

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

गर्भावस्थाको मधुमेह: संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका

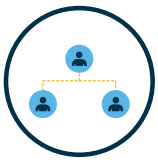
गर्भावस्थाको मधुमेह भनेको के हो?

- गर्भावस्थाको मधुमेहले गर्भावस्थाको समयमा रगतमा ग्लुकोज (चिनी) को मात्रा बढाउँछ।
- तपाईंले खाना खाँदा शरीरले खानामा भएको कार्बोहाइड्रेटलाई ग्लुकोजमा परिवर्तन गर्छ, जुन रगतमा प्रवेश गर्छ।
- इन्सुलिन शरीरले उत्पादन गर्ने पदार्थ हो, जसले ग्लुकोजलाई रगतबाट कोषहरूमा पुऱ्याई ऊर्जाका रूपमा प्रयोग गर्न मद्दत गर्छ।
- गर्भावस्थाका हर्मोनहरूले इन्सुलिनलाई राम्रोसँग काम गर्न नदिन सक्छन्।
- यसका कारण ग्लुकोज रगतमै रहन्छ र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढेर गर्भावस्थाको मधुमेह हुन सक्छ।

किन केही व्यक्तिहरूलाई गर्भावस्थाको मधुमेह हुन्छ?

गर्भावस्थाको मधुमेह कसैलाई पनि हुन सक्छ। तपाईं एक्लो हुनुहुन्न, र यो तपाईंले गरेको कुनै गल्तीका कारण भएको होइन।

निम्न कारणहरूले तपाईंको जोखिम बढी हुन सक्छ:


तपाईंको पारिवारिक इतिहास


तपाईंको उमेर


तपाईंको स्वास्थ्य इतिहास


तपाईंको सांस्कृतिक पृष्ठभूमि


तपाईंको तौल


तपाईंले प्रयोग गर्ने औषधिहरूका प्रकार

गर्भावस्थाको मधुमेह सामान्य र उपचारयोग्य अवस्था हो। उचित हेरचाह गरेमा तपाईंको गर्भावस्था र बच्चा दुवै स्वस्थ रहन सक्छन्।

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002592-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

गर्भावस्थाको मधुमेह र तपाईंको बच्चा

गर्भावस्थाको मधुमेहले निम्न जोखिमहरू बढाउन सक्छ:

- गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप
- बच्चा असामान्य रूपमा ठूलो हुनु
- जन्मपछि बच्चामा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम हुनु।

आफ्नो मधुमेहको राम्रो व्यवस्थापन गरेर यी जोखिमहरू कम गर्न सकिन्छ।

गर्भावस्थाको मधुमेहको हेरचाह

तपाईंको डाक्टर वा मधुमेह टोलीले गर्भावस्थाको मधुमेह व्यवस्थापन गर्ने योजना बनाउन सहयोग गर्नेछन्।
यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:



स्वस्थ खानपान

स्वस्थ खानाको सही सन्तुलनले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई आवश्यक पोषण प्रदान गर्छ। यसले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा स्वस्थ दायराभित्र राख्न पनि मद्दत गर्छ।



सक्रिय रहनु

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा स्वस्थ दायराभित्र राख्न मद्दत गर्छ र बच्चाको जन्मका लागि तपाईंलाई शारीरिक रूपमा तयार राख्छ।



रगतमा ग्लुकोजको मात्राको परीक्षण

यसले खानपान र गतिविधिले रगतमा ग्लुकोजको मात्रामा कस्तो असर गर्छ भन्ने बुझ्न र त्यसलाई स्वस्थ दायराभित्र राख्न मद्दत गर्छ।



इन्सुलिन र औषधि

धेरै महिलाहरूलाई मधुमेह व्यवस्थापन गर्न र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा स्वस्थ राख्न इन्सुलिन वा औषधिको आवश्यकता पर्छ।

बच्चा जन्मिएपछि

- बच्चा जन्मिएपछि गर्भावस्थाको मधुमेह सामान्यतया हट्छ। तपाईंको बच्चा मधुमेह लिएर जन्मिने छैन।
- तर भविष्यमा तपाईं र तपाईंको बच्चा दुवैलाई टाइप 2 मधुमेह हुने जोखिम बढी हुन्छ।
- नियमित मधुमेह परीक्षण र स्वस्थ जीवनशैलीले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ।
- तपाईंलाई आवश्यक स्वास्थ्य परीक्षणहरूबारे आफ्नो डाक्टर वा मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गर्नुहोस्।

NDSS र तपाईं

थप संसाधन (तपाईंको भाषामा उपलब्ध सामग्रीसहित) प्राप्त गर्न **ndss.com.au** मा जानुहोस् वा **NDSS Helpline 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

नोट: यो जानकारी मार्गदर्शनका लागि मात्र प्रदान गरिएको हो। यसलाई व्यक्तिगत चिकित्सकीय सल्लाहको विकल्पका रूपमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुनै चिन्ता छ वा थप प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002592-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.