NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

دوران حمل ذیابیطس کے بعد زندگی

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Life after gestational diabetes

اُردُو - Urdu

فہرست

دوران حمل ذیابیطس – آگے کیا ہو گا؟ 1
دوران حمل ذیابیطس کے بعد 2
ذیابیطس ایک مسئلہ کیوں ہے؟ 4
صحتمند زندگی کے لیے مراحل 6
ذیابیطس کے معائنے 6
صحت بخش غذائیں چنیں 8
ہر روز ورزش کریں 15
اپنا وزن صحتمندانہ سطح پر رکھنے کا ہدف رکھیں 19
پورے گھرانے کو صحتمندانہ طرز زندگی کی ترغیب دیں 20
اہداف طے کرنا 22
ایک اور حمل کی منصوبہ بندی 25
اگر مجھے اگلے حمل سے پہلے ذیابیطس ہو گئی تو؟ 26
مستقبل میں اپنی صحت کا خیال رکھنا 28

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 9 September 2021. First published July 2009.
NDSSA5B003U

دوران حمل ذیابیطس – آگے کیا ہو گا؟

یہ کتابچہ ان عورتوں کے لیے ہے جنہیں دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہے۔ یہ حمل کے بعد اور مستقبل میں آپ کی صحت کی دیکھ بھال کے لیے معلومات فراہم کرتا ہے۔

آپ کو یہ کتابچہ دوران حمل ذیابیطس کے قومی رجسٹر (National Gestational Diabetes Register) کی طرف سے بھیجا گیا ہے۔ جب آپ نے دوران حمل ذیابیطس کی وجہ سے نیشنل ڈائبیٹیز سروسز سکیم (- National Diabetes Services Scheme NDSS) کے ساتھ رجسٹر کیا تھا تو آپ خود بخود National Gestational Diabetes Register میں بھی شامل ہو گئی تھیں۔

اس رجسٹر میں شامل ہونے کی وجہ سے آپ کو اور آپ کے جی پی کو ولادت کے بعد خبرگیری اور باقاعدگی سے ٹائپ 2 ذیابیطس کے معائنوں کی یاد دہانیاں بھیجی جائیں گی۔ یہ کتابچہ آپ کو آپ کے ماہرین صحت کی طرف سے ملنے والے قیمتی مشورے کا متبادل نہیں ہے۔

National Gestational Diabetes Register کے بارے میں مزید معلومات کے لیے 1800 637 700 پر Helpline NDSS (امدادی فون لائن) کو کال کریں یا ndss.com.au دیکھیں۔

دوران حمل ذیابیطس کے بعد

دوران حمل ذیابیطس اس قسم کی ذیابیطس ہے جو حمل کے دوران واقع ہوتی ہے۔

اکثر عورتوں میں حمل کے بعد ذیابیطس ختم ہو جاتی ہے تاہم مستقبل میں ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دوران حمل ذیابیطس رکھنے والی ہر 2 عورتوں میں سے 1 کو 10 – 20 سالوں کے اندر ٹائپ 2 ذیابیطس یا پری ڈائبیٹیز ہو جائے گی۔

جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو، انہیں آئندہ حمل میں بھی ذیابیطس کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

پری ڈائبیٹیز ایک ایسی کیفیت ہے جس میں خون میں گلوکوز کی سطح نارمل سے زیادہ ہوتی ہے لیکن اتنی زیادہ نہیں ہوتی کہ ٹائپ 2 ذیابیطس تشخیص کی جائے۔ پری ڈائبیٹیز ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو آگے چل کر ٹائپ 2 ذیابیطس ہو جانے کا زیادہ خطرہ ہے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس اس قسم کی ذیابیطس ہے جس میں لبلبہ کافی انسولین نہیں بنا سکتا اور جسم کے خلیات انسولین پر مناسب ردعمل نہیں کر سکتے اور اس وجہ سے خون میں گلوکوز کی سطح زیادہ ہو جاتی ہے۔

خطرے کے عوامل

دوران حمل ذیابیطس ایک ایسی کیفیت ہے جو پری ڈائبیٹیز یا ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ پیدا کرنے والے عوامل میں شامل ہے۔ اگر آپ میں خطرے کے کچھ دوسرے عوامل بھی ہوں تو بھی آپ کے لیے خطرہ بڑھ جاتا ہے مثلاً:

- خاندان میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہونا
- وزن کی صحتمندانہ حد سے اوپر ہونا یا وقت کے ساتھ ساتھ وزن بڑھ جانا
- ورزش سے عاری طرز زندگی
- ایبوریجنل یا ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر پس منظر رکھنا
- میلانیشیا، پولی نیشیا، برصغیر پاک و ہند، مشرق وسطی یا ایشیا کا پس منظر رکھنا
- پولی سسٹک اووری سنڈروم ہونا
- عمر – عمر بڑھنے کے ساتھ آپ کے لیے خطرہ بڑھتا ہے
- کچھ قسموں کی اینٹی سائیکوٹک ادویات یا سٹیرائیڈ والی ادویات لینا

اپنے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ پیدا کرنے والے عوامل کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

ذیابیطس ایک مسئلہ کیوں ہے؟

ذیابیطس کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔ اگر یہ دریافت نہ ہو یا اسے سنبھالا نہ جائے تو یہ آنکھوں، گردوں، اعصاب اور خون کی نالیوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اگر ذیابیطس جلد دریافت ہو جائے اور اسے بخوبی سنبھالا جائے تو صحت کے دیرینہ مسائل کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

پری ڈائبیٹیز

پری ڈائبیٹیز ایک ایسی کیفیت ہے جو ٹائپ 2 ذیابیطس سے پہلے واقع ہوتی ہے۔ اس کی کوئی علامات نہیں ہیں۔ پری ڈائبیٹیز کی تشخیص کا واحد طریقہ خون کا ٹیسٹ کروانا ہے۔ اگر آپ کو پری ڈائبیٹیز ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

اس سلسلے میں اچھی خبر یہ ہے کہ صحتمندانہ طرز زندگی – جس میں ورزش، صحت بخش غذاؤں کا انتخاب اور اپنا وزن صحتمندانہ سطح پر رکھنا شامل ہے – کے ساتھ آپ اپنا ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ 60% کے قریب کم کر سکتی ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس

اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہو جائے اور یہ جلد دریافت ہو جائے اور بخوبی سنبھالی جائے تو آپ ایک صحتمند زندگی گزارنا جاری رکھ سکتی ہیں۔ ٹائپ 2 ذیابیطس کو صحتمندانہ طرز زندگی، باقاعدگی سے صحت کے معائنوں اور ادویات (حسب ضرورت) کے ذریعے سنبھالا جاتا ہے۔

کبھی کبھار ٹائپ 2 ذیابیطس کا پتہ چلانا مشکل ہو سکتا ہے۔ کئی لوگوں کو پتہ نہیں ہوتا کہ انہیں ٹائپ 2 ذیابیطس ہے اور اسی وجہ سے یہ نہایت اہم ہے کہ باقاعدگی سے ذیابیطس کے لیے معائنے کروائے جائیں۔

اگر آپ کو ذیابیطس کی علامات میں سے کوئی علامات پیش ہیں تو جلد اپنے ڈاکٹر سے صحت کے معائنے کے لیے ملیں اور انہیں یاد دلائیں کہ آپ کو پہلے دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کی علامات میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:

» تھکے رہنا اور توانائی کی کمی محسوس کرنا
» پیاس لگنا اور عام معمول سے زیادہ پینا
» زیادہ اکثر ٹائلٹ جانا (پیشاب کرنے کے لیے)، (بالخصوص رات کو)
» زخموں یا چیروں کا ٹھیک نہ ہونا یا جلد کے انفیکشن
» نظر کی دھندلاہٹ
» ٹانگوں یا پیروں میں درد یا سنسناہٹ

آئندہ حملوں کے دوران ذیابیطس

جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو، ان میں سے کئی عورتوں کو کسی آئندہ حمل میں بھی ذیابیطس ہو جائے گی۔ اپنے لیے دوبارہ دوران حمل ذیابیطس کے امکانات کم کرنے کے لیے، اپنے اگلے حمل سے پہلے:

» اپنے وزن کو صحتمندانہ حد کے قریب ترین لانے کا ہدف رکھیں
» ہر روز کم از کم 30 منٹ ورزش کریں
» صحت بخش غذائیں چنیں
» اپنے ڈاکٹر سے ذیابیطس کے لیے معائنہ کروانے کو کہیں
» اپنے ماہرین صحت سے حمل کے دوران وزن میں صحتمندانہ اضافے کے لیے مشورہ طلب کریں

آئندہ حمل کی منصوبہ بندی کے بارے میں مزید معلومات صفحہ 25 پر دیکھیں۔

صحتمند زندگی کی طرف لے جانے والے مراحل

مرحلہ 1 ذیابیطس کے معائنے

آپ کا 6 – 12 ہفتوں کا اورل گلوکوز ٹالرینس ٹیسٹ (oral glucose tolerance test - OGTT)

دوران حمل ذیابیطس رکھنے والی ہر 5 عورتوں میں سے 1 کے خون میں بچے کی پیدائش کے بعد بھی گلوکوز کی سطح بلند رہے گی۔ اس وجہ سے مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اپنے بچے کی پیدائش کے 6-12 ہفتے بعد (یا اس مدت کے بعد جتنا جلد ممکن ہو) اورل گلوکوز ٹالرینس ٹیسٹ (OGTT) کروائیں۔ اس کا مقصد یہ چیک کرنا ہے کہ کیا آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح واپس نارمل ہو گئی ہے۔

جس حمل میں ذیابیطس رہ چکی ہو، اس کے بعد کئی عورتوں کو اپنا 6-12 ہفتوں والا OGTT کروانے کے لیے وقت نکالنا مشکل لگتا ہے یا وہ یہ ٹیسٹ کروانا بھول جاتی ہیں۔ اگر آپ نے یہ ٹیسٹ نہیں کروایا ہے تو اب بھی موقع ہے – آپ کا جی پی آپ کے لیے اس کا انتظام کر سکتا ہے۔

ذیابیطس کی خبرگیری کے لیے معائنے

ان تمام عورتوں کو باقاعدگی سے ذیابیطس کے معائنوں کا مشورہ دیا جاتا ہے جنہیں دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہے۔

عام رہنمائی کے طور پر، ان مواقع پر ذیابیطس کے معائنوں کا مشورہ دیا جاتا ہے:

- آپ کو پیش ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کے عوامل پر منحصر، ہر 1-3 سال بعد
- اگر آپ ایک اور حمل کے لیے منصوبہ بندی کر رہی ہیں

اگر آپ کے نتائج سے سامنے آئے کہ آپ کو پری ڈائبیٹیز ہے تو ہر سال خون میں گلوکوز چیک کروانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

آپ کا جی پی آپ کو ٹیسٹ کی قسم کے بارے میں مشورہ دے گا اور بتائے گا کہ آپ کو یہ ٹیسٹ کتنا اکثر کروانا ہو گا۔ یہ آپ کو پیش ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کے عوامل، گزشتہ ٹیسٹوں کے نتائج اور اس پر منحصر ہو گا کہ آیا آپ مزید بچوں کے لیے حاملہ ہونا چاہتی ہیں (صفحہ 25 دیکھیں)۔

اکثر عورتوں کے سلسلے میں، ٹائپ 2 ذیابیطس کے مسلسل معائنوں کا مطلب بالعموم ایک سادہ خون کا ٹیسٹ ہوتا ہے۔

یاد رکھیں، چاہے آپ کے بعد کے معائنوں سے ظاہر ہو کہ آپ کو ذیابیطس نہیں ہے، اپنے جی پی کو یاد دلائیں کہ آپ کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہے اور ہر 1 سے 3 سال بعد خبرگیری کے لیے معائنے کرواتی رہیں۔

جن لوگوں کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہو، انہیں اکثر کچھ سالوں تک علامات کا پتہ نہیں چلتا اور وہ ٹھیک ٹھاک محسوس کرتے ہیں۔ اسی لیے یہ اہم ہے کہ آپ اپنے جی پی سے باقاعدگی سے ذیابیطس کے معائنوں کے لیے ملتی رہیں۔ ذیابیطس جلد دریافت ہو جانے سے آپ کو اس کیفیت کو سنبھالنے اور صحتمند رہنے میں مدد ملے گی۔

صحتمند زندگی کی طرف لے جانے والے مراحل

مرحلہ 2 صحت بخش غذا کا انتخاب کریں

صحت بخش غذا سے آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ آپ کو کوئی خاص ڈائیٹ لینے کی ضرورت نہیں ہے – آپ کے لیے خطرہ کم کرنے والی اہم ترین تدابیر صحت بخش غذائیں چننا، ہر روز ورزش کرنا اور اپنے وزن کو درست سطح پر رکھنا ہیں۔

صحت بخش غذاؤں کے درست توازن کے لیے آپ کو یہ چیزیں چننی چاہئیں:

- ہر روز کم از کم پھلوں کے 2 حصے اور سبزیوں کے 5 حصے
- زیادہ فائبر (غذائی ریشے) والی، ہول گرین ڈبل روٹی/روٹی، سیریل اور اناج
- چربی کے بغیر گوشت، کھال کے بغیر مرغی، انڈے، ٹوفو یا مچھلی (ہر ہفتے مچھلی والے 2 سے 3 کھانوں کا ہدف رکھیں)
- پھلیاں جیسے دالیں، چنے یا لوبیا (ہر ہفتے پھلیوں والے 2 کھانوں کا ہدف رکھیں)
- چکنائی والی دودھ کی مصنوعات یا سویا سے بنی متبادل مصنوعات جن میں چینی نہ ملائی گئی ہو
- کم مقدار میں صحت بخش چکنائیاں اور تیل جیسے آووکاڈو، گریاں (نٹس) اور بیج، نٹ بٹر اور پولی ان سیچوریٹڈ یا مونو ان سیچوریٹڈ تیل/سپریڈ (ڈبل روٹی پر لگانے کی چیزیں)

صحت بخش کھانا ترتیب دینا

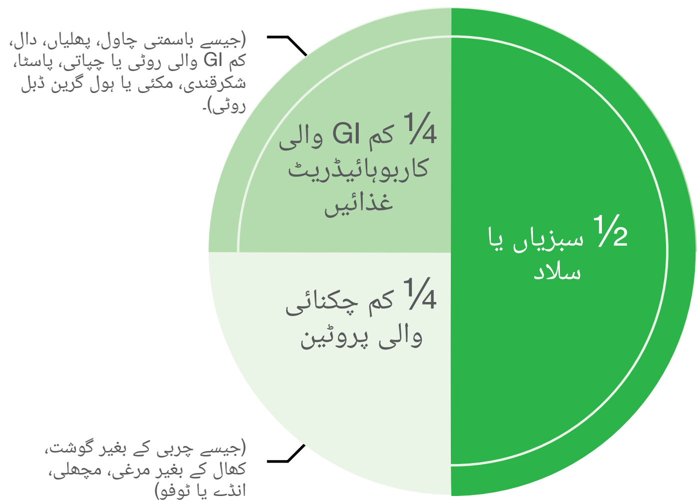
صحت بخش غذاؤں کے درست توازن اور اپنی ضرورت پوری کرنے کے لیے درست مقدار کے حصوں کے انتخاب سے آپ کو اپنے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کرنے اور صحتمندانہ وزن برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ایک وقت کا صحت بخش کھانا ترتیب دیتے ہوئے:

- » آدھی پلیٹ کو مختلف سبزیوں (آلو، مکئی یا شکرقندی کو چھوڑ کر) یا سلاد سے بھریں
- » چوتھائی پلیٹ کو کم چکنائی والی پروٹین سے بھریں جیسے چربی کے بغیر گوشت، کھال کے بغیر مرغی، مچھلی/سمندری غذائیں، ٹوفو یا انڈے۔ پھلیاں/دالیں پروٹین کا اچھا ذریعہ ہیں۔
- » چوتھائی پلیٹ کو کمGI والی کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ دار) غذا سے بھریں جیسے باسمتی چاول (سفید/براؤن)، SunRice™ Low GI چاول (سفید/براؤن)، کم GI والے آٹے* کی روٹی یا چپاتی، پھلیاں/دالیں (جیسے مسور قسم کی دالیں، چنے، لوبیا، دوسری دالیں)، پاستا، چاول کی نوڈلز، شکرقندی، مکئی یا ہول گرین ڈبل روٹی۔

متوازن کھانے میں صحت بخش چکنائیاں اور تیل شامل کریں جیسے زیتون، کنولا یا رائس بران تیل، زیتون یا کنولا کا سپریڈ، نمک کے بغیر گریاں، بیج اور آووکاڈو۔ کھانا پکانے میں مکھن، گھی اور کریم کا استعمال محدود رکھیں۔

صحت بخش کھانوں کے پلان کی مثال کے لیے صفحہ 13 دیکھیں۔



* کم GI والا آٹا – مکس اناجوں کا آٹا یا پورے دانوں کو پیس کر بنائے گئے گندم کے آٹے میں چنے، جو، سیاہ گندم (buckwheat)، موتی باجرا (pearl millet) یا مکئی کے آٹے ملائیں۔

سنیکس کے معاملے میں سمجھداری سے کام لیں

آپ کو کھانوں کے درمیان سنیکس لینے کی ضرورت ہے یا نہیں، یہ آپ کی ورزش کی سطح، وزن اور کھانے کے انداز پر منحصر ہو سکتا ہے۔ اگر آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں تو شاید آپ کو معمول سے زیادہ بھوک لگتی ہو اور ایسے میں سنیکس آپ کی توانائی اور غذائیت کی ضروریات پوری کرنے کے لیے اہم ہوتے ہیں۔

سنیکس آپ کے دن میں اضافی غذائیت فراہم کرنے کا بہت عمدہ ذریعہ ہو سکتے ہیں۔ تاہم کچھ سنیکس میں کلوجیولز/کیلوریز، سیچوریٹڈ (ثقیل) چکنائی اور چینی کی زیادتی ہو سکتی ہے اور یہ آپ کے لیے صحتمندانہ وزن برقرار رکھنا مشکل بنا سکتا ہے۔

اگر آپ سنیکس کھانے کا انتخاب کریں تو یہ اہم ہے کہ آپ صحت بخش سنیکس چنیں اور خیال رکھیں کہ آپ کتنے بڑے حصے کھا رہی ہیں۔

صحت بخش سنیکس کے لیے تجاویز

1 حصہ سالم تازہ پھل (جیسے 1 درمیانہ سیب، 1 چھوٹا کیلا)
2 چھوٹے پھل (جیسے مینڈرین، آلو بخارے یا کیوی پھل)
1 کپ تازہ پھلوں کا سلاد یا مکس بیریز (تازہ یا فریز کی ہوئی)
1 کپ کم چکنائی والا دودھ یا سویا ملک (اضافی کیلشیم کے ساتھ) یا چینی کے بغیر بٹرملک
1 چھوٹا ٹب کم چکنائی والے سادہ دہی یا Greek یوگرٹ پر تازہ بیریز یا پیشن فروٹ ڈال کر
سبزیوں کو لمبائی کے رخ کاٹ کر – گاجر، سیلیری، شملہ مرچ، چیری ٹماٹو
1 کپ گرم ہوا میں بنائے گئے پاپ کارن (مائیکرو ویو والے نہیں)
4 عدد Vitaweats™ یا Vitagrains™ پر آووکاڈو اور ٹماٹر کے قتلے
2 عدد Ryvitas™ پر پینٹ بٹر کی باریک تہ لگا کر
1 میجیول کھجور اور 30 گرام (مٹھی بھر) نمک کے بغیر گریاں
½ کپ روسٹڈ چنے، مصالحہ جات چھڑک کر یا روسٹڈ چنوں کا 1 چھوٹا پیکٹ (جیسے Happy Snack Company™)
ٹیونا مچھلی کا چھوٹا کین (90 گرام) یا ایک سخت ابلا ہوا انڈا

دھیان رکھیں کہ آپ کیا کچھ پیتی ہیں

اچھی صحت کے لیے یہ اہم ہے کہ آپ کونسے مشروب چنتی ہیں۔

روزمرّہ پینے کے لیے مشروبات:

روزمرّہ کے مشروب کے طور پر پانی بہترین ہے لیکن سوڈا واٹر یا سپارکلنگ منرل واٹر متبادل مشروبات ہیں (آپ چاہیں تو ذائقے کی خاطر لیموں/لائم کے قتلے/بیریز/کھیرا/تازہ پودینہ ڈال سکتی ہیں)۔ دوسرے مناسب انتخاب چائے (کالی پتی والی، سبز چائے یا ہربل قہوہ) یا کافی/کیفین کے بغیر کافی (بلیک کافی یا سکم ملک/کم چکنائی والے دودھ کے ساتھ) ہیں۔ کبھی کبھار کے لیے متبادل مشروب کے طور پر ڈائیٹ سوفٹ ڈرنک یا ڈائیٹ کورڈیل (سکوائش) بھی اضافی چینی یا کلوجیولز/کیلوریز کے بغیر آپ کو مختلف ذائقہ فراہم کر سکتے ہیں۔

وہ مشروبات جنہیں کم استعمال کرنا یا چھوڑ دینا چاہیے:

سوفٹ ڈرنکس، انرجی ڈرنکس اور کورڈیل میں بہت زیادہ چینی ہوتی ہے اور ان کی کوئی غذائی افادیت نہیں۔ ان مشروبات سے پرہیز کرنا چاہیے۔ زیادہ کلوجیولز/کیلوریز والے دوسرے مشروبات جیسے پھلوں کے جوس اور ذائقہ ملائے گئے دودھ کو محدود رکھنا چاہیے اور صرف کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔

الکحل میں بھی زیادہ کلوجیولز/کیلوریز ہوتی ہیں جو آپ کے لیے اپنے وزن کو درست سطح پر رکھنا مشکل بنا سکتا ہے۔ اگر آپ الکحل پینے کا انتخاب کریں تو صحت کے لیے حالیہ رہنمائی کے مطابق آپ کو ہفتے میں 10 سٹینڈرڈ ڈرنکس سے زیادہ اور کسی ایک دن میں 4 سٹینڈرڈ ڈرنکس سے زیادہ نہیں پینا چاہیے۔ ایک سٹینڈر ڈرنک اس کے برابر ہے:

دودھ پلانے والی خواتین کے لیے حالیہ رہنمائی کے مطابق الکحل **نہ** پینا ہی محفوظ ترین ہے۔ تاہم اگر آپ کبھی کبھار الکحل پینے کا انتخاب کریں تو 2 سٹینڈرڈ ڈرنکس سے زیادہ نہ پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ آپ جو الکحل پیئیں، وہ چھاتی کے دودھ میں بھی پہنچتا ہے، اس لیے اگر آپ الکحل پینے کا فیصلہ کریں تو آپ کو پہلے منصوبہ بندی کرنی ہو گی۔ الکحل پینے سے پہلے بچے کو دودھ پلا لیں یا چھاتی کا دودھ نکال کر رکھ لیں۔ دوبارہ دودھ پلانے سے پہلے بھی آپ کو تب تک ٹھہرنا ہو گا جب تک آپ کے دودھ میں سے الکحل ختم نہ ہو جائے۔ کسی ماہر صحت سے مشورہ لیں یا مزید معلومات کے لیے آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن (Australian Breastfeeding Association) سے رابطہ کریں۔

صحت بخش خوراک کے لیے تجاویز

صحت بخش کھانوں اور سنیکس کے لیے منصوبہ بندی کریں

ہر روز 2 پھل اور 5 سبزیاں کھائیں

حصوں کے سائز کے سلسلے میں محتاط رہیں

فاسٹ فوڈ اور ٹیک اوے (بازاری کھانوں) کو محدود رکھیں

زیادہ چینی والی غذاؤں اور مشروبات سے پرہیز کریں

صحت بخش سنیکس چنیں

گھر کے سب لوگوں کے ساتھ مل کر صحت بخش کھانوں کا مزا لیں

الکحل پینے کو محدود رکھیں

روزانہ کھانوں کے پلان کا نمونہ

مندرجہ ذیل بطور نمونہ دیا گیا کھانوں کا پلان صحت بخش کھانوں اور سنیکس کے لیے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ غذاؤں کی مجوزّہ مقداریں 'صحت بخش خوراک کے لیے آسٹریلین گائیڈ' (Australian Guide to Healthy Eating) میں تجویز کیے گئے حصوں کی بنیاد پر بتائی گئی ہیں۔ یہ مقداریں ایک شخص کے لیے ہیں اور صرف بطور رہنمائی ہیں۔ ڈائٹیشن (ماہر غذائیت) آپ کی انفرادی ضروریات اور غذائی ترجیحات پوری کرنے کے لیے آپ کو صحت بخش خوراک کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

جو خواتین دودھ نہ پلا رہی ہوں	
ناشتا	1 پتلی، درمیانے سائز کی روٹی (~20cm) جو کم GI والے آٹے سے بنی ہو + 1 ابلا انڈا + 1 کپ سلاد (ٹماٹر/کھیرا) یا ½ کپ پکی ہوئی غیر نشاستہ دار سبزیاں (جیسے پالک، ٹماٹر، گوبھی، سبز پھلیاں)
صبح کا سنیک	1 کپ (250 ملی لیٹر) کم چکنائی والا دودھ یا اضافی کیلشیم کے ساتھ سویا ملک (کافی میں شامل کیا جا سکتا ہے)
دوپہر کا کھانا	1 کپ پکے ہوئے باسمتی چاول (سفید/براؤن) + ½ کپ چربی کے بغیر گوشت/مچھلی/مرغی کے ساتھ سالن + 1 کپ پکی ہوئی غیر نشاستہ دار سبزیاں (جیسے پالک، ٹماٹر، گوبھی، پھلیاں، بھنڈی، بینگن) + ½ کپ سادہ دہی یا 2 پتلی، درمیانے سائز کی روٹیاں یا چپاتیاں (~20cm) جو کم GI والے آٹے* سے بنی ہوں + ½ کپ چربی کے بغیر گوشت/مچھلی/مرغی کے ساتھ سالن + 2 کپ سلاد + ½ کپ سادہ دہی
سہ پہر کا سنیک	1 حصہ تازہ پھل (جیسے ایک سیب یا 2 چھوٹے آلو بخارے یا 1 کپ مکس بیریز یا ½ آم)
شام کا کھانا	1 کپ پکے ہوئے باسمتی چاول (سفید/براؤن) + 1 کپ دال/چنے کا سالن + 1 کپ غیر نشاستہ دار سبزیاں، بھاپ میں پکی ہوئی یا سالن یا 1 کپ پکے ہوئے باسمتی چاول (سفید/براؤن) + ½ کپ چربی کے بغیر گوشت/مچھلی/مرغی کے ساتھ سالن + 2 کپ سلاد کھانا پکانے کے لیے صحت بخش چکنائیاں اور تیل استعمال کریں۔
شام کا سنیک	1 حصہ تازہ پھل (جیسے ایک سیب یا 2 چھوٹے آلو بخارے یا 1 کپ مکس بیریز یا ½ آم) + 1 ٹب (200 گرام) کم چکنائی والی دہی
مشروبات	پانی، سوڈا واٹر/منرل واٹر، تھوڑی سی چائے/کافی

کم GI والا آٹا – مکس اناجوں کا آٹا یا پورے دانوں کو پیس کر بنائے گئے گندم کے آٹے میں چنے، جو، سیاہ گندم (buckwheat)، موتی باجرا (pearl millet) یا مکئی کے آٹے ملائیں۔

جن خواتین کا بچہ صرف ماں کا دودھ پی رہا ہو*	
ناشتا	1 پتلی، درمیانے سائز کی روٹی (~20cm) جو کم GI والے آٹے سے بنی ہو + 1 ابلا انڈا + 2 کپ سلاد (ٹماٹر/کھیرا) یا 1 کپ پکی ہوئی غیر نشاستہ دار سبزیاں (جیسے پالک، ٹماٹر، گوبھی، سبز پھلیاں)
صبح کا سنیک	1 کپ (250 ملی لیٹر) کم چکنائی والا دودھ یا اضافی کیلشیم کے ساتھ سویا ملک (کافی میں شامل کیا جا سکتا ہے) + 6 عدد ہول گرین کرسپ بریڈ VitaweatsTM یا VitagrainsTM پر آووکاڈو اور ٹماٹر کے قتلے
دوپہر کا کھانا	1½ کپ پکے ہوئے باسمتی چاول (سفید/براؤن) + ½ کپ چربی کے بغیر گوشت/مچھلی/مرغی کے ساتھ سالن + 1 کپ پکی ہوئی غیر نشاستہ دار سبزیاں (جیسے پالک، ٹماٹر، گوبھی، پھلیاں، بھنڈی، بینگن) + ½ کپ سادہ دہی یا 2 پتلی، درمیانے سائز کی روٹیاں یا چپاتیاں (~20cm) جو کم GI والے آٹے* سے بنی ہوں + ½ کپ چربی کے بغیر گوشت/مچھلی/مرغی کے ساتھ سالن + 2 کپ سلاد + ½ کپ سادہ دہی کھانا پکانے کے لیے صحت بخش چکنائیاں اور تیل استعمال کریں۔
سہ پہر کا سنیک	1 حصہ تازہ پھل (جیسے ایک سیب یا 2 چھوٹے آلو بخارے یا 1 کپ مکس بیریز یا ½ آم)
شام کا کھانا	1½ کپ پکے ہوئے باسمتی چاول (سفید/براؤن) + 1 کپ دال/چنے کا سالن + 1 کپ غیر نشاستہ دار سبزیاں، بھاپ میں پکی ہوئی یا سالن یا 1½ کپ پکے ہوئے باسمتی چاول (سفید/براؤن) + ½ کپ چربی کے بغیر گوشت/مچھلی/مرغی کے ساتھ سالن + 2 کپ سلاد کھانا پکانے کے لیے صحت بخش چکنائیاں اور تیل استعمال کریں۔
شام کا سنیک	1 حصہ تازہ پھل (جیسے ایک سیب یا 2 چھوٹے آلو بخارے یا 1 کپ مکس بیریز یا ½ آم) + 1 ٹب (200 گرام) کم چکنائی والی دہی
مشروبات	پانی، سوڈا واٹر/منرل واٹر، تھوڑی سی چائے/کافی

* اگر آپ بچے کو دودھ پلاتی ہیں تو بچے کے روزانہ دودھ پینے کی کثرت کم ہونے کے ساتھ ساتھ آپ کی توانائی کی ضرورت بھی کم ہوتی جائے گی۔ اس صورت میں آپ دودھ نہ پلانے والی خواتین کے لیے کھانوں کے پلان کو بنیاد بنا سکتی ہیں اور اس پلان میں اپنی بھوک کے مطابق ردوبدل کر لیں جیسے زیادہ سبزیاں، پھل، ہول گرین ڈبل روٹی اور سیریل، اور حسب ضرورت کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات شامل کر لیں۔

کم GI والا آٹا – مکس اناجوں کا آٹا یا پورے دانوں کو پیس کر بنائے گئے گندم کے آٹے میں چنے، جو، سیاہ گندم (buckwheat)، موتی باجرا (pearl millet) یا مکئی کے آٹے ملائیں۔

صحتمند زندگی کی طرف لے جانے والے مراحل

مرحلہ 3 ہر روز ورزش کریں

ہر روز ورزش کرنے سے آپ کو مستقبل میں اپنے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس اور آئندہ حمل میں ذیابیطس کا خطرہ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ورزش سے آپ کی عمومی تندرستی، توانائی کی سطح، مزاج اور جذباتی صحت بھی بہتر ہو سکتی ہے اور آپ کو حمل کے بعد صحتمندانہ وزن برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

آغاز

بچے کی پیدائش کے بعد جب آپ ورزش دوبارہ شروع کرنے کے لیے تیار ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ مشورہ ہے کہ آپ اپنی ورزش کی سطح کو بتدریج بڑھائیں۔ کچھ ہسپتال نئی ماؤں کو محفوظ طریقے سے دوبارہ ورزش شروع کرنے میں مدد دینے کے لیے بعد از ولادت ورزش کے پروگرام چلاتے ہیں یا فزیوتھراپی فراہم کرتے ہیں۔

ورزش کرنا

عمومی رہنمائی کے طور پر، ہفتے کے اکثر دنوں میں کم از کم 30 منٹ درمیانی سخت ورزش کا ہدف رکھیں۔ 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
- ورزش کی کلاسیں یا پیدل چلنے کے گروپ (جہاں آپ اپنے بچے کو ساتھ لا سکتی ہیں)

چست رہنے کے لیے تجاویز:

- پرام یا سٹرولر کے ساتھ چلنا اپنی ورزش اور اپنے بچے کے ساتھ باہر نکلنے کا بہت اچھا طریقہ ہے۔
- جم، سوئم سنٹر یا کھلی جگہوں پر ورزش کے گروپوں میں شامل ہونا، جہاں بچوں کی دیکھ بھال کا انتظام ہو، حرکت میں رہنے کا خوشگوار اور سوشل طریقہ ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ اپنی سہیلیوں یا ماؤں کے گروہ سے اپنے ساتھ پیدل چلنے یا پول یا جم میں ملنے کے لیے پوچھیں تو سب کو فائدہ ہو سکتا ہے۔

روزمرّہ سرگرمی

دکانوں تک پیدل جانے، اپنے بچوں کے ساتھ پول یا پارک میں کھیلنے اور گھر میں کام کاج کرنے کے ذریعے آپ اپنی روزمرّہ سرگرمی بڑھا سکتی ہیں۔ گھر بھر کے لیے تفریحی سرگرمیاں جیسے ڈانس یا عقبی صحن میں کھیلنا زیادہ چست رہنے کے بہت اچھے طریقے ہیں۔ بیٹھے ہوئے گزرنے والے وقت کو کم کرنے سے بھی ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم ہوتا پایا گیا ہے۔

مزاحمتی ورزش

ہلکی سے درمیانی مزاحمتی ورزش پٹھوں کی طاقت کے لیے بھی مفید ہے اور وزن کم کرنے میں بھی مدد دے سکتی ہے۔ مزاحمتی ورزش میں ہاتھوں میں اٹھانے والے وزن، مشینی وزن یا اپنے جسم کے وزن سے کام لے کر ورزش کرنا شامل ہے۔ کسی تربیت یافتہ ورزش کے ماہر سے اپنی ضروریات کے لیے مناسب مزاحمتی ورزش کے پروگرام پر بات کریں۔

پیلوک فلور (نچلے پوشیدہ اعضا) کی ورزشیں

زیادہ اچھل کود یا پیلوک فلور پر دباؤ ڈالنے والی ورزشیں صرف حمل کے بعد بتدریج شروع کی جانی چاہیئں۔ یہ اس پر منحصر ہو گا کہ آپ کا پیلوک فلور کس حد تک اپنی پہلی حالت پر واپس آ گیا ہے اور آپ کے بچے کی پیدائش کیسے ہوئی تھی۔ پیلوک فلور کی ورزشیں سیکھنے سے آپ کو ان پٹھوں کی طاقت بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔ فزیوتھراپسٹ یا ایکسرسائز فزیالوجسٹ پیلوک فلور کی ورزشوں کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں – اپنے ڈاکٹر یا مقامی ہسپتال سے اپنے علاقے میں ان خدمات کے بارے میں معلوم کریں۔

وزن کم کرنے کے لیے ورزش

اگر آپ وزن کم کرنے کی کوشش کر رہی ہیں تو اپنی روزانہ ورزش کو 30 منٹ روزانہ سے زیادہ بڑھانے کا ہدف رکھیں تاکہ وزن کم کرنے میں مدد ملے۔

چست رہنے کی کوشش کریں

اپنی لوکل کاؤنسل، کمیونٹی ہیلتھ سنٹر یا بے بی ہیلتھ کلینک سے پتہ کریں کہ آپ کے علاقے میں کونسی سرگرمیاں دستیاب ہیں۔ اپنے دن میں باقاعدگی سے ورزش کو شامل رکھنے کا پلان بنائیں جس سے آپ کو اپنے اہداف حاصل کرنے میں مدد ملے۔

ورزش کی ڈائری بنا کر یا ایکٹیویٹی ٹریکر جیسا کوئی آلہ یا ایپ استعمال کر کے اپنی روزانہ ورزش پر نظر رکھنے سے بھی آپ کو حرکت میں 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 میں درد یا پیلوک فلور کی کمزوری کا تجربہ ہو تو ورزش روک دیں اور ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

حرکت میں رہنے کے لیے تجاویز

روزانہ کم از کم 30 منٹ ورزش کریں

گروپ میں یا دوستوں کے ساتھ ورزش کریں

اپنے گھر والوں کے ساتھ ورزشی سرگرمیاں کریں

بیٹھے ہوئے گزرنے والا وقت محدود کرنے کی کوشش کریں

کچھ مزاحمتی ورزشیں شامل کریں

اپنے پیلوک فلور کا خیال رکھیں

صحتمند زندگی کی طرف لے جانے والے مراحل

مرحلہ 4 صحتمندانہ وزن کا ہدف رکھیں

اپنے حمل کے بعد صحتمندانہ وزن کا ہدف رکھنے سے آپ کو مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کرنے میں مدد ملے گی۔

اکثر عورتوں کو اپنے حمل سے پہلے کے وزن پر واپس آنے میں کچھ مہینے لگیں گے۔ صحت کے بہترین دیرینہ نتائج کے لیے آپ کو بچے کی پیدائش کے 6 سے 12 مہینوں بعد اپنے حمل سے پہلے کے وزن پر واپس آ جانے کا ہدف رکھنا چاہیے۔

اگر بچے کے ایک سال کا ہونے کے بعد بھی آپ کا زائد وزن برقرار ہے تو اپنے وزن میں سے تھوڑی سی کمی یعنی 5-10 % کمی لانے سے بھی آپ اپنے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کر لیں گی اور آپکی عمومی صحت بہتر ہو جائے گی۔

اگر آپ دوبارہ حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہیں تو یہ ہدف رکھنا اہم ہے کہ حاملہ ہونے سے **پہلے** آپ صحتمندانہ وزن پر آ چکی ہوں۔ یہ اپنے لیے دوبارہ دوران حمل ذیابیطس کا خطرہ کم کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

حقیقت پسندانہ اہداف طے کرنے سے آپ کو اپنا سفر جاری رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کو اپنے وزن پر قابو رکھنے کے لیے اضافی مدد کی ضرورت ہو تو مشورے کے لیے ڈائٹیشن (ماہر غذائیت) سے ملیں۔

اپنا دودھ پلانے کے فائدے

اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں تو پہلے چھ مہینے یا اس سے زیادہ عرصہ دودھ پلانا جاری رکھ کر آپ کو اپنے وزن پر قابو اور مستقبل میں اپنے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

صحتمند زندگی کی طرف لے جانے والے مراحل

مرحلہ 5 پورے گھرانے کو صحتمندانہ طرز زندگی کی ترغیب دیں

پورے گھرانے کو اچھی غذا کھانے اور ورزش کرنے کی ترغیب دینے میں سب کے لیے فوائد ہو سکتے ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس عام طور پر خاندانوں میں چلتی ہے اس لیے آپ کا ذیابیطس کے بارے میں اپنے رشتہ داروں (والدین، دادا دادی یا نانا نانی، خالاؤں اور پھوپھیوں، چچاؤں اور ماموؤں) سے بات کرنا اچھا ہو گا۔ ان سے پوچھیں کہ کیا انہوں نے حال ہی میں ذیابیطس کے لیے معائنہ کروایا ہے اور اگر انہوں نے نہ کروایا ہو تو انہیں صحت کے معائنے کے لیے جی پی کے پاس جانے کا مشورہ دیں۔

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

بچوں کو باقاعدگی سے ٹائپ 2 ذیابیطس کے معائنے کروانے کی ضرورت نہیں ہوتی* ۔ تاہم بعض اضافی خطرے کے عوامل، جیسے وزن کی زیادتی، خاندان میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے زیادہ کیس یا بچوں کا تہذیبی پس منظر ایسا ہونا جس سے زیادہ خطرہ ہے، موجود ہونے پر ممکن ہے کہ جی پی بڑے بچوں یا تیرہ سے انیس سال عمر کے بچوں کے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس کے معائنے کروانے کا مشورہ دے۔

*ٹائپ 2 ذیابیطس اس قسم سے مختلف ہے جسے ٹائپ 1 ذیابیطس کہتے ہیں (جو بچپن میں زیادہ عام ہے) ۔ ٹائپ 1ذیابیطس ایک آٹوامیون کیفیت ہے جس کا شبہ اس بچے میں ہو سکتا ہے جسے بہت زیادہ پیشاب آنے، زیادہ پیاس لگنے، وزن میں کمی اور تھک جانے اور عمومی خرابئ طبیعت کے مسائل پیش ہوں۔ ایسی علامات رکھنے والے بچوں کو فوری طبی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جن ماؤں کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو، ان کے بچوں کے لیے ٹائپ 1 ذیابیطس کا اضافی خطرہ نہیں ہوتا۔

صحتمند گھرانوں کے لیے تجاویز

جب آپ بچے کو مختلف ٹھوس غذائیں شروع کروا چکی ہوں تو بچہ باقی گھر والوں جیسے صحتمندانہ کھانے کھانا شروع کر سکتا ہے۔ گھر بھر کے صحتمندانہ طرز زندگی کے لیے:

» گھر بھر کے کھانے تازہ غذاؤں سے تیار کریں جیسے پھل، سبزیاں، چربی کے بغیر گوشت، دودھ کی مصنوعات اور ہول گرین یعنی سالم اناج (بچوں کی عمروں اور مراحل کے لحاظ سے مناسب قسموں کی غذائیں جو مناسب حد تک گاڑھی/موٹی ہوں)

» اپنے فریج اور پینٹری میں گھر کے سب لوگوں کے لیے صحتمندانہ غذائیں مہیا رکھیں – کوشش کریں کہ گھر میں 'جنک' فوڈ نہ آئے۔

» ڈے کیئر، سکول اور کام پر ساتھ لے جانے کے لیے صحتمندانہ سنیکس اور دوپہر کا کھانا پیک کریں۔

» چینی والے مشروبات سے گریز کریں اور پہلے سے پیک سنیکس کو محدود رکھیں

» اپنے بچے/بچوں کو ہمیشہ پانی کی بوتل ساتھ رکھنے کی ترغیب دیں اور اپنے لیے بھی پانی کی بوتل رکھیں

» جوں جوں بچے بڑے ہوں، کوشش کریں کہ زیادہ سے زیادہ کھانوں کے لیے پورا گھرانہ اکٹھا بیٹھے

» اپنے مصروف دن میں وقفے لینے اور کھانے کا وقت نکالیں

» بچوں کی بچائی ہوئی چیزیں خود بطور سنیکس نہ کھائیں

» گھر بھر مل کر حرکت میں رہے – سائیکلیں چلانے، تیرنے، عقبی صحن یا پارک میں کھیلنے، جنگلوں میں سیر یا کتے کو ٹہلانے جیسی سرگرمیاں آزمائیں

» اپنے آس پڑوس میں نئے تفریحی مقامات یا سرگرمیوں کے پروگراموں کے بارے میں معلوم کرتی رہیں

اہداف طے کرنا

اہداف طے کرنے سے آپ کو اپنا جذبہ برقرار رکھنے اور اچھی صحت پر توجہ قائم رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ چند ایک چھوٹے اہداف طے کرنے سے کامیابی کا امکان زیادہ ہے، بنسبت ایک بڑے ہدف کے جسے حاصل کرنا مشکل ہو۔ ایک زبردست نقطۂ آغاز یہ ہے کہ ایسی ایک یا دو چیزیں ذہن میں لائیں جو آپ اپنی صحت بہتر بنانے کی خاطر کرنے کے لیے تیار اور رضامند ہیں اور آپ جنہیں کرنے کے قابل ہیں۔ ہم انہیںSMART اہداف کہتے ہیں:

S

Specific (معیّن) – آپ کے اہداف سے صاف پتہ چلتا ہو کہ آپ کیا کرنا چاہتی ہیں۔

مثال کے طور پر *'میں تندرست بننا چاہتی ہوں'* کی بجائے ایک معیّن ہدف یہ ہو گا *'میں کتے کو ٹہلانے لے جایا کروں گی'*

M

Measurable (قابل پیمائش) – آپ کو یہ ماپنے کے قابل ہونا چاہیے کہ کیا آپ نے اپنے اہداف حاصل کیے ہیں یا نہیں۔

ایک قابل پیمائش ہدف یہ ہو گا، *'میں ہر ہفتے کم از کم 3 صبحیں کتے کو آدھا گھنٹا ٹہلانے لے جاؤں گی'*

A

Achievable (قابل حصول) – چھوٹے اہداف طے کرنا اور پھر انہیں بڑھاتے جانا اس سے بہتر ہے کہ ایک بڑا ہدف رکھا جائے جسے حاصل کرنا مشکل ہو گا۔

مثال کے طور پر، یہ ہدف کہ *'میں ہر صبح پیدل چلوں گی'* شاید حاصل نہ کیا جا سکتا ہو لیکن *'میں ہفتے میں تین صبحیں پیدل چلوں گی'* حاصل کیا جا سکتا ہے۔

R

Relevant (متعلقہ) – اہداف آپ کے لیے اہم ہوں اور آپ کے طرز زندگی میں درست بیٹھتے ہوں ۔

مثال کے طور پر، یہ ہدف کہ *'میں روزانہ صبح 5 بجے پیدل چلنے جاؤں گی'* شاید آپ کی زندگی میں درست نہ بیٹھے، اگر آپ کو کافی نیند نہ مل رہی ہو یا اس وقت آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی شخص میسّر نہ ہو۔

T

Timely (بر وقت) – اپنے ہدف پر کام شروع کرنے اور اسے حاصل کرنے کی تاریخ مقرر کریں۔

مثال کے طور پر، *"میں اگلے ہفتے سے شروع کرتے ہوئے پیر، بدھ اور جمعے کو پیدل چلا کروں گی'۔*

اپنی کامیابی کے لیے تیاری کرنا

اپنے اہداف طےکر چکنے کے بعد، پیشگی منصوبہ بندی سے آپ کو انہیں حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ فہرست بنائیں کہ آغاز کے لیے آپ کو کیا کچھ کرنے کی ضرورت ہے جیسے:

- یقینی بنانا کہ آپ کے پاس درست جوتے ہیں
- اپنا کیلنڈر دیکھ کر معلوم کرنا کہ اگلے ہفتے کیا ہو رہا ہے
- یقینی بنانا کہ آپ نے جاگنے کے لیے الارم لگا لیا ہے
- اپنی الیکٹرانک ڈائری یا کیلنڈر میں اسے بطور اپائنٹمنٹ لکھ رکھنا
- پیدل چلنے کے لیے اپنا لباس نکال کر پہننے کے لیے تیار رکھنا
- کتے کا پٹّا ایسی جگہ رکھنا جہاں یہ آسانی سے مل جائے

رکاوٹیں

آپ کے اہداف حاصل کرنے میں اکثر رکاوٹیں آ سکتی ہیں۔ پہلے سے ایسی چیزوں کے بارے میں سوچ رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے ان سے بچنے یا ان پر قابو پا لینے کا بہتر امکان ہو گا۔ ان میں موسم، کام یا گھرانے کی مصروفیات یا نیند کا خراب معمول شامل ہو سکتا ہے۔

اپنی پیش رفت چیک کرنا

وقتاً فوقتاً اپنی پیش رفت چیک کرنے سے آپ کو اپنا سفر جاری رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کے ہدف پر منحصر، آپ فوڈ ڈائری یا ورزش کی ڈائری بنا کر یا فزیکل ایکٹیویٹی ٹریکر کے ذریعے اپنی پیش رفت چیک کر سکتی ہیں۔

اگر آپ نے اپنے اہداف حاصل نہیں کیے تو حوصلہ نہ ہاریں۔ آپ جن اہداف کو مشکل پا رہی ہیں، ان پر نظرثانی کریں اور سوچیں کہ آپ کیا کچھ مختلف طور پر کر سکتی ہیں۔ کبھی کبھار آپ کو اپنا سفر جاری رکھنے کی خاطر اپنے اہداف میں کچھ بدلنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر پیدل چلنے کے لیے کسی دوست کو ساتھ لے لینا یا ورزش کی کلاس میں شامل ہونا، کتے کو ٹہلانے کا متبادل ہو سکتا ہے جو آپ کو وہی نتائج دلا سکتا ہے۔

اپنے اہداف میں دوسروں کو شریک کرنا

گھر والوں اور دوستوں کو اپنے اہداف میں شریک کرنے سے آپ کا جذبہ بڑھ سکتا ہے کیونکہ شاید وہ بھی آپ کو اہداف حاصل کرنے میں مدد دینا چاہیں گے یا آپ کے ساتھ سرگرمیاں شروع کر دیں گے۔ اپنے ماہرین صحت سے اپنے اہداف پر بات کرنے اور اپنی پیش رفت پر نظر رکھنے سے بھی آپ کو 'سفر جاری' رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

خود کو انعام دیں

جب آپ اپنے اہداف حاصل کر لیں تو خود کو انعام دینا ایک بہت اچھا خیال ہے۔ ایک نیا لباس، مساج یا کتاب آپ کو اپنی اچھی کوشش جاری رکھنے کا جذبہ دلا سکتی ہے۔

شروع میں اہداف بہت مشکل محسوس ہو سکتے ہیں لیکن وقت اور کوشش کے ساتھ آپ کی صحت کے اہداف آپ کی روزمرّہ زندگی کا حصہ بن سکتے ہیں۔

ایک اور حمل کی منصوبہ بندی

اپنے اگلے بچے سے پہلے

اگر آپ دوبارہ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں تو یہ اہم ہے کہ آپ:

1. ذیابیطس کے معائنے کے لیے اپنے جی پی سے ملیں

اگر آپ دوبارہ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں تو مشورہ ہے کہ آپ حمل سے پہلے کی منصوبہ بندی اور دیکھ بھال پر بات کرنے کے لیے اپنے جی پی سے ملیں۔ انہیں یاد دلائیں کہ آپ کو پہلے دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہے۔ اس میں اگلے بچے کے لیے کوشش شروع کرنے سے پہلے ٹائپ 2 ذیابیطس کے لیے معائنہ (جو بالعموم اورل گلوکوز ٹیسٹ ہوتا ہے) شامل ہونا چاہیے۔

2. اچھی غذا کھائیں، ورزش کریں اور صحتمندانہ وزن کا ہدف رکھیں

اگلے بچے کے لیے کوشش سے پہلے صحتمندانہ طرز زندگی اور صحتمندانہ وزن کا ہدف رکھنے سے آپ کے لیے آئندہ حمل میں ذیابیطس کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

3. حمل کے شروع میں دوران حمل ذیابیطس کے لیے ٹیسٹ کروائیں

اگر آپ کو پہلے دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہے تو بعد کے حمل میں آپ کے لیے دوبارہ اس کا خطرہ ہے۔ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ تمام آئندہ حملوں میں دوران حمل ذیابیطس کا ٹیسٹ جلد کروائیں۔ جلد ٹیسٹ کروانے کے بارے میں اپنے ماہرین صحت سے مشورہ مانگیں۔

اگر مجھے اگلے حمل سے پہلے ذیابیطس ہو جائے تو؟

اگر آپ کو پری ڈائبیٹیز یا ٹائپ 2 ذیابیطس تشخیص ہوئی ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ دوبارہ بچے کی کوشش شروع کرنے سے پہلے حمل کے لیے منصوبہ بندی اور تیاری کریں۔

پری ڈائبیٹیز

اگر آپ کو پری ڈائبیٹیز تشخیص ہوئی ہے تو آپ کو دوبارہ بچے کی کوشش شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے ملنا چاہیے۔ امکان ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کو اگلے حمل سے پہلے اورل گلوکوز ٹالرینس ٹیسٹ(OGTT) کا مشورہ دے گا تاکہ چیک کیا جائے کہ آپ کی پری ڈائبیٹیز بڑھ کر ٹائپ 2 ذیابیطس نہیں بن گئی ہے۔ آپ کے آخری OGTT کو گزرے کتنا عرصہ ہوا ہے، اس کی بنیاد پر آپ کا ڈاکٹر فیصلہ کرے گا کہ آیا آپ کو یہ ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے یا نہیں۔

پری ڈائبیٹیز رکھنے والی عورتوں کو بالعموم حمل کے شروع میں خصوصی خدمات کے پاس بھیجا جاتا ہے اور حمل کا تمام عرصہ ان پر بھرپور نظر رکھی جاتی ہے۔ شاید آپ کو ابھی سے دوران حمل ذیابیطس کی دیکھ بھال شروع کرنے کا مشورہ دیا جائے اور حمل کے بعد دوبارہ OGTT کروانے کا انتظار نہ کیا جائے۔ یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو حمل کے شروع میں (بالعموم 16 ہفتوں سے پہلے)OGTT کروانے کا مشورہ دیا جائے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس

جن عورتوں کو حمل سے پہلے ہی ذیابیطس ہونے کا علم ہو، وہ صحتمند بچے کو جنم دے سکتی ہیں لیکن حمل کے دوران اضافی خطرات ہوتے ہیں جن میں پیدائشی نقائص اور حمل گرنے کا زیادہ خطرہ بھی شامل ہے۔ یہ خطرات تب زیادہ ہوتے ہیں جب حمل سے پہلے اور حمل کے آغاز میں خون میں گلوکوز کی سطح مطلوبہ حدوں کے اندر نہ رہی ہو۔ حمل کے دوران دوسری پیچیدگیوں کا بھی زیادہ خطرہ ہوتا ہے جیسے ہائی بلڈ پریشر اور پری ایکلیمپسیا ہو جانے اور بڑا بچہ پیدا ہونے کا خطرہ۔ محتاط منصوبہ بندی اور ماہرین صحت کی ٹیم کے سہارے سے ان خطرات کو کم رکھنے میں مدد ملے گی۔ مشورہ ہے کہ آپ ماں بننے کی کوشش شروع کرنے سے کم از کم 3 تا 6 مہینے پہلے ذیابیطس کے لیے معائنہ اور عام معائنہ صحت کروائیں۔

مندرجہ ذیل چیک لسٹ ٹائپ 2 ذیابیطس رکھنے والی عورتوں کو حمل کے لیے منصوبہ بندی میں مدد دے سکتی ہے:

- ○ جب تک آپ حاملہ ہونے کی کوشش شروع کرنے کے لیے تیار نہ ہو جائیں، مانع حمل تدابیر استعمال کریں (اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کے لیے کونسی مانع حمل تدبیر سب سے قابل اعتبار اور مناسب ہے)
- ○ حمل سے پہلے، اپنے ڈاکٹر سے حمل کی عمومی منصوبہ بندی کے لیے مشورے اور حمل میں ذیابیطس کے لیے خصوصی خدمات کے پاس ریفرل کے بارے میں بات کریں
- ○ ایسے ماہرین صحت سے اپائنٹمنٹ لیں جو حمل اور ذیابیطس میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں
- ○ خون میں گلوکوز کو مطلوبہ حدوں کے اندر رکھنے 6.5% (48mmol/mol) یا اس سے کم HbA1c (خون میں گلوکوز کی اوسط سطح)کا ہدف رکھیں
- ○ اپنے ماہرین صحت کے ساتھ اپنی ذیابیطس کی دیکھ بھال کا جائزہ لیں
- ○ اپنی تمام دوائیاں چیک کروا کے معلوم کریں کہ کیا حمل کے دوران انہیں لینا محفوظ ہے
- ○ روزانہ فولک ایسڈ کی بڑی خوراک (2.5 - 5 ملی گرام) لینا شروع کر دیں
- ○ ذیابیطس کی پیچیدگیوں کے لیے مکمل سکریننگ کروائیں اور اپنا بلڈ پریشر چیک کروائیں
- ○ حاملہ ہونے سے پہلے اپنے وزن کو صحتمندانہ حد کے زیادہ سے زیادہ قریب رکھنے کا ہدف رکھیں۔

اس چیک لسٹ کو اپنے ماہرین صحت سے بات کرنے کے لیے بطور رہنمائی استعمال کریں۔

مزید معلومات کے لیے یہاں دیکھیں: **ndss.com.au**

مستقبل میں اپنی صحت کا خیال رکھنا

جب آپ نے دوران حمل ذیابیطس کی وجہ سے NDSS کے ساتھ رجسٹر کیا تھا تو آپ خود بخود National Gestational Diabetes Register میں بھی شامل ہو گئی تھیں۔ اس رجسٹر کا مقصد دوران حمل ذیابیطس رکھنے والی عورتوں کو حمل کے دوران اور مستقبل میں بھی اپنی صحت برقرار رکھنے میں مدد دینا ہے۔ اس رجسٹر میں شامل ہونے کی وجہ سے آپ کو اور آپ کے جی پی کو بھی باقاعدگی سے ٹائپ 2 ذیابیطس کے معائنوں کی یاد دہانیاں بھیجی جائیں گی۔

اگر آپ کو دوران حمل ذیابیطس کے بعد مزید معلومات یا مدد کی ضرورت ہے تو اپنے مقامی ماہرین صحت سے بات کریں۔ وہ آپ کے علاقے میں دستیاب خدمات کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔ کئی سٹیٹس کے محکمۂ صحت بھی صحتمندانہ طرز زندگی کے لیے کوچنگ کی خدمات پیش کرتے ہیں – مزید معلومات کے لیے اپنے جی پی سے بات کریں۔

آپ ذیابیطس کے ماہر صحت سے مستقبل میں اپنے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کرنے کے بارے میں بات کرنے کے لیے **1800 637 700** پر NDSS امدادی فون لائن کو بھی کال کر سکتی ہیں یا اگر آپ National Gestational Diabetes Register کے بارے میں مزید معلومات لینا چاہیں یا اپنی نئی تفصیلات سے آگاہ کرنا چاہیں تو NDSS امدادی فون لائن کو کال کریں یا **ndss.com.au** دیکھیں۔

اظہار تشکّر:

آسٹریلین حکومت اور Diabetes Australia (ڈائبیٹیز آسٹریلیا) 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 پروفیسر Glynis Ross (سربراہ)، ایسوسی ایٹ پروفیسر Alison Nankervis ، ایسوسی ایٹ پروفیسر Ralph Audehm، Dr Christel Hendrieckx، Alison Barry، Dr Cindy Porter،Dr Melinda Morrison اور Renza Scibilia شامل ہیں۔

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 اور اسی طرح NDSS National Evaluation Team (NDSS کی قومی جائزہ ٹیم) کی بھی شکرگزار ہے جنہوں نے صارفین کے جائزے کا انتظام کیا۔

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، Effie Houvardas، Minke Hoekstra اور National Diabetes Australia Dietitians Group (نیشنل ڈائبیٹیز آسٹریلیا کے ماہرین غذائیت کا گروپ) کے ارکان کا شکریہ۔

ڈائبیٹیز آسٹریلیا ان صارفین اور ماہرین صحت کی مدد کے لیے شکرگزار ہے جنہوں نے اس کتابچے پر نظرثانی اور نئے اضافوں کے دوران رائے اور تجاویز دیں اور اسی طرح NDSS کی قومی جانچ کی ٹیم کا بھی شکریہ جنہوں نے صارفین کی طرف سے جانچ کے عمل میں مدد دی۔
سندیافتہ ڈائبیٹیز ایجوکیٹر عدنان گوہر کا شکریہ جنہوں نے اس کتابچے کے مواد اور تراجم پر نظرثانی کی۔

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