গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানা

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হচ্ছে এক ধরণের ডায়াবেটিস যা গর্ভাবস্থায় হয়ে থাকে। সাধারণতঃ গর্ভাবস্থার 24 থেকে 28 সপ্তাহের দিকে শতকরা প্রায় 12 থেকে 14 ভাগ গর্ভবতী মহিলার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বাচ্চা জন্মের পর রক্তের গ্লুকোজ লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে ফিরে আসে এবং মহিলার ডায়াবেটিস আর থাকে না। তবে, বাচ্চা প্রসবের পরও কিছু কিছু মহিলার রক্তে উচ্চমাত্রায় গ্লুকোজ থাকে, যা শেষ পর্যন্ত টাইপ 2 ডায়াবেটিস হিসেবে ধরা পড়ে।

ডায়াবেটিস হচ্ছে এমন একটা অবস্থা যখন রক্তপ্রবাহে খুব বেশিমাত্রায় গ্লুকোজ (সুগার) থাকে।

আপনার শরীরের জন্য শক্তির একটা গুরুত্বপূর্ণ উৎস হচ্ছে গ্লুকোজ। যে শর্করাজাতীয় খাবার আপনি খান, যেমন ব্রেড, পাস্তা, ভাত, সিরিয়াল, ফল, শর্করাজাতীয় সবজি, দুধ ও দই, তা থেকেই এটা তৈরী হয়। আপনার শরীর শর্করাজাতীয় খাবারকে ভেঙে গ্লুকোজে পরিণত করে, আর তখন এটা আপনার রক্তপ্রবাহে মিশে যায়।

রক্তপ্রবাহ থেকে গ্লুকোজকে শরীরের কোষে ঢুকতে সাহায্য করে ইনসুলিন, এবং যা শক্তি হিসেবে ব্যবহৃত হয়। আপনার শরীরের অগ্ন্যাশয় এই ইনসুলিন তৈরী করে।

গর্ভাবস্থায় মহিলাদের গর্ভের প্লাসেন্টা (ফুল) কিছু কিছু হরমোন তৈরী করে যেগুলো ইনসুলিনের ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। সুতরাং রক্তে গ্লুকোজের লক্ষ্যমাত্রাকে ঠিক রাখতে অগ্ন্যাশয়কে অতিরিক্ত ইনসুলিন তৈরী করতে হয়। যদি অগ্ন্যাশয় এই অতিরিক্ত ইনসুলিন যথেষ্ট পরিমাণে তৈরী করতে না পারে, তখন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায় এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ রক্তে গ্লুকোজের লক্ষ্যমাত্রাকে ঠিক রেখে সুস্থ গর্ভাবস্থা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS043B

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

কারা গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে আছে?

সেইসব মহিলারা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হবার বাড়তি ঝুঁকিতে আছে, যাদেরঃ

- বয়স 40 অথবা তার বেশি
- পরিবারে কারো টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে বা ছিল অথবা ঘনিষ্ঠ কোনো পারিবারিক সদস্যের (মা অথবা বোন) গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ছিল
- শরীরের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি
- অতীতে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে গিয়েছিল
- আদিবাসী সম্প্রদায় কিংবা টরেস স্ট্রেইট আইল্যান্ড থেকে এসেছে
- মেলানেশিয়া, পলিনেশিয়া, চীন, দক্ষিণপূর্ব এশিয়া, মধ্যপ্রাচ্য অথবা ভারতীয় বংশোদ্ভূত।
- আগের কোনো গর্ভাবস্থায় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়েছিল
- পলিসিস্টিক ওভারী সিন্ড্রোম আছে
- আগে বড় আকারের বাচ্চা হয়েছিল (ওজন 4.5 কিলোর বেশি)
- জটিল মানসিক রোগ নিরাময়ের জন্য কোনো ধরণের ওষুধ বা স্টেরয়েড নিচ্ছে
- গর্ভাবস্থার প্রথমার্ধে খুব দ্রুত ওজন বেড়েছে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কীভাবে শনাক্ত করা হয়?

- সব গর্ভবতী মহিলা (গর্ভবতী হবার আগেই যাদের টাইপ 1 অথবা টাইপ 2 ডায়াবেটিস ছিল তারা বাদে) তাদের গর্ভাবস্থার 24 থেকে 28 সপ্তাহের মধ্যে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা উচিত।
- যে সব মহিলা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকিতে আছে, তাদের পরীক্ষা গর্ভাবস্থার শুরুতে করা যেতে পারে।
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিস শনাক্ত করা হয় oral glucose tolerance test (OGTT, গ্লুকোজ সহ্যক্ষমতার পরীক্ষা যা মুখে করা হয়) করার মাধ্যমে। এটা কোনো প্যাথোলজি ল্যাবে করা হয়। এই পরীক্ষা করার আগের রাতে আপনাকে উপোস থাকতে হবে।
- উপোস থাকা অবস্থায় আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করার জন্য রক্ত নেয়া হবে। এরপর আপনাকে মিষ্টি পানীয় পান করতে দেয়া হবে এবং এর এক ঘন্টা ও দুই ঘন্টা পর আপনার রক্ত পরীক্ষা করা হবে। এই দুই রক্ত পরীক্ষার আগে আপনাকে সেখানে বসে থেকে অপেক্ষা করতে বলা হবে।
- যদি উপোস থাকা অবস্থায় অথবা এক ঘন্টা বা দুই ঘন্টা পর নেয়া রক্ত পরীক্ষায় আপনার রক্তে গ্লুকোজ স্বাভাবিক লক্ষ্যমাত্রার চেয়ে বেশি থাকে, তাহলে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ধরা পড়লে, চিকিৎসকেরা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

গর্ভাবস্থায় রক্তে গ্লুকোজ বেশি থাকলে তা আপনার শরীরের প্লাসেন্টা বা গর্ভের ফুলের মাধ্যমে বাচ্চার শরীরে চলে যায়। তখন বাচ্চার শরীর অতিরিক্ত ইনসুলিন তৈরী করে। এর ফলে পেটের বাচ্চা অনেক বড় হয়ে ওঠে যা প্রসবের সময় সমস্যা, অথবা সময়ের আগে প্রসব হওয়া কিংবা সিজারিয়ান করার বাড়তি ঝুঁকি সৃষ্টি করতে পারে।

জন্মের পর বাচ্চার রক্তে গ্লুকোজ স্বল্পতার (হাইপোগ্লাইসিমিয়া বা হাইপো) বড় রকমের ঝুঁকি আসতে পারে। এর কারণ, বাচ্চাটি তার মায়ের কাছ থেকে আর অতিরিক্ত গ্লুকোজ পাচ্ছে না, কিন্তু সে এখনও বাড়তি ইনসুলিন তৈরী করে যাচ্ছে। ফলে তার দেহে গ্লুকোজের মাত্রা কমে যাচ্ছে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপের বাড়তি ঝুঁকিও থাকে।

কীভাবে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা হয়?

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ধরা পড়লে, চিকিৎসকেরা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। এর মধ্যে আছেন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক ও ডায়েটিশিয়ান (খাদ্য বিশেষজ্ঞ)। এঁরা আপনার রক্তে গ্লুকোজ লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে রাখতে সাহায্য করতে পারেন। তাঁরা আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য সবচেয়ে ভালো ফলাফল নিশ্চিত করবেন।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যের পরিকল্পনা অনুসরণ করে, নিয়মিত শরীরচর্চা করে, এবং রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার দিকে লক্ষ্য রেখে আপনি গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। এসব আপনার রক্তের গ্লুকোজকে লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে রেখে সুস্থ গর্ভাবস্থা বজায় রাখতে সাহায্য করবে। এটা গর্ভাবস্থায় আপনার ওজন বেড়ে যাওয়া নিয়ন্ত্রণ করতেও সাহায্য করবে। কিছু কিছু মহিলার জন্য গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে মেটফরমিন নামক ওষুধ অথবা ইনসুলিন ইনজেকশনের প্রয়োজনও হতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া

আপনাকে রক্তের গ্লুকোজ লক্ষ্যমাত্রায় রাখতে সাহায্য করতে, আপনার গর্ভকালীন পুষ্টির সব চাহিদা মেটাতে এবং গর্ভাবস্থায় প্রয়োজনমত ওজন বাড়াতে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের মধ্যে আছে সঠিক ধরণ ও পরিমাণের শর্করাজাতীয় খাবার, উচ্চমাত্রায় সম্পৃক্ত চর্বি (স্যাচুরেটেড ফ্যাট) আছে এমন খাবার খাওয়া কমিয়ে আনা, এবং বিভিন্ন ধরণের পুষ্টিকর খাবার খাওয়া।

সঠিক ধরণ ও পরিমাণের শর্করাজাতীয় খাবার নির্ধারণ করুন

শর্করাজাতীয় খাবার আপনার শরীরে শক্তির একটা গুরুত্বপূর্ণ উৎস, বিশেষতঃ গর্ভাবস্থায়। এর মধ্যে আছে, ব্রেড, সিরিয়াল, খাদ্যশস্য, শর্করাজাতীয় সবজি (যেমন আলু, ভুট্টা ও মিষ্টি আলু), ফল, লেগিউমস (শিম বা মটরজাতীয় বীজ), দই ও দুধ। আপনার দেহে গ্লুকোজের মাত্রা ঠিক রাখতে আপনাকে সঠিক ধরণের ও পরিমাণের শর্করাজাতীয় খাবার খেতে হবে।

প্রত্যেক বেলার খাবারে ও জলখাবারের সাথে কিছু শর্করাজাতীয় খাদ্য খান। সবচেয়ে ভালো হলো সেই খাদ্য যার মধ্যে আঁশ (ফাইবার) বেশি কিন্তু glycaemic index (GI, অর্থাৎ রক্তে শর্করা বৃদ্ধির প্রভাব কম)। কম -GI শর্করার মধ্যে আছে ঘন করে খাদ্যশস্য ও বীজ মেশানো ব্রেড, খোসা ছাড়ানো যবের গুঁড়া, প্রাকৃতিকভাবে বানানো মিউজলি (খাদ্যশস্য, বাদাম, শুকনা ফল এসব দিয়ে বানানো), পাস্তা, সাদা অথবা বাদামী চালের ভাত, দুধ, দই, লেগিউমস (শিম বা মটরজাতীয় বীজ) এবং বেশিরভাগ ফল।

শর্করাজাতীয় খাদ্যগুলো তিন বেলায় অল্প পরিমাণে খাবার ও দুই বা তিনবার খাওয়া জলখাবারের মধ্যে ভাগ করে নিন। এভাবে আপনি আপনার রক্তে গ্লুকোজ লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে এবং শরীরে প্রয়োজনীয় শক্তি বজায় রাখতে পারবেন। যে কোনো বেলার খাবারে অথবা জলখাবারের সাথে বেশি পরিমাণে শর্করাজাতীয় খাবার খেলে রক্তের গ্লুকোজ অনেক বেশি বেড়ে যেতে পারে।

সঠিক পরিমাণের শর্করাজাতীয় খাবারের ব্যাপারে আপনার ডায়েটিশিয়ান (খাদ্য বিশেষজ্ঞ) আপনাকে পরামর্শ দিতে পারে।

যেসব খাবার ও পানীয়তে উচ্চমাত্রায় চিনি আছে এবং পুষ্টির মাত্রা সামান্য, সেসব খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। এগুলোর মধ্যে আছে কোমল পানীয়, ফলের গন্ধযুক্ত পানীয়, কেক, বিস্কুট, চকলেট এবং ললি।

উচ্চমাত্রায় সম্পৃক্ত চর্বি আছে এমন খাদ্য কমান

সম্পৃক্ত চর্বিযুক্ত খাদ্য কমাতে বেছে নিন চর্বিহীন মাংস, চামড়াবিহীন মুরগি, কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাদ্য এবং খাবারের দোকান থেকে কেনা ও প্রক্রিয়াজাত খাদ্য থেকে বিরত থাকুন।

অল্প পরিমাণ স্বাস্থ্যকর চর্বি খান যেমন অলিভ অয়েল (জলপাইয়ের তেল) বা ক্যানোলা অয়েল, লবণহীন বাদাম, বীজ এবং এ্যাভোকাডো।

বিভিন্ন ধরণের পুষ্টিকর খাবার খান

গর্ভাবস্থায় বাচ্চার বৃদ্ধির জন্য আপনার শরীরে বাড়তি পুষ্টি দরকার যার মধ্যে আছে আয়রন (লৌহ) ও ফোলেট (এক ধরণের ভিটামিন বি)। সবজি, ফলমূল, চর্বিহীন মাংস, কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাদ্য, আস্ত বীজসহ ব্রেড ও সিরিয়ালসহ বিভিন্ন ধরণের পুষ্টিকর খাবার আপনার ঐ বাড়তি পুষ্টির জোগান দেবে।

গর্ভাবস্থায় খাবার নিরাপদ হওয়াটাও খুব দরকার। সুতরাং বেশি ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্য যেমন প্রক্রিয়াজাত মাংস, কাঁচা মাংস, ঠান্ডা সীফুড, কাঁচা ডিম, ঠান্ডা চীজ (পনীর) এবং রান্না করা বাসি শবজি ও সালাদ – এগুলো খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

গর্ভাবস্থায় কীভাবে আপনি পুষ্টির চাহিদা মেটাতে পারেন, এবং কীভাবে নিরাপদ ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেতে পারেন, এ ব্যাপারে একজন ডায়েটিশিয়ান (খাদ্য বিশেষজ্ঞ) আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

শারীরিক কাজকর্ম

গর্ভাবস্থায় শারীরিক কাজকর্ম আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ঠিক রাখা ও ওজন বেড়ে যাওয়া নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে, এবং আপনাকে বাচ্চা প্রসবের জন্য তৈরী হতেও সাহায্য করবে।

এর আরও অনেক উপকারিতা আছে, যেমন বুকে জ্বালা-পোড়া, কোষ্ঠকাঠিন্য ও কোমরের নীচে ব্যথা – এসব গর্ভকালীন উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

গর্ভাবস্থায় কোনো ধরণের শারীরিক কাজকর্ম শুরু করা কিংবা তা চালিয়ে যাবার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস থাকলে প্রতিদিন সক্রিয় থাকতে চেষ্টা করা খুবই প্রয়োজন। এর মধ্যে আছে সাঁতার কাটা, দ্রুত হাঁটা, গর্ভকালীন যোগ ব্যায়াম অথবা পিলাটিস (পেশি শক্তিশালী ও নমনীয় করার ব্যায়াম), এবং জলের মধ্যে করা ব্যায়ামের ক্লাস।

ইনসুলিন নেয়াকালীন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার ওপর ব্যায়ামের প্রভাব সম্পর্কে জানতে আপনার ডায়াবেটিস প্রশিক্ষকের সাথে কথা বলুন, বিশেষতঃ আপনি যদি এখন ইনসুলিন নিয়ে থাকেন।

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের একটি জরুরি বিষয় হলো রক্তে গ্লুকোজের ওপর নজর রাখা। রক্তের গ্লুকোজ মাপার মিটার ব্যবহার করে কীভাবে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা চেক করতে হয় এবং গর্ভাবস্থায় এর লক্ষ্যমাত্রা কী হওয়া উচিত তা জানার ব্যাপারে ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

সাধারণতঃ রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা মাপার সময় হচ্ছে ভোরবেলা ঘুম থেকে ওঠার পর (উপোস থাকা অবস্থায়), এবং এরপর প্রত্যেক বেলার খাবার খাওয়ার এক বা দুই ঘন্টা পর। আপনাকে অন্যান্য সময়ে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা চেক করার জন্যও বলা হতে পারে।

নিয়মিত গ্লুকোজের মাত্রার ওপর নজর রাখলে, খাদ্য ও শারীরিক কাজকর্ম রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার ওপর কী প্রভাব ফেলছে, তা বুঝতে সাহায্য করে। আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষার রেকর্ড রাখুন, যাতে করে আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক গ্লুকোজ মাত্রার ওঠানামার ধরণ বুঝতে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। আপনার রক্তে গ্লুকোজ যদি লক্ষ্যমাত্রার বাইরে চলে যায়, তবে আপনি কী করতে পারেন এ ব্যাপারে তাঁরা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো রক্তে গ্লুকোজের দিকে নজর রাখা।

ওষুধ

আপনার রক্তে গ্লুকোজ যদি লক্ষ্যমাত্রার উপরে চলে যায়, তাহলে আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ওষুধ খাওয়ার দরকার হতে পারে। ডায়াবেটিসের বেশিরভাগ ট্যাবলেট গর্ভাবস্থার জন্য উপযোগী নয়, তবে মেটফরমিন ওষুধটা ব্যবহার করা যেতে পারে।

রক্তে গ্লুকোজ লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে রাখতে কিছু কিছু মহিলার জন্য ইনসুলিন ইনজেকশন নেয়া দরকার হবে। এতে আপনার বাচ্চার কোনো ক্ষতি হবে না। যদি আপনার ইনসুলিন নেয়ার দরকার হয়, তখন আপনার ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক আপনাকে শেখাবেন কীভাবে ইনজেকশন দিতে হয়। আপনার ইনসুলিনের ডোজ নিয়মিত পুনর্বিবেচনা করার দরকার হবে।

গর্ভাবস্থায় ওজন বেড়ে যাওয়া

এটা স্বাভাবিক যে, আপনার পেটের বাচ্চা বড় হওয়ার সাথে সাথে গর্ভাবস্থায় আপনার ওজন বেড়ে যাবে। ওজন কতটুকু বাড়া উচিত তা নির্ভর করে গর্ভবতী হবার আগে আপনার ওজন কত ছিল। আপনার গর্ভাবস্থায় ওজন বাড়ানোর লক্ষ্যমাত্রা নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে আলোচনা করুন।

আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ব্যাপারে কে সাহায্য করতে পারে?

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা একটি দলীয় উদ্যোগ যাদের মধ্যে আছেন আপনি, আপনার পরিবার এবং চিকিৎসকেরা। তাঁদের মধ্যে আছেঃ

- আপনার ডাক্তার বা জিপি
- এন্ডোক্রিনোলোজিস্ট (ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ)
- ধাত্রী বিশেষজ্ঞ
- প্রাতিষ্ঠানিক স্বীকৃতিপ্রাপ্ত ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক অথবা ডায়াবেটিসের পেশাজীবী নার্স
- প্রাতিষ্ঠানিক স্বীকৃতিপ্রাপ্ত ডায়েটিশিয়ান (খাদ্য বিশেষজ্ঞ)
- প্রাতিষ্ঠানিক স্বীকৃতিপ্রাপ্ত ফিজিওলোজিস্ট অথবা ফিজিওথেরাপিস্ট
- মিডওয়াইফ বা ধাই

আপনার বাচ্চার জন্ম হবার পর

আপনার বাচ্চা জন্মের 6–12 সপ্তাহের মধ্যে অথবা এর পরে যত শীগগীরি সম্ভব আপনাকে OGTT অর্থাৎ মুখে গ্লুকোজ পরীক্ষা করার জন্য বলা হবে। এর উদ্দেশ্য হলো এটা চেক করা যে আপনার রক্তের গ্লুকোজ লক্ষ্যমাত্রায় ফিরে এসেছে।

আপনার ঝুঁকির কারণগুলি কী, তা বিবেচনায় নিয়ে আপনাকে এক থেকে তিন বছরের মধ্যে আবারও টাইপ 2 ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা দরকার হবে। আরও তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

ভবিষ্যতে গর্ভবতী হলে আবারও গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হতে পারে, এবং আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হবার বাড়তি আশংকা আছে।

আপনি আপনার ঝুঁকি কমাতে পারেন, যদিঃ

- স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখেন
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যের অভ্যাস করেন
- প্রত্যেক দিন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকেন

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হলে, সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে দ্রুত শনাক্ত ও নিয়ন্ত্রণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষতঃ আপনি যদি ভবিষ্যতে গর্ভবতী হবার কথা ভাবেন।

যেসব মহিলা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ে সন্তান জন্ম দেন, ঐসব বাচ্চাদের শিশু বয়সে মোটা হবার এবং জীবনের পরবর্তী পর্যায়ে টাইপ 2 ডায়াবেটিস হবার বাড়তি আশংকা থাকে। গোটা পরিবারের জন্য ঠিকমত খাবার খাওয়া ও সক্রিয় থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

আরও তথ্য

যদি আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ধরা পড়ে এবং আপনি যদি National Diabetes Services Scheme (NDSS, ডায়াবেটিস পরিষেবার জাতীয় পরিকল্পনা)-র সাথে নিবন্ধন করেন, তাহলে আপনি Caring for yourself and your baby নামে একটা পুস্তিকা পাবেন।

আপনার সন্তান জন্মের পর, NDSS আরও একটা পুস্তিকা পাঠাবে যার নাম Life after gestational diabetes। সেইসাথে ডায়াবেটিস পরীক্ষা করার জন্য নিয়মিত মনে করিয়ে দেয়া এবং স্বাস্থ্যস্মমত জীবন-যাপনের জন্য তথ্যদেবে। নিবন্ধন করার জন্য আরও তথ্যের জন্য **ndss.com.au** ওয়েবসাইট ভিজিট করুন অথবা আপনার স্বাস্থ্যপেশার লোকজনেরসাথে কথা বলুন।

আপনার ও আপনার বাচ্চার জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর অনেক স্বল্পমেয়াদী ও দীর্ঘমেয়াদী উপকার আছে। সব বাচ্চার জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর সুপারিশ করা হয়।

শীর্ষ পরামর্

- **NDSS হেল্পলাইন (Helpline) 1800 637 700** নম্বরে কল করুন এবং আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে একজন স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে কথা বলার জন্য জিজ্ঞেস করুন।
- একজন দোভাষী প্রয়োজন? ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (Translating and Interpreting Service-TIS)-এ **131 450** নম্বরে কল করুন। আপনার ভাষা কী তা জানান। সংযুক্ত হওয়ার জন্য অপেক্ষা করুন এবং **1800 637 700** নম্বরে সংযোগ দিতে বলুন।

NDSS এবং আপনি

NDSS আপনাকে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে, সুস্থ থাকতে এবং ভালোভাবে বাঁচতে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন ধরনের সহায়তা পরিষেবা, তথ্য এবং ভর্তুকিযুক্ত পণ্য সরবরাহ করে।

এই তথ্যপত্রটি কেবল একটি নির্দেশিকা হিসেবে ব্যবহারের জন্য তৈরি করা হয়েছে। এটিকে ব্যক্তিগত ডাক্তারী পরামর্শের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা উচিত হবে না এবং আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে যদি কোন উদ্বেগ কিংবা প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার উচিত হবে আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে যোগাযোগ করা।

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS043B