

গর্ভাবস্থা এবং ডায়াবেটিস

টাইপ 1 কিংবা টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের ক্ষেত্রে গর্ভবতী হওয়ার আগেই সঠিক তথ্য এবং পরামর্শ পাওয়ার মাধ্যমে সুস্থ গর্ভধারণের সর্বোত্তম প্রস্তুতি শুরু হয়।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলারাও স্বাস্থ্যবান শিশু জন্ম দিতে পারে, তবে গর্ভাবস্থায় তাদের জন্য বাড়তি ঝুঁকি থাকে। সতর্কতার সাথে পরিকল্পনা গ্রহণ, এবং স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের কাছ থেকে সহায়তা নিলে এই ঝুঁকিগুলো হ্রাস করা যেতে পারে।



পরিকল্পনা করতে হবে কেন?

গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস থাকার ফলে জন্মগত সমস্যা এবং গর্ভপাতের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। এই ঝুঁকি আরও বেশি থাকে যখন গর্ভাবস্থার আগে এবং প্রাথমিক পর্যায়ে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে না থাকে। এছাড়াও গর্ভাবস্থায় অন্যান্য সমস্যার বর্ধিত ঝুঁকি থাকে, যেমন উচ্চ রক্তচাপ এবং প্রি এক্সামশিয়া হওয়া, এবং সেই সাথে বড় আকারের বাচ্চা প্রসব করা।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের জন্য জন্মনিয়ন্ত্রণ

জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বন্ধ করে দেওয়ার সাথে সাথেই আপনি গর্ভবতী হয়ে পড়তে পারেন, সুতরাং বাচ্চা নেওয়ার চেষ্টা শুরু করার আগ পর্যন্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি চালিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

জন্মনিয়ন্ত্রণের কিছু কিছু পদ্ধতি অন্যগুলোর চেয়ে অনেক বেশি নির্ভরযোগ্য – এবং সেগুলোর সবগুলোরই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া এবং উপকারিতা রয়েছে। এর মধ্যে জন্মনিয়ন্ত্রণের সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতিটি হল দীর্ঘ সময় কার্যকরী পূর্বাভাসায় ফেরানো সম্ভব এমন গর্ভনিরোধক প্রক্রিয়া, যার মধ্যে রয়েছে ইমপ্ল্যান্ট এবং ইন্ট্রাইউটেরাইন নামের ডিভাইস।

জন্মনিয়ন্ত্রণের আর একটি পদ্ধতি হল গর্ভনিরোধক বড়ি যা প্রায়ই ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলারা ব্যবহার করে থাকেন। এটিকে কার্যকরী করতে বড়িটি অবশ্যই ডাক্তারের নির্দেশ মেনে খেতে হবে। যদি আপনার উচ্চ রক্তচাপ কিংবা ডায়াবেটিসের সমস্যা থাকে, তাহলে এটি আপনার জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি নাও হতে পারে।

আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিটি সম্পর্কে ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্য পরিকল্পনা

যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে থাকে, তাহলে আপনার গর্ভে বেড়ে উঠা শিশুর জন্মগত ত্রুটি এবং গর্ভপাতের ঝুঁকি কমে যাবে। এই কারণে আপনার ডায়াবেটিস যখন নিয়ন্ত্রণে থাকবে তখনই গর্ভধারণের পরিকল্পনা করা এবং গর্ভবতী হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

বাচ্চা নেওয়ার ভাবনা শুরু করার সাথে সাথে আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করে নিন। বাচ্চা নেওয়ার চেষ্টা শুরু করার অন্তত তিন থেকে ছয় মাস আগেই আপনার ডায়াবেটিস এবং সাধারণ স্বাস্থ্যের একটি পর্যালোচনা করে নিলে ভাল হয়।

আপনার যদি অন্য কোন শারীরিক সমস্যা থাকে, তাহলে গর্ভধারণের পরিকল্পনা শুরু করার আগে এগুলো নিয়েও আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে আলোচনা করে নিন।

গর্ভধারণের পরিকল্পনা এবং প্রস্তুতি নিতে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে কথা বলুন:

জন্মনিয়ন্ত্রণ

বাচ্চা নেওয়ার জন্য যতক্ষণ না প্রস্তুতি নিচ্ছেন ততক্ষণ পর্যন্ত কার্যকরী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার জন্য জন্মনিয়ন্ত্রণের কোন পদ্ধতিটি সবচেয়ে ভাল হবে সে সম্পর্কে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

গর্ভাবস্থা সম্পর্কিত পরামর্শ

বাচ্চা নেওয়ার পরিকল্পনা করার সময় সকল মহিলাদেরই কিছু সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার দরকার পড়ে। আপনার ডাক্তার আপনাকে রক্ত পরীক্ষা, টিকাদান এবং গর্ভধারণের আগে আপনাকে যেসকল পুষ্টি পরিপূরক নিতে হবে সেগুলোর ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস সম্পর্কিত বিশেষজ্ঞ

বাচ্চা নেওয়ার পরিকল্পনা করার সময় আপনি ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে সহযোগিতা নিয়ে উপকৃত হতে পারেন, যাদের মধ্যে রয়েছে আপনার ডাক্তার, ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক এবং ডায়েটিশিয়ান। আপনি যদি ইতিমধ্যেই এসকল ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞদের সাথে দেখা না করে থাকেন, তাহলে আপনার ডাক্তারকে একটি রেফারেল চিঠি দিতে বলুন।

কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে সে ব্যাপারে যদি আপনি নিশ্চিত না থাকেন, কিংবা আপনি যদি গ্রামাঞ্চলে থাকেন যেখানে এই পরিষেবাগুলো পাবার সুযোগ কম, তাহলে আপনার ডাক্তারকে টেলিহেলথ কিংবা বড় কোনো হাসপাতালের সাথে অংশিদারিত্বের মাধ্যমে চিকিৎসার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা

গর্ভধারণের আগে, এবং গর্ভাবস্থার প্রাথমিক পর্যায়ে যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশ ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণে থাকে, তাহলে আপনি নিজের এবং আপনার বাচ্চার জন্য জটিলতার ঝুঁকি কমাতে পারেন।

বাচ্চা নেওয়ার চেষ্টা করার আগে আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে আছে কিনা তা দেখার জন্য একটি HbA1c পরীক্ষার মাধ্যমে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা দেখে নিন।

- » বর্তমান নির্দেশিকা অনুযায়ী গর্ভবতী হওয়ার আগে HbA1c এর মাত্রা 6.5% (48mmol/mol) বা এর কম রাখতে পরামর্শ দেয়া হয়।
- » আপনাকে যে লক্ষ্যমাত্রা রাখার পরামর্শ দেয়া হবে তা নির্ভর করবে হাইপোগ্লাইসেমিয়ার (রক্তে গ্লুকোজের নিম্ন মাত্রা) সর্বনিম্ন ঝুঁকি নিয়ে আপনি নিরাপদে যে HbA1c অর্জন করতে পারেন তার উপর।

আপনার রক্তে গ্লুকোজ এর ভিন্ন ভিন্ন লক্ষ্যমাত্রা নিয়ে এবং কিভাবে আপনি ঐ মাত্রাগুলো বজায় রাখতে পারেন সে সম্পর্কে ডায়াবেটিস স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী টিমের সাথে আলোচনা করুন।

ঔষধ

সব ঔষধ গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করার জন্য নিরাপদ নয়। আপনি বর্তমানে যে সকল ঔষধ নিচ্ছেন সেগুলো নিরাপদ কিনা তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।



ফলিক অ্যাসিড (ফোলেট)

ফলিক অ্যাসিড বাচ্চার জন্মগত কিছু ত্রুটি হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করতে পারে। যাদের ডায়াবেটিস নেই তাদের তুলনায় ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদেরকে বেশি পরিমাণে ফলিক অ্যাসিড নেওয়া আবশ্যিক। গর্ভবতী হওয়ার তিন মাস আগে প্রতিদিন উচ্চমাত্রার ফলিক এসিড নেয়া শুরু করা যথাযথ। আপনি অন্য যেসকল পরিপূরক ঔষধ খাচ্ছেন সেগুলোর উপর নির্ভর করে আপনার ডাক্তার আপনাকে একটি ৫ মিলিগ্রাম ট্যাবলেট কিংবা তার অর্ধেক খাওয়ার পরামর্শ দেবেন।

ডায়াবেটিস সংক্রান্ত জটিলতা

ডায়াবেটিস সংক্রান্ত জটিলতাগুলো গর্ভাবস্থায় দেখা দিতে পারে কিংবা খারাপ আকার ধারণ করতে পারে এবং এগুলো অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। গর্ভধারণের আগে আপনার স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর একটি পুঞ্জানুপুঞ্জ পরীক্ষা (যেমন চোখ, কিডনি এবং স্নায়ু) এবং রক্তচাপ পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া উচিত। বিদ্যমান যেকোনো স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য গর্ভধারণের আগেই চিকিৎসা করিয়ে নিন।



স্বাস্থ্যকর ওজন

গর্ভধারণের আগে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখলে গর্ভাবস্থায় আপনার স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি কমে যেতে পারে। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং শারিরিকভাবে সক্রিয় থাকা আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করবে। একজন ডায়েটিশিয়ান আপনার জন্য উপযুক্ত খাবারের একটি পরিকল্পনা তৈরিতে সাহায্য করতে পারবেন।

গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস

গর্ভাবস্থা আপনার দেহ এবং ডায়াবেটিসের উপর বিভিন্নভাবে প্রভাব ফেলবে। এই পরিবর্তনগুলো আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা এবং ইন্সুলিনের চাহিদাকে প্রভাবিত করবে। এছাড়াও আপনি গর্ভাবস্থার প্রাথমিক পর্যায়ে আরও বেশী হাইপোগ্লাইসেমিয়ায় (হাইপো) ভুগতে পারেন এবং আপনার হাইপোর লক্ষণগুলো পরিবর্তন হতে পারে। গর্ভাবস্থায় আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিটি আরও ঘন ঘন পর্যালোচনা করতে হবে।

ডায়াবেটিস হলে কখনও কখনও আপনার গর্ভাবস্থা কঠিন হতে পারে। এই সময় আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী টিম, আপনার সঙ্গী, পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের কাছ থেকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা চাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

অপ্রত্যাশিত গর্ভধারণ

আপনি যদি দেখতে পান যে আপনি অপ্রত্যাশিতভাবে গর্ভবতী হয়ে পড়েছেন তাহলে যত দ্রুত সম্ভব আপনার ডাক্তার এবং ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন। তারা আপনাকে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারবেন এবং আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে তা নিয়ে আলোচনা করতে পারবেন।

ডায়াবেটিস থাকার মানে এই নয় যে আপনার গর্ভপাত করতে হবে কিংবা আপনার বাচ্চাটি সুস্থ হবে না। প্রাথমিক পর্যায়েই আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী টিমের সাথে যোগাযোগ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং এটি সুস্থ গর্ভধারণের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দিতে পারে।



আরও তথ্য

আরও তথ্যের জন্য ndss.com.au/pregnancy ওয়েবসাইটটি দেখুন।



গর্ভধারণের পরিকল্পনার তালিকা

বাচ্চা নেওয়ার চিন্তাভাবনা শুরু করার অন্তত তিন থেকে ছয় মাস আগে থেকে গর্ভধারণের পরিকল্পনা এবং এর জন্য প্রস্তুতি শুরু করুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী টিমের সাথে আলোচনা করার জন্য তালিকাটিকে সহায়ক হিসেবে ব্যবহার করুন।

গর্ভধারণের আগে আপনাকে কী কী করতে হবে:

- ✓ যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি বাচ্চা নেওয়ার চেষ্টা শুরু করতে যাচ্ছেন ততক্ষণ জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবহার করুন (এটিই আপনার জন্য সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি কিনা তা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন)।
- ✓ সাধারণ গর্ভধারণ পরিকল্পনা সম্পর্কে পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- ✓ গর্ভাবস্থা এবং ডায়াবেটিসে বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের সাথে একটি সাক্ষাতকারের ব্যবস্থা করে নিন।
- ✓ HbA1c এর লক্ষ্যমাত্রা 6.5% (48mmol/mol) বা এর কম (কিংবা হাইপোগ্লাইসেমিয়ার ঝুঁকির উপর নির্ভর করে যতটুকু সম্ভব এই লক্ষ্যমাত্রার কাছাকাছি) নির্ধারণ করুন। আপনার স্বাস্থ্যকর্মীদের সাথে ব্যক্তিগত লক্ষ্যমাত্রাগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।
- ✓ আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিটি ডায়াবেটিস হেলথ কেয়ার টিমের সাথে পর্যালোচনা করুন।
- ✓ আপনি বর্তমানে যেসব ঔষধ খান সেগুলো গর্ভাবস্থায় খাওয়া নিরাপদ কিনা যাচাই করে নিন।
- ✓ প্রতিদিন উচ্চ ডোজের (2.5mg–5mg) ফলিক অ্যাসিড সাপ্লিমেন্ট নিতে শুরু করুন।
- ✓ ডায়াবেটিস জটিলতাগুলোর একটি পুঙ্খানুপুঙ্খ পরীক্ষা করিয়ে নিন এবং রক্তচাপ পরীক্ষা করান।
- ✓ গর্ভধারণের আগে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।

NDSS এবং আপনি

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আপনাকে সাহায্য করতে NDSS এর মাধ্যমে ব্যাপক ধরনের পরিষেবা এবং সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে NDSS হেল্পলাইন এবং ওয়েবসাইটের মাধ্যমে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের উপর তথ্য। বিভিন্ন সামগ্রী, পরিষেবা এবং শিক্ষামূলক কর্মসূচীগুলো আপনাকে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে পারে।