

गर्भावस्था और डायबिटीज़

टाइप 1 या टाइप 2 डायबिटीज़ से ग्रस्त महिलाओं के लिए स्वस्थ गर्भावस्था की सबसे अच्छी तैयारी उनके गर्भवती होने से पहले ही सही जानकारी और सलाह प्राप्त करने से आरंभ होती है।

डायबिटीज़ से ग्रस्त महिलाएँ स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती हैं, लेकिन उनके लिए गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त खतरे होते हैं। सावधानी से योजना बनाने और स्वास्थ्य व्यावसायिकों की टीम के समर्थन से इन खतरों को कम किया जा सकता है।



योजना क्यों बनानी चाहिए?

गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज़ होने से जन्म दोषों और गर्भपात का खतरा बढ़ सकता है। अधिक खतरा तब होता है जब गर्भावस्था के पहले और गर्भावस्था के दौरान रक्त ग्लूकोज़ के स्तर लक्ष्य सीमा के अंदर नहीं होते हैं। गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप व प्री-एक्लेमप्सिया के विकसित होने, और साथ ही बड़े आकार के शिशु का जन्म होने जैसी अन्य जटिलताओं का खतरा भी बढ़ जाता है।

डायबिटीज़ से ग्रस्त महिलाओं के लिए गर्भनिरोध

गर्भनिरोधक का उपयोग बंद करते ही गर्भधारण की संभावना पैदा हो जाती है, इसलिए जब तक आप बच्चे के लिए प्रयास करना आरंभ नहीं कर देती हैं, तब तक गर्भनिरोधक का उपयोग जारी रखना महत्वपूर्ण है।

गर्भनिरोध के कुछ तरीके दूसरों की तुलना में अधिक विश्वसनीय होते हैं - और सभी तरीकों के लाभ और पक्ष-प्रभाव होते हैं। सबसे प्रभावी तरीके इंफ्लॉन्ट और गर्भाशय के अंदर लगाए जाने वाले उपकरणों जैसे दीर्घकालीन गर्भनिरोध के तरीके होते हैं, जिन्हें बाद में निकाला जा सकता है।

डायबिटीज़ से ग्रस्त महिलाओं द्वारा अक्सर उपयोग किए जाने वाले गर्भनिरोधक का एक और तरीका मुँह से सेवन की जाने वाली गर्भनिरोधक गोली है। विश्वसनीयता के लिए गोली का सेवन बताए गए तरीके से किया जाना चाहिए। यदि आप उच्च रक्तचाप या डायबिटीज़-संबंधी जटिलताओं से ग्रस्त हैं, तो हो सकता है कि यह विकल्प आपके लिए उपयुक्त न हो।

अपने लिए सबसे अच्छे गर्भनिरोधक के बारे में अपने डॉक्टर के साथ बात करें।

स्वस्थ गर्भावस्था के लिए नियोजन

यदि आपके रक्त ग्लूकोज़ के स्तर अधिकांश समय लक्ष्य सीमा के अंदर रहते हैं, तो आपके विकसित होते हुए शिशु में जन्म दोषों और आपके लिए आरंभिक गर्भपात की संभावना कम हो जाती है। इस कारणवश आपके लिए अपनी गर्भावस्था की योजना बनाना और ऐसे समय में गर्भधारण करना महत्वपूर्ण होता है जब आपका डायबिटीज़ अच्छी तरह से प्रबंधित हो।

जैसे ही आप बच्चे को जन्म देने के बारे में सोचना आरंभ करें, जितनी जल्दी संभव हो सके अपने डायबिटीज़ स्वास्थ्य व्यावसायिक से एपॉइंटमेंट लें। बच्चे के लिए प्रयास आरंभ करने से कम से कम तीन से छह महीने पहले आपको अपने डायबिटीज़ और सामान्य स्वास्थ्य की समीक्षा करवाने की सलाह दी जाती है।

यदि आपको कोई अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ हैं, तो अपनी गर्भावस्था की योजना आरंभ करने से पहले अपने स्वास्थ्य व्यावसायिकों के साथ इनके बारे में भी चर्चा करना सुनिश्चित करें।

गर्भावस्था की योजना बनाने और तैयारी करने के लिए निम्नलिखित विषयों के बारे में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ बात करें:

गर्भनिरोध

जब तक आप बच्चे के लिए प्रयास करना आरंभ नहीं कर देती हैं, तब तक प्रभावी गर्भनिरोधक का उपयोग करना महत्वपूर्ण है। अपने लिए सबसे अच्छे प्रकार के गर्भनिरोधक के बारे में अपने डॉक्टर से पूछें।

गर्भावस्था के बारे में सलाह

बच्चे को जन्म देने की योजना बनाते समय सभी महिलाओं को कई सामान्य स्वास्थ्य परीक्षणों की आवश्यकता होती है। आपका डॉक्टर आपको गर्भावस्था से पहले रक्त परीक्षण, टीकाकरण और पोषक तत्वों की खुराक के बारे में सलाह दे सकता है।

गर्भावस्था में डायबिटीज़ विशेषज्ञ

अपनी गर्भावस्था की योजना बनाते समय आपको अपने डॉक्टर, डायबिटीज़ शिक्षक और आहार-विशेषज्ञ सहित अन्य विशेषज्ञ डायबिटीज़ स्वास्थ्य व्यावसायिकों की टीम के समर्थन से लाभ मिलेगा। यदि आप पहले से ही इन डायबिटीज़ विशेषज्ञों को नहीं दिखा रही हैं, तो अपने डॉक्टर से रेफरल के लिए पूछें।

यदि आप इस बारे में सुनिश्चित नहीं हैं कि किससे संपर्क किया जाना चाहिए, या यदि आप एक ग्रामीण क्षेत्र में रहती हैं जहाँ सीमित सेवाएँ उपलब्ध हैं, तो अपने डॉक्टर से टेलीहेल्थ या किसी बड़े अस्पताल के साथ साझा देखभाल के बारे में पूछें।

रक्त ग्लूकोज़ के स्तर

यदि आपके गर्भधारण से पहले और गर्भावस्था के आरंभिक चरणों के दौरान आपके रक्त ग्लूकोज़ स्तरों का अच्छी तरह से प्रबंधन किया जाता है, तो आप अपने और अपने बच्चे के लिए जटिलताओं के खतरे को कम कर सकती हैं।

बच्चे के लिए प्रयास करने से पहले HbA1c परीक्षण से अपने रक्त ग्लूकोज़ स्तरों की जाँच करवा के यह सुनिश्चित करें कि आपके स्तर बताई गई सीमा के अंदर हैं:

- » वर्तमान दिशानिर्देश गर्भावस्था से पहले 6.5% (48mmol/mol) या उससे कम के HbA1c की सलाह देते हैं।
- » आपके लिए HbA1c के उस लक्ष्य को प्राप्त करने का सुझाव दिया जाएगा जिसे आप हाइपोग्लायसेमिया (रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर कम हो जाना) के न्यूनतम जोखिम के साथ सुरक्षित रूप से प्राप्त कर सकती हैं।

अपनी डायबिटीज़ स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ अपने व्यक्तिगत रक्त ग्लूकोज़ लक्ष्यों के बारे में और आप इन सीमाओं के अंदर कैसे रह सकती हैं, इसके बारे में चर्चा करें।

दवाइयाँ

गर्भावस्था के दौरान सभी दवाइयों का उपयोग सुरक्षित नहीं होता है। अपने डॉक्टर से वर्तमान में सेवन की जा रही सभी दवाइयों की जाँच करने के लिए कहें ताकि आपको पता चल सके कि क्या वे सुरक्षित हैं।



फोलिक एसिड (फोलेट)

फोलिक एसिड कुछ प्रकार के जन्म दोषों के खतरे को कम करने में सहायता कर सकता है। डायबिटीज़ से मुक्त महिलाओं की तुलना में डायबिटीज़ से ग्रस्त महिलाओं को फोलिक एसिड की अधिक खुराक लेने की आवश्यकता होती है। प्रतिदिन फ़ोलिक एसिड की अधिक खुराक लेना शुरू करें, आदर्शरूप में गर्भवती होने से तीन महीने पहले। आप जो दूसरे संपूरक (सप्लिमेंट) ले रही हैं, उनके आधार पर आपका डॉक्टर आपको आधी से पूरी 5mg की गोली लेने की सलाह देगा।

डायबिटीज़-संबंधी जटिलताएँ

गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज़-संबंधी जटिलताएँ पैदा हो सकती हैं या और अधिक बिगड़ सकती हैं तथा इनके कारण अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। गर्भधारण करने से पहले आपको जटिलताओं की संपूर्ण जाँच करानी चाहिए (आँखें, गुर्दे और तंत्रिकाएँ) और अपने रक्तचाप की जाँच भी करानी चाहिए। गर्भावस्था से पहले किसी भी मौजूदा स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार कराएँ।



स्वस्थ भार

गर्भावस्था से पहले स्वस्थ भार होने से गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा कम हो सकता है। स्वस्थ भोजन का सेवन करने और शारीरिक रूप से सक्रिय बने रहने से आपको अपने भार का प्रबंधन करने में सहायता मिल सकती है। आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप एक आहार-विशेषज्ञ आपके लिए भोजन योजना में सहायता कर सकता है।

गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज़

गर्भावस्था आपके शरीर और आपके डायबिटीज़ को कई तरीकों से प्रभावित करेगी। ये परिवर्तन आपके रक्त ग्लूकोज़ स्तरों और इंसुलिन की आवश्यकताओं को प्रभावित करेंगे। आपको आरंभिक गर्भावस्था में और अधिक हाइपोग्लाइसीमिया (हाइपोस) का अनुभव भी हो सकता है और आपके हाइपो लक्षण बदल सकते हैं। आपको गर्भावस्था के दौरान अपने डायबिटीज़ के प्रबंधन की और अधिक बार समीक्षा कराने की आवश्यकता होगी।

डायबिटीज़ से ग्रस्त होने पर कभी-कभी गर्भावस्था चुनौतीपूर्ण हो सकती है। इस दौरान आपके लिए अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम, सहजीवी, परिवार और दोस्तों से अपने लिए आवश्यक समर्थन प्राप्त करना महत्वपूर्ण होता है।

अनियोजित गर्भावस्था

यदि आपको पता चले कि आप बिना योजना के गर्भवती हो गई हैं, तो जल्द से जल्द अपने डॉक्टर और डायबिटीज़ विशेषज्ञों से संपर्क करें। वे आपके डायबिटीज़ के प्रबंधन में आपकी सहायता करने में सक्षम होंगे और आपकी किसी भी चिंता के बारे में चर्चा कर सकते हैं।

डायबिटीज़ होने का अर्थ यह नहीं है कि आपको अपनी गर्भावस्था जारी नहीं रखनी चाहिए या आपका शिशु स्वस्थ नहीं होगा। अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से आरंभ में ही संपर्क करना महत्वपूर्ण होता है और यह स्वस्थ गर्भावस्था की संभावना को बेहतर बनाने में सहायता कर सकता है।



और अधिक जानकारी

और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट ndss.com.au/pregnancy पर जाएँ।



गर्भावस्था नियोजन जाँच-सूची

बच्चे के लिए प्रयास करना आरंभ करने से कम से कम तीन से छह महीने पहले गर्भावस्था की योजना बनाना और तैयारी करना आरंभ करें।

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ चर्चा करने के लिए एक मार्गदर्शिका के रूप में इस जाँच-सूची का प्रयोग करें।

गर्भवती होने से पहले आपको क्या करना चाहिए:

- जब तक आप बच्चे के लिए प्रयास करना आरंभ नहीं कर देती हैं, तब तक गर्भनिरोधक का उपयोग करें (अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या वह गर्भनिरोधक आपके लिए सबसे विश्वसनीय गर्भनिरोधक है)।
- सामान्य गर्भावस्था नियोजन सलाह के लिए अपने डॉक्टर के साथ बात करें।
- गर्भावस्था और डायबिटीज़ में विशेषज्ञता रखने वाले स्वास्थ्य व्यावसायिकों से एपॉइंटमेंट लें।
- 6.5% (48mmol/mol) या उससे कम के HbA1c का लक्ष्य रखें (या हाइपोग्लायसेमिया होने के जोखिम के आधार पर, जितना इस लक्ष्य के करीब संभव हो)। अपने स्वास्थ्य व्यावसायिकों से व्यक्तिगत लक्ष्यों पर चर्चा करें।
- अपनी डायबिटीज़ स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ अपने डायबिटीज़ प्रबंधन की समीक्षा करें।
- यह पता लगाने के लिए अपनी सभी दवाइयों की जाँच करवाएँ कि क्या वे गर्भावस्था के दौरान सेवन करने के लिए सुरक्षित हैं।
- प्रतिदिन फोलिक एसिड संपूरक की उँची खुराक (2.5mg-5mg) लेना आरंभ करें।
- संपूर्ण डायबिटीज़-संबंधी जटिलताओं और अपने रक्तचाप की जाँच कराएँ।
- गर्भावस्था से पहले स्वस्थ भार का लक्ष्य रखें।

NDSS और आप

आपके डायबिटीज़ का प्रबंधन करने में आपकी सहायता के लिए NDSS के माध्यम से अनेकानेक सेवाएँ और समर्थन उपलब्ध हैं। इसमें NDSS हेल्पलाइन और वेबसाइट के माध्यम से डायबिटीज़ प्रबंधन की जानकारी शामिल है। उपलब्ध उत्पाद, सेवाएँ और शिक्षा कार्यक्रम अपने डायबिटीज़ को नियंत्रित रखने में आपकी सहायता कर सकते हैं।