज्नुहुन्छ भने हालको स्वास्थ्यनिर्देशिका अनुसार हप्तामा **10 standard drinks (स्ट्याण्डर्ड ड्रिङ्क) र कुनै एक दिनमा 4 standard drinks (स्ट्याण्डर्ड ड्रिङ्क) भन्दा बढी नहुने गरी पिउन सिफारिश गरेको छ।**
एक स्ट्याण्डर्ड ड्रिंक बराबर हुन्छ:



स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि वर्तमान निर्देशिकाले मदिरापान नगर्न सिफारिश गर्दछ। तथापि, यदि तपाई कहिलेकाहिं मदिरा पिउन रोज्नुहुन्छ भने 2 standard drinks भन्दा बढी नपिउन सुझाव दिइएको छ। तपाईले पिउने मदिरा तपाईको स्तनपानको दूधमा पनि मिसिन्छ त्यसैले यदि तपाई मदिरा पिउने सोच्दै हुनुहुन्छ भने पहिलै योजना बनाउनुहोस्। मदिरा पिउनु अघि आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउनुहोस् वा स्तनको दूधलाई निकालेर (express)   जम्मा गर्नुहोस्। तपाईले फेरि स्तनपान गराउन अघि तपाईको दुधमा मदिरा मुक्त नहुनञ्जेल कुर्नु पर्ने हुन्छ। सुझावका लागि पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस् वा अष्ट्रेलियन स्तनपान संगठन (Australian Breastfeeding Association) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

स्वस्थखाना खाने युक्तिहरू

स्वस्थखाना तथा स्न्याक्सको योजना गर्नुहोस्

2 फलफूल तथा 5 सागसब्जीहरू हरेक दिन खानुहोस्

खाने आहारको मात्राको ख्याल गर्नुहोस्

फास्टफुड तथा बोकेर हिंड्नमिल्ने टेकअवेहरू सीमित गर्नुहोस्

चिनीको मात्र उच्चभएको खाना तथा पेयहरू त्याग्नुहोस्

स्वस्थस्न्याक्स रोज्नुहोस्

एक परिवारकोरूपमा स्वस्थखानाको मनोरञ्जन गर्नुहोस्

तपाईले पिउने मदिराको मात्रालाई सीमित गर्नुहोस्

दैनिक खाना योजनाको नमूना

तलको नमूना खानायोजनाले स्वस्थखाना तथा स्न्याक्सका लागि निर्देशन प्रदान गर्दछ। सिफारिश गरिएको खानाको मात्रा स्वस्थखानाको लागि अष्ट्रेलियन निर्देशन (Australian Guide to Healthy Eating) को सुझाव अनुसार प्रस्तुत गरिएको छ। दिइएको मात्रा एकजना व्यक्तिका लागि हो र एक निर्देशन मात्र हो। पोषण विशेषज्ञले तपाईको व्यक्तिगत आवश्यकता तथा खानाको रोजाइसँग मेलखाने स्वस्थआहारको सुझाव दिएर मद्दत गर्नसक्छ।

	स्तनपान नगराइरहेका महिलाहरू
ब्रेकफास्ट (बिहानको खाना)	2 पातलो, सानो (~15cm) कम GI आटाको प्रयोगले बनेको चपाती + ½ कप दाल वा चनाको तरकारी + ½ कप पकाइएको माड नभएको सागसब्जी (जस्तै पालक, गोलभेंडा, काउली, हरियो सिमी)
बिहानको स्न्याक	1 कप (250ml) चिल्लो घटाइएको क्याल्सियमथपिएको दूध वा भटमासको दूध (कफी बनाउन सकिने)
लञ्च (दिउँसोको खाना)	1 कप पकाइएको बासमती चामल (सेतो/खैरो) + ½ कप दुब्लो मासु/माछा/चिकेनको तरकारी + 1 कप माड नभएको पकाइएको सागसब्जी (जस्तै पालक, गोलभेंडा, काउली, हरियो सिमी, भिन्डी, भण्टा) + ½ कप प्राकृतिक दही वा 2 पातलो, कम GI आटाले बनेको सानो (~15cm) चपाती + ½ कप दुब्लो मासु/चिकेन/माछा/तोफुले बनेको तरकारी + 2 कप सलाद + ½ कप प्राकृतिक दही
दिउँसोको स्न्याक (दिउँसोको खाजा)	1 पटक ताजा फलफूल (जस्तै एउटा स्याउ वा 2 साना आरूबखडा वा 1 कप मिस्रित बेरी वा ½ आँप)
डिनर (बेलुकाको खाना)	1 कप पकाइएको होकिएन/फापर/चामलको नुडल्स + ½ कप चलाएर भुटेको दुब्लो मासु/माछा/छालारहित चिकेन + 1 कप चलाएर भुटेको माड रहित सागसब्जी (जस्तै प्याज, गाँजर, बन्दाकोबी, हरियो सिमी, क्याप्सिकम) वा 1 कप पकाइएको बासमती चामल (सेतो/खैरो) + 1 कप दाल + सागसब्जीको तरकारी + 1 कप उसिनेको हरियो सागसब्जी + अचार बनाइएको सागसब्जी पकाउँदा स्वस्थ चिल्लो तथा तेल प्रयोग गर्नुहोस्
सपर (रातिकोखाजा)	1 ताजा फलफूलको भाग (जस्तै एक स्याउ वा 2 साना आरूबखडावा 1 कप मिस्रित बेरी वा ½ आँप) + 1 टब (200g) चिल्लो घटाइएको दही
पेयहरू	पानी, सोडा/मिनेरल वाटर, थोरै चिया/कफी

* कम GI पीठो (आटा)- धेरै अनाजको पीठो, वा सग्लो गहुँसँग चना, जौ, फापर, बाजरा, वा मकैको मिसाइएको पीठो।

	स्तनपान मात्र गराउने महिलाहरू*
ब्रेकफास्ट (बिहानको खाना)	2 पातलो, सानो (~15cm) चपातीनिम्न GI आटा प्रयोग गरेर बनाइएको + ½ कप दाल वा चनाको तरकारी + 1 कप पकाइएको माड रहित सागसब्जी (जस्तै पालक, गोलभेडा, काउली, हरियो सिमी)
बिहानको स्न्याक	1 (250ml) कप क्यालसियम थपिएको चिल्लोघ टाइएको दूध वा भटमासको दूध (कफी बनाउन सकिने) + 4 सग्लो अन्नको कुरकुरे ब्रेड (क्रिस्पब्रेड) (जस्तै Vitaweats™ वा Vitagrains™) गोलभेडा तथा एभोकाडोसहित
लञ्च (दिउँसोको खाना)	1½ कप पकाइएको बासमती चामल (सेतो/खैरो) + कप दुब्लो मासु/माछा/चिकेनको ½ कप तरकारी + 1 कप पकाइएको माड रहित सागसब्जी (जस्तैपालक, गोलभेडा, काउली, हरियोसिमी, भिन्डी, भ्यान्टा) +½ कप प्राकृतिक दही वा 3 पातलो, सानो (~15cm) निम्न GI आटाले बनेको चपाती + ½ कप दुब्लो मासु/चिकेन/माछा/तोफुबाट बनेको तरकारी + 2 कप सलाद + ½ कप प्राकृतिक दही
दिउँसोको स्न्याक (दिउँसोको खाजा)	1 मात्रा ताजा फलफूल (जस्तै एक स्याउ वा 2 साना आरूबखडा वा 1 कप मिस्रित बेरी वा ½ आँप)
डिनर (बेलुकाको खाना)	1½ कप पकाइएको होकिएन/फापर/चामलको नुडल्स् + ½ कप चलाएर भुटिएको दुब्लो मासु/माछा/छालारहित चिकेन + 1 कप चलाएर भुटिएको माड रहित सागसब्जी (जस्तै प्याज, गाँजर, बन्दा, हरियो सिमी, क्यापसिकम) वा 1½ कप पकाइएको बासमती चामल (सेतो/खैरो) + 1 कप दाल + सागसब्जीको तरकारी + 1 कप उसिनेको हरियो सागसब्जी + अचार बनाइएको सागसब्जी पकाउँदा स्वस्थ चिल्लो तथा तेलहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
सपर (रातिकोखाजा)	1 पटक ताजा फलफूल (जस्तै एक स्याउवा 2 साना आरूबखडा वा 1 कप मिस्रित बेरी वा ½ आँप) + 1 टब (200g) चिल्लो घटाइएको दही
पेयहरू	पानी, सोडा/मिनेरल वाटर, चिया/कफी

* यदि तपाई स्तनपान गराइरहनु भएको छ भने हरेक दिन स्तनपानको संख्यामा आउने कमीका कारण तपाईको ऊर्जाको आवश्यकतामा पनि गिरावट आउनेछ। यस्तो अवस्थामा, स्तनपान नगराइरहेका महिलाहरूको खाना योजनालाई आधारको रूपमा प्रयोग र समायोजन गर्न सकिन्छ। तपाईको भोकअनुसार थप सागसब्जी, फलफूल, सग्लो अन्नको ब्रेड तथा अनाज र घटाइएको दुग्धपदार्थलाई आवश्यकता अनुसार बढाउन सकिन्छ।

कम GI पीठो (आटा)- धेरै अनाजको पीठो, वा सग्लो गहुँसँग चना, जौ, फापर, बाजरा, वा मकैको मिसाइएको पीठो।

स्वस्थ जीवनका कदमहरू

कदम 3 दैनिकरूपमा सकृय हुनुहोस्

हरेक दिन सकृय रहनाले तपाईलाई भविष्यमा टाइप 2 मधुमेहका साथै अर्को गर्भावस्थामा जेस्टेस्नल मधुमेहको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। शारीरिक कृयाकलापले तपाईको सामान्य तन्दुरूस्ती, ऊर्जा मात्रा, मनोदशा तथा भावनात्मक हालचालको सुधार गर्न सक्छ र साथै गर्भावस्थापछि स्वस्थ वजन कायम राख्न तपाईलाई मद्दत गर्न सक्छ।

शुरूवात

तपाईको शिशुको जन्म भएपछि जब तपाई सकृय रहनका लागि तयार हुनुहुन्छ आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। विस्तारै तपाईको सकृयता मात्रालाई बनाउनका लागि सिफारिश गरिन्छ।

केही अस्पतालले जन्मपछिको शारीरिक कृयाकलाप कार्यक्रम सञ्चालन गर्छन् वा नयाँ आमाहरूलाई नियमित शारीरिक कृयाकलापमा सुरक्षित तवरले फर्काउन मद्दत गर्नका लागि फिजियोथेरापी सेवाहरू उपलब्ध गराउँछन्।

सकृय रहँनुहोस्

सामान्य निर्देशिकाको रूपमा, हप्ताको हरेक दिन कम्तीमा 30 मिनेटको मध्यमखालको शारीरिक कृयाकलाप गर्ने उद्देश्य राख्नुहोस्। यसलाई कम अवधिमा पनिटुक्र्याउन सकिन्छ- कम्तीमा 10 मिनेट, दिनको तीन पटक।

'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 पर्छन्:

- पौडी
- छिटो हिँड्ने
- पानीजन्य तन्दुरूस्ती कक्षाहरू
- स्थिर साइक्लिङ्
- व्यायाम कक्षा वा हिँड्ने समूहहरू(जहाँ तपाईले आफ्नो शिशुलाई लैजान सक्नुहुन्छ)

सकृय रहने युक्तिहरू:

- प्राम वा स्ट्रोलरसहित हिँड्ने सकृय हुने र आफ्नो शिशुसँग बाहिर निस्कने राम्रो तरिका हो।
- बच्चाको हेरचाहको जिम्मा लिने (चाईल्डमाइन्डिंग) जिम, पौडी केन्द्र वा बाह्य व्यायाम समूहमा सम्मिलित हुनु रमाइलो तथा सकृय हुने सामाजिक तरिका हुन सक्छ।
- साथी वा तपाईको आमा समूहसँग हिँडाइमा जाने वा पुल (पौडी खेल्ने पोखरी) वा जिममा भेट्ने हो कि भनेर सोध्नु सबैका लागि लाभदायक हुन सक्छ।

दैनिक कृयाकलाप

तपाईले पसलसम्म हिँडेर, बालबालिकासँग पुल वा पार्कमा खेलेर र घरवरपर सकृय रहेर पनि आफ्नो दैनिक कृयाकलाप बढाउन सक्नुहुन्छ। रमाइलो पारिवारिक कृयाकलाप जस्तै नाच्ने वा घरपछाडि आँगनमा खेल्ने सकृय रहने गजबका तरिका हुन्। बसेर बिताउने समयको मात्रालाई घटाउनेलाई पनि टाइप 2 मधुमेहको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने तरिकामा लिइन्छ।

प्रतिरोधक व्यायाम

हल्कादेखि मध्यमखालको प्रतिरोध व्यायाम मांसपेशीको शक्ति बढाउन पनि लाभदायक हुन्छ र यसले वजन घटाउन मद्दत गर्न सक्छ। प्रतिरोध व्यायाममा स्वतन्त्र वजन, मेसिन वजन वा तपाईको आफ्नो शरीरको वजन प्रयोग गर्नेलगायतका पर्छन्। तपाईको आवश्यकतालाई उपयुक्त हुने प्रतिरोधक कार्यक्रमका बारेमा योग्य व्यायाम व्यवसायीसँग कुरा गर्नुहोस्।

पेल्भिक फ्लोर(सानो पेट)को अभ्यास

उच्च प्रभाव पार्ने वा पेल्भिक फ्लोरमा दबाब पार्ने कृयाकलापहरू विस्तारै गर्भावस्थापछि मात्र शुरू गरिनु पर्छ। तपाईको पेल्भिक फ्लोर कसरी निको भएको छ र कसरी तपाईको शिशुको जन्म भएको छ भन्ने कुरामा यो भर पर्नेछ। पेल्भिक फ्लोरको अभ्यास कसरी गर्ने थाहा हुँदा यसले तपाईको ती मांसपेशीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्न सक्छ। कुनै फिजियोथेरापिस्ट वा व्यायाम फिजियोलोजिस्टले पेल्भिक फ्लोरको व्यायाममा तपाईलाई सुझाव दिन सक्छन्- तपाईको डाक्टरसँग वा स्थानीय अस्पतालमा तपाईको क्षेत्रमा उपलब्ध यस्तो सुविधाबारेमा सोध्नुस्।

वजन घटाउनका लागि शारीरिक कृयाकलाप

यदि तपाई वजन घटाउने कोशिस गर्दै हुनुहुन्छ भनेतौल घटाउनका लागि हरेक दिन 30 मिनेटभन्दा बढी तपाईको दैनिक कृयाकलापको मात्रालाई बढाउने उद्देश्य राख्नुस्।

सकृय हुने योजना

तपाईको स्थानीय परिषद्, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र वा शिशु स्वास्थ्य क्लिनिकका माध्यमबाट तपाईको क्षेत्रमा के कृयाकलापहरू उपलब्ध छन् पत्ता लगाउनुहोस्। आफ्नो लक्ष्य हासिल गर्न मद्दत गर्नका लागि हरेक दिन नियमित शारीरिक व्यायामलाई संलग्न गर्ने योजना बनाउनुहोस्।

व्यायाम डायरी बनाएर तपाईको दैनिक कृयाकलापलाई निगरानी गर्न वा कृयाकलापको अभिलेख राख्न(activity tracker) जस्ता यन्त्र वा एपको प्रयोगले पनि तपाईलाई सकृय हुनका लागि प्रोत्साहित गर्न सक्छ।

सुरक्षित तवरले व्यायाम गर्नका लागि याद गर्नुहोस्:

- 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 पेटको कमजोरीको अनुभव भएमा व्यायाम रोक्नुहोस् र मेडिकल सुझाव लिनुहोस्।

सकृय रहने युक्तिहरू:

दिनहुँ कम्तीमा 30 मिनेट सकृय रहनुस्

समूहमा वा साथीहरूसँग व्यायाम गर्नुहोस्

तपाईको परिवारसँग सकृय रहनुस्

बसेर बिताउने समयलाई सीमित गर्ने कोशिस गर्नुस्

केही प्रतिरोधक व्यायाम थप्नुहोस्

आफ्नो पेल्भिक फ्लोरको हेरचाह गर्नुहोस्

स्वस्थ जीवनका कदमहरू

कदम 4 स्वस्थ वजनको लक्ष्य राख्नुस्

तपाईको गर्भास्थापछि स्वस्थ वजनको लक्ष्य राख्दा यसले भविष्यमा टाइप 2 मधुमेह हुने जोखिमलाई घटाउन मद्दत गर्नेछ।

धेरैजसो महिलाहरूका लागि पूर्व-गर्भावस्थाको वजनमा फर्कन केही महिना लाग्नेछ। उत्तम दीर्घकालीन स्वास्थ्य प्रतिफलका लागि तपाईले बच्चा जन्मेपछि 6-12 महिनाभित्रमा पूर्व-गर्भावस्थाको वजनमा पुग्ने लक्ष्य राख्नुपर्छ।

यदि तपाईको बच्चा एक वर्ष पुग्दासम्म पनि तपाई अतिरिक्त वजन बोकिरहनुभएको छ भने तपाईको शरीरको 5-10% जस्तो कम वजन घटाउँदा पनि टाइप 2 मधुमेहको जोखिम घट्नेछ र तपाईको समग्र स्वास्थ्यमा सुधार हुनेछ।

यदि तपाई फेरी गर्भावती बन्ने योजना गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाई गर्भवती हुनुभन्दा अघि स्वस्थ वजनका लागि लक्ष्य बनाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईलाई फेरि जेस्टेस्नल डायबिटिज हुने जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने यो एक उपाय हो।

वास्तविक लक्ष्य राख्दा तपाईलाई सही अवस्थामा रहन मद्दत गर्न सक्छ। यदि तपाईलाई वजनको व्यवस्थापन गर्न अतिरिक्त सहायताको जरूरत पर्छ भने सुझावका लागि पोषणविशेषज्ञलाई भेट्नुस्।

स्तनपान गराउनुको लाभहरू

यदि तपाई आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराइरहनुभएको छ भने पहिलो 6 महिना वा बढि समय निरन्तर स्तनपान गर्नाले आफ्नो वजन व्यवस्थापन गर्न र भविष्यमा टाइप 2 मधुमेहको जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

स्वस्थ जीवनका कदमहरू

कदम 5 सम्पूर्ण परिवारका लागि स्वस्थ जीवनशैलीका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस्

सम्पूर्ण परिवारलाई राम्रो खानपिन गर्न र सकृय रहन प्रोत्साहित गर्दा सबैलाई लाभ मिल्न सक्छ।

टाइप 2 मधुमेह परिवारहरूमा वंशानुगतदेखिन्छ त्यसैले तपाईको नातेदार (आमाबाबु, हजुरबुबा/आमा, काकाकाकी) सँग मधुमेहका बारेमा छलफल गर्नु राम्रो उपाय हो। उनीहरूले हालै मधुमेहका लागि परीक्षण गरे नगरेको सोध्नुहोस् र नगेको भए उनीहरूलाई स्वास्थ्यजाँचका लागि आफ्नो डाक्टरलाई देखाउनका लागि सल्लाह दिनुहोस्।

जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका आमाबाट जन्मेका बालबालिकामा पनि बढी वजन हुने तथा जीवनको कालान्तरमा टाइप 2 मधुमेह हुने ठूलो सम्भावना हुन सक्छ। यसकोजोखिमलाई कम गर्न सम्पूर्ण परिवारले राम्रो खानपिन गर्ने तथा कृयाशील रहन सिफारिश गरिन्छ।

टाइप 2 मधुमेह* का लागि बालबालिकाले नियमितरूपमा जाँच्नुपर्ने आवश्यकता हुँदैन। तथापि, यदि उनीहरूमा धेरै ठूलो वजन, टाइप 2 मधुमेहको बलियो पारिवारिक इतिहास, वा उच्च जोखिम भएका सांस्कृतिक पृष्ठभूमिका बालबालिकाजस्ता अतिरिक्त जोखिम तत्वहरू भएमा डाक्टरले ठूला बालबालिका वा किशोरकिशोरीहरूका लागि टाइप 2 मधुमेह जाँचका लागि सिफारिश गर्न सक्छन्।

**टाइप 2 मधुमेह टाइप 1 मधुमेह (यो टाइप धेरै मात्रामा बालबालिकामा देखिन्छ) भन्दा फरक हो। टाइप 1 मधुमेह स्व-प्रतिरक्षा अवस्था हो जस्मा पिसाब फेर्न अति धेरै शौचालय जाने, निकै तिर्खालु, वजन घट्ने तथा थकित हुने र सामान्यतया विसञ्चो हुने लक्षन देखाउने बच्चामा हुन सक्ने शंका गर्न सकिन्छ। ती लक्षणसहितका बालबालिकालाई तुरून्त मेडिकल हेरचाहको आवश्यकता पर्छ। जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका आमाबाट जन्मेका बालिबालिकामा टाइप 1 मधुमेहको अरू अतिरिक्त जोखिम हुँदैन।*

स्वस्थ परिवारका लागि युक्तिहरू

तपाईको बच्चालाई एकपटक ठोस् खानाको परिकार खुवाउन शुरू गरिसकेपछिपरिवार सदस्यले खाने स्वस्थ आहार पनि उनीहरूलाई ख्वाउन शुरू गर्न सकिन्छ। स्वस्थ परिवारिक जीवनशैलीका लागि:

- सादा खानेकुरा जस्तै फलफूल, सागपात, बोसो नभएको मासु, दुग्धपदार्थ तथा होलग्रेन अनाज (बच्चाको उमेर तथा कदमका लागि उपयुक्त किसिमका खाना तथा वनावट) मा आधारित रहेर परिवारको खाना तयार गर्नुस्
- तपाईको फ्रिज तथा भण्डारमा सबैका लागि स्वस्थ खानेकुरा राख्नुहोस् - घरमा ‘जंक फुड’ (अस्वस्थ खाजा) त्याग्ने कोशिस गर्नुहोस्
- दिवा हेरचाह, विद्यालय तथा कामका लागि स्वस्थ खाना तथा खाजा प्याक गर्नुस्
- चिनीजन्य पेय नपिउनुस् र पूर्व-प्याक गरिएका खाजाहरू खान सीमित गर्नुस्
- तपाईको बच्चा/बालबालिकालाई एक सजिलो पानीको बोत्तल राख्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् र आफ्नो लागि पनि एउटा राख्नुहोस्
- तपाईको बालबालिका हुर्कदै जाँदा परिवारसँगै बसेर खाना खाने सक्दो कोशिस गर्नुहोस्
- तपाईको व्यस्त दिनमा केही बेर रोकेर खाने समय निकाल्नुस्
- बालबालिकाले छोडेको खानेकुरा खाने नगर्नुस्
- परिवारका रूपमा सकृय रहनुस् – साइकल चढ्ने, पौडी, घरपछाडिको आँगनमा वा पार्कमा खेल्ने, पैदलयात्रा वा कुकुरसँग डुल्ने कोशिस गर्नुहोस्
- तपाईको छिमेकमा नयाँ सिर्जनात्मक सुविधा वा कृयाकलाप कार्यक्रमका लागि ध्यान दिनुस्

लक्ष्य तय गर्ने

लक्ष्य तय गर्नाले तपाईलाई राम्रो स्वास्थ्य हासिल गर्नमा प्रोत्साहित तथा केन्द्रित रहन मद्दत गर्न सक्छ। कुनै हासिल गर्न नसकिने ठूलो लक्ष्यभन्दा केही साना लक्ष्यहरूराख्दा सफलता मिल्ने सम्भावना बढी हुन्छ। तपाई तयार रहेको, इच्छा लाग्ने, र तपाईको स्वास्थ्यलाई सुधार गर्नका लागि परिवर्तन गर्न सकिने एक वा दुई चीजका बारेमा सोच्नु एक राम्रो शुरूआत हुन्छ। फूर्तिलो (SMART) लक्ष्यहरू ती हुन् जो:

S

निश्चित (Specific) – लक्ष्यलाई स्पष्टसँग तपाई के गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने व्याख्या गरेर बनाउनुस्।

उदारहणका लागि, *'म तन्दुरूस्त हुनेछु'* को सट्टा निश्चित लक्ष्य *'म कुकुरलाई हिँडाउन लैजानेछु'* हुन सक्छ।

M

नाप्न मिल्ने (Measurable) – तपाई आफ्नो लक्ष्य हासिल गर्न सक्षम हुनुभयो कि भएन भनेर नाप्न मिल्ने हुनुपर्छ।

नाप्न योग्य लक्ष्य यस्तो हुन सक्छ - *'कम्तीमा प्रतिहप्ता 3 पटक बिहान म कुकुरलाई लिएर आधा घण्टा हिँड्न जानेछु'*।

A

हासिलयोग्य (Achievable) – एकै चोटि कुनै ठूलो लक्ष्य लिएर कठिनाई भोग्नु भन्दा साना लक्ष्य बनाएर त्यसलाई काम हासिल गर्दै त्यसमा लक्ष्यहरू थप्दै जानु उत्तम हुन्छ।

उदाहरणका लागि, *'म हरेक बिहान हिंड्नेछु'* हासिल नहुन सक्छ तर *'म हप्तामा 3 पटक बिहान हिँड्नेछु'* हासिल हुन सक्छ।

R

सान्दर्भिक (Relevant) – लक्ष्यहरू तपाईका लागि महत्वपूर्ण हुनुपर्छ र तपाईको जीवनका लागि उपयुक्त हुनुपर्छ।

उदाहरणका लागि, *'म हरेक दिन बिहान 5 बजे हिँड्नेछु'* तपाईको जीवनका लागि उपयुक्त नहुन सक्छ यदि तपाई पर्याप्त सुत्न पाइरहनु भएको छैन वा त्यो समयमा तपाईको बच्चाको हेरचाह गर्ने कोही मान्छे हुँदैन भने।

T

समयोचित (Timely) – तपाईको लक्ष्य शुरू गर्न तथा हासिल गर्नका लागि मिति तोक्नुहोस्।

उदाहरणका लागि, *'अर्को हप्ताबाट म सोमबार, बुधबार तथा शुक्रबारका दिनहरूमा हिँड्नेछु'*।

आफ्नो सफलताको तयारी

एकपटक तपाईले आफ्नो लक्ष्यका लागि निर्णय गरिसकेपछिपूर्व-योजनाहरू बनाउँदा तिनलाई हासिल गर्न मद्दत गर्न सक्छ। शुरू गर्नका लागि तपाईलाई के के चाहिन्छ तिनको सूची बनाउनुस्।उदाहरणका लागिः

- तपाईले सही जुत्ता लगाउने निश्चित गर्नुहोस्
- अर्को हप्ता के हुँदैछ भन्ने थाहा पाउनका लागि क्यालेण्डर हेर्नहोस्
- तपाईलाई उठाउनका लागि अलार्म सेट गरिएको निश्चित गर्नुहोस्
- भेट्ने समयको रूपमा तपाईको इलेक्ट्रोनिक डायरी वा क्यालेण्डरमा राख्नुस्
- हिँड्दा लगाउने कपडालाई बाहिर राख्नुस् र लगाउनका लागि तयार राख्नुस्
- कुकुरको फित्ता कतै सजिलो ठाउँमा राख्नुस्

अवरोधहरू

तपाईको लक्ष्य हासिल गर्ने बाटोमा प्रायः अवरोधहरू आउन सक्छन्। अग्रीमरूपमा ती चीजहरूलाई सोच्दा तपाईले तिनीहरूलाई त्याग्ने वा पार लगाउने सम्भावना बढी हुन्छ। तिनीहरूमा मौसम, काम वा परिवारका कार्यतालिका वा कमजोर सुताइका ढाँचाहरूलगायतका हुन सक्छन्।

तपाईको प्रगतिको जाँच

तपाईले गरेको प्रगतिलाई समय समयमा जाँच्दा तपाईलाई सही बाटोमा रहनलाई मद्दत गर्न सक्छ। तपाईको लक्ष्यको आधारमा तपाईले खाना वा व्यायाम डायरी वा एक शारीरिक कृयाकलाप ट्र्याकरको माध्यमबाट त्यसो गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईले आफ्नो लक्ष्यहरू हासिल गर्नुभएको छैन भने हतोत्साही नहुनुहोस्। कठिन लागेका लक्ष्यहरूको समीक्षा गर्नुहोस् र फरक तरिकाले कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा सोच्नुहोस्। कहिलेकाहीँ सही बाटोमा हुनका लागि तपाईले आफ्नो लक्ष्यहरूमा केही परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक हुन्छ। उदाहरणका लागि, हिँड्ने कृयाकलापका लागि कुनै साथीलाई भेट्ने बन्दोबस्त गर्दा, वा व्यायाम कक्षामा भाग लिने कुरा कुकुरसँग डुल्ने कृयाकलापको विकल्प हुन सक्छ जसबाट फेरि पनि सोही परिणाम हासिल हुन्छ।

तपाईको लक्ष्यहरू बाँड्नुहोस्

तपाईको लक्ष्यलाई परिवार तथा साथीबीच बाँड्नाले तपाईलाई उत्प्रेरित गर्न मद्दत गर्न सक्छकिनकि उनीहरूले तपाईलाई लक्ष्य हासिल गराउन सहायता गर्ने चाहना राख्न सक्छन् वा तपाईसँग सहभागी हुन सक्छन्। आफ्नो लक्ष्यलाई तपाईको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गरेर र आफ्नो प्रगतिको अनुगमन गर्दा तपाईलाई सही बाटोमा रहन मद्दत मिल्न सक्छ।

आफूलाई पुरस्कृत गर्नुहोस्

जब तपाईले लक्ष्य हासिल गर्नुहुन्छ आफूलाई पुरस्कृत गर्नु एक राम्रो उपाय हो। कुनै एक नयाँ लुगा, मालिस वा पुस्तकले तपाईलाई राम्रो काम निरन्तर गर्नका लागि प्रेरित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

शुरूमा लक्ष्यहरू चुनौतीपूर्ण हुन सक्छन्तर समय र कोशिससँगैतपाईको स्वास्थ्य लक्ष्यहरू दैनिक जीवनको एक अंग हुन आउँछन्।

फेरी गर्भावती हुने योजना

तपाई अर्को बच्चा पाउनु भन्दा अघि

यदि तपाई फेरी गर्भावती हुने योजना गर्दै हुनुहुन्छ भनेनिम्न कुरा गर्न महत्वपूर्ण हुन्छः

1. मधुमेह जाँचका लागि आफ्नो डाक्टरलाई देखाउनुहोस्

यदि तपाई फेरी गर्भावती हुने योजना गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईले पूर्व-गर्भावस्था योजना तथा हेरचाका बारेमा छलफल गर्नका लागि आफ्नो डाक्टरलाई भेट्न सिफारिश गरिन्छ। उहाँलाई स्मरण गराउनुस् कि तपाईलाई जेस्टेस्नल डायबिटिज थियो। यसमा टाइप 2 मधुमेह (प्रायः मौखिक ग्लुकोज सहनशीलता जाँच)(oral glucose tolerance test) को जाँच समावेश हुन सक्छ, जुन गर्भधानको कोशिस गर्नुअघि गरिनुपर्छ।

2. राम्रो खानपिन गर्नुहोस्, सकृय रहनुस् र स्वस्थ वजनको लक्ष्य राख्नुहोस्

अर्को सन्तानका लागि कोशिस गर्नुअघि स्वस्थ जीवनशैली र स्वस्थ वजनको लक्ष्य राख्दा यसले अर्को गर्भावस्थामा जेस्टेस्नल डायबिटिज हुने जोखिमलाई घटाउन मद्दत गर्न सक्छ।

3. गर्भावस्थाको शुरूवात मैजेस्टेस्नल डायबिटिजको जाँच गराउनुहोस्

यदि तपाईलाई जेस्टेस्नल डायबिटिज भएको थियो भने अर्को गर्भावस्थामा फेरि यो हुने जोखिम तपाईलाई हुन्छ। भविष्यका सबै गर्भावस्थाहरूमा शीघ्ररूपमा तपाईले जेस्टेस्नल डायबिटिजको परीक्षण गराउनका लागि सिफारिश गरिन्छ। चाँडो परीक्षण गराउने सुझावका लागि आफ्नो पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीलाई अनुरोध गर्नुहोस्।

म फेरी गर्भावती हुनुअघि मलाई मधुमेह भएमा के हुन्छ?

यदि तपाईलाई पूर्व-मधुमेह वा टाइप 2 मधुमेह भएको पाइयो भने तपाईले अर्को बच्चाका लागि कोशिस गर्नुअघि गर्भवती हुनका लागि योजना तथा तयारी गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।

पूर्व-मधुमेह

यदि तपाईलाई पूर्व-मधुमेह भएको पत्ता लागेको छ भने तपाईले अर्को बच्चाको लागि कोशिस गर्नुअघि आफ्नो डाक्टरलाई देखाउनुपर्छ। तपाईको अर्को गर्भावस्थाअघि तपाईको पूर्व-मधुमेह टाइप 2 मधुमेहमा परिणत भएको छ छैन भनेर जाँच्नका लागि तपाईको डाक्टरले oral glucose tolerance test (OGTT) का लागि सिफारिश गर्न सक्छ। तपाईको डाक्टरले यस्तो गर्नुपर्छ कि पर्दैन भनेर तपाईको पछिल्लो OGTT कति लामो समयअघि भएको थियो भन्ने आधारमा निर्णय गर्ने छन्।

पूर्व-मधुमेह भएका महिलाहरूलाई गर्भावस्थाको शुरूआतमा प्रायः विशेषज्ञ सेवामा सिफारिश गरिन्छ र गर्भावस्थाभरि निकट निगरानी गरिन्छ।

तपाईकोगर्भावस्थाको अवधिभर अर्को OGTT विना तपाईलाई सीधै जेस्टेस्नल डायबिटिजको व्यवस्थापन शुरू गर्नका लागि सुझाव दिन सकिन्छ। वा तपाईको गर्भावस्थामा चाँडै OGTT का लागि सुझाव दिन सकिन्छ (16 हप्ताभन्दा अगाडि)।

टाइप 2 मधुमेह

गर्भवती हुनु अघि मधुमेह भएका महिलाहरूले स्वस्थ शिशु जन्माउन सक्छन् तर गर्भावस्थामा अतिरिक्त जोखिमहरू हुन्छन्, जस्तैजन्म खोट तथा गर्भपतनको बढ्दो जोखिम। गर्भवती हुनु अघि र शुरूको गर्भावस्थामा रक्त ग्लुकोज मात्रा लक्षित दायराभित्र छैन भने जोखिम उच्च हुन्छ। यसले गर्भावस्थाको समयमा अन्य जटिलताका हुने बढ्दो जोखिम हुन्छ,जस्तै उच्च रक्तचाप तथा पूर्व-इक्लाम्पसियाका साथै ठूलो बच्चा हुने। पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूको टोलीको सावधानीपूर्वकको योजना तथा सहायताले ती जोखिमहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्नेछ। तपाईले पुन: गर्भधारण गर्न प्रयास गर्ने कम्तिमा 3-6 महिना अघि तपाईको आफ्नो मधुमेह र सामान्य स्वास्थ्यको समीक्षा गर्न सुझाव दिइन्छ ।

निम्न चेकलिस्ट (जाँचसूची) ले टाइप 2 मधुमेह भएका महिलालाई गर्भावस्थाको योजना गर्न मद्दत गर्न सक्छ:

- ○ तपाईले अर्को बच्चाको लागि कोशिस गर्न तयार हुनुअघि परिवार नियोजनको अस्थायी साधन प्रयोग गर्नुहोस् (कुन अस्थायी साधन तपाईका लागि धेरै विश्वासनीय तथा उपयुक्त हुन्छ भनेर आफ्नो डाक्टरलाई सोध्नुस्) ।
- ○ गर्भावस्थामा मधुमेहका लागि विशेषज्ञ सेवामा गर्भावस्थाअघि सिफारिशका लागि र सामान्य गर्भावस्था योजनाको सुझावका लागि आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।
- ○ गर्भावस्था तथा मधुमेहमा विशेषज्ञता हासिल गरेका पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग भेट्नका लागि भेट्घाटको समय लिनुहोस्।
- ○ रक्त ग्लुकोज मात्रालाई लक्षित दायरामा राख्ने र HbA1c (औसत रक्त ग्लुकोज मात्रा) (6.5%) 48mmol/mol वा कम राख्ने लक्ष्य राख्नुहोस्
- ○ तपाईको मधुमेह व्यवस्थापनलाई आफ्नो पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीसँग मिलेर समीक्षा गर्नुहोस्
- ○ गर्भावस्थाका दौरान सेवन गर्नका लागि सुरक्षित भए नभएको हेर्न सबै औषधिहरूलाई जाँच गराउनुस्
- ○ उच्च मात्रा (2.5mg – 5mg) को पूरक फोलिक एसिड हरेक दिन खान शुरू गर्नुहोस्
- ○ मधुमेह जटिलताको पूरा परीक्षण गराउनुस् तथा रक्तचाप जँचाउनुहोस्
- ○ तपाई गर्भवती हुनुभन्दा अघि तपाईको वजन सम्भव भएसम्म स्वस्थ वजनको नजिक बनाउने लक्ष्य राख्नुहोस्।

यस चेकलिस्टलाई तपाईको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्नका लागि एक निर्देशिकाको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

थप जानकारीका लागि जानुहोस:: **ndss.com.au**

तपाईको भविष्यको स्वास्थ्यको हेरचाह

जब तपाई NDSS सँग गर्भावस्थामा मधुमेह (जेस्टेस्नल डायबिटिज) लागेको महिलाका रूपमा दर्ता गर्नु भएको छ भने तपाई गर्भावस्थामा हुने मधुमेहको राष्ट्रिय सूची (National Gestational Diabetes Register) मा स्वत: समावेश हुनुभएको हुन्छ। उक्त रजिष्टरको उद्देश्य जेस्टेस्नल डायबिटिज भएका महिलाहरूलाई गर्भावस्थामा र भविष्यमा उनीहरूको स्वास्थ्यलाई व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्नुहो। यस रजिष्टरमा दर्ता भए अनुरूप तपाई तथा तपाईको डाक्टर दुवैलाई तपाईको बच्चाको जन्म भएपछि टाइप 2 मधुमेहको नियमित जाँच गर्नका लागि स्मरण गराइन्छ।

यदि तपाईलाई जेस्टेस्नल डायबिटिज भए पश्चात् थप जानकारी वा सहायताको जरूरत छ भने तपाईको स्थानीय पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईको क्षेत्रमा उपलब्ध सेवाहरू सिफारिश गर्न सक्छन्। धेरै राज्य स्वास्थ्य विभागहरूले पनि स्वस्थ जीवनशैली अनुशिक्षण सेवाहरू प्रदान गर्छन् – थप जानकारीका लागि तपाईको डाक्टरसँग अनुरोध गर्नुहोस्।

भविष्यमा टाइप 2 मधुमेहको जोखिम घटाउन बारे पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीको सुझावका लागि तपाईले NDSS Helpline लाई **1800 637 700** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा गर्भावस्थामा हुने मधुमेहको राष्ट्रिय सूची (National Gestational Diabetes Register) का बारेमा थप जानकारी चाहनुहुन्छ वा आफ्नो विवरणलाई अद्यावधिक गर्नका लागि NDSS Helpline लाई फोन गर्नुहोस् वा **ndss.com.au** मा जानुहोस्।

आभारी:

अष्ट्रेलिया सरकार तथा Diabetes Australia राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना (National Diabetes Services Scheme) (NDSS) गर्भावस्थामा हुने मधुमेहको विज्ञ मध्यस्थ समूह (Diabetes in Pregnancy Expert Reference Group) (ERG) 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 ।

Diabetes Australia उपभोक्ता तथा पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहायताका लागि कृतज्ञ छ जसले यस पुस्तिकाको समीक्षा तथा सुधारका बेलामा प्रतिकृया तथा सुझाव उपलब्ध गराउनुभयो। साथै जसले ग्राहक मूल्यांकन प्रकृयालाई समन्वय गर्ने NDSS National Evaluation Team प्रतिपनि आभारी छौं।

जसले यस पुस्तिकाको पोषण सामग्रीलाई अद्यावधिक गर्दा आफ्ना निपूणता प्रदान गर्नुहुने पोषण विशेषज्ञहरूको योगदानको कदर र सराहना गर्छौं। Julia Zinga, Effie Houvardas, Minke Hoekstra र National Diabetes Australia Dietitians समूहका सदस्यहरूलाई धन्यवाद। यस पुस्तिकाको समीक्षा तथा अद्यावधिक गर्ने क्रममा प्रतिकृया तथा सुझावहरू उपलब्ध गराउनु भएकोमा Diabetes Australia सेवाग्रहीहरू तथा पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहायताका लागि आभार ब्यक्त गर्दछ। साथै उपभोक्ता मूल्यांकन प्रकृयाको सहजीकरण गर्नु भएकोमा NDSS National Evaluation Team लाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छ। यस सामग्री र अनुवादनको समीक्षा गरि दिनु भएकोमा मान्यता प्राप्त मधुमेह शिक्षा प्रशिक्षक ममता सुवेदीलाई आभार ब्यक्त गर्न चाहन्छ।

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

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au