NHS
Lothian

गर्भकालीन डायबिटीज (मधुमेह)

मरीजों के लिए जानकारी

यह पूछना ठीक है

मुझे आशा है कि आपको यह पुस्तिक(लीफलेट) उपयोगी लगेगी। यह जानना ज़रूरी है कि आपके स्वास्थ्य की देखभाल के साथ क्या हो रहा है। यदि आपके पास अपने इलाज से संबंधित कोई प्रश्न है, तो बस अपनी मेडिकल टीम से पूछें - वे आपकी सहायता के लिए मौजूद हैं।

आप इस पुस्तिक(लीफलेट) में दी गई जानकारी से संबंधित एक वीडियो यहां देख सकते हैं
vimeo.com/556159659/44ce0534da

SCAN ME

गर्भकालीन डायबिटीज (मधुमेह) क्या है?

डायबिटीज (मधुमेह) एक ऐसी स्थिति है, जब आपका शरीर इंसुलिन नामक हार्मोन का पर्याप्त उत्पादन नहीं करता है और इसके कारण आपके रक्त में शर्करा या ब्लड शुगर का निर्माण होने लगता है।

आपमें गर्भकालीन डायबिटीज (मधुमेह) नामक एक सामान्य स्थिति पाई गई है जिसका अर्थ है कि जब आप गर्भवती होती हैं तो आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर रहा होता है और आपके रक्त में शर्करा या ब्लड शुगर की मात्रा बहुत अधिक होती है। बच्चे को जन्म देने के बाद अधिकांश महिलाओं में गर्भकालीन डायबिटीज (मधुमेह) बहुत हद तक दूर हो जाती है। गर्भकालीन डायबिटीज (मधुमेह) वाली महिलाओं में स्थायी मधुमेह विकसित होना बहुत ही असामान्य है। आपको स्थायी डायबिटीज (मधुमेह) नहीं है, यह सुनिश्चित करने के लिए कि हम आपके बच्चे के जन्म के 3 महीने बाद आपके लिए एक जांच की व्यवस्था करेंगे।

अपने रक्त में शर्करा या ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करना आपके लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है, क्योंकि अगर यह बहुत अधिक होगा, तो आपके बच्चे को जरूरत से ज्यादा ब्लड शुगर प्राप्त होगा, जिससे बच्चे का विकास औसत से अधिक हो सकता है। इससे प्रसव के समय में समस्याओं की संभावना बढ़ जाती है, सीजेरियन सेक्शन की आवश्यकता हो सकती है और, शोल्डर डिस्टोसिया नामक एक विकट स्थिति की संभावना हो सकती है। जन्म के बाद जीवन के पहले कुछ दिनों में यह आपके बच्चे में रक्त शर्करा या ब्लड शुगर के स्तर को निम्न स्तर तक गिरा सकता है। यदि ऐसा होता है तो आपके बच्चे को नियोनटल (नवजात शिशु) यूनिट में अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।

मुझे क्या करना होगा?

प्रसूति-डॉक्टर, डायबिटीज (मधुमेह) के डॉक्टर और नर्स, आहार विशेषज्ञ और दाइयों की एक टीम आपकी सहायता करेगी:

- **अपने रक्त में ब्लड शुगर के स्तर की निगरानी दिन में चार बार करें।**
- **अपने रक्त शर्करा या ब्लड शुगर के स्तर को कम करने के लिए अपना आहार बदलें।**
- **डायबिटीज (मधुमेह) प्रसवपूर्व क्लीनिक में जाएं** - ये टेलीफोन द्वारा, आमने-सामने, ऑनलाइन या एडिनबर्ग के रॉयल इन्फर्मरी, वेस्टर्न जनरल हॉस्पिटल या सेंट जॉन्स हॉस्पिटल में हो सकता है।
- **अपने रक्त शर्करा या ब्लड शुगर को नियंत्रित करने के लिए यदि आवश्यक हो तो दवा लें** - मेटफॉर्मिन

गोलियां या इंसुलिन इंजेक्शन।

- यदि आपके बच्चे को विशेष देखभाल की आवश्यकता है, तो अपने बच्चे को एडिनबर्ग के रॉयल इन्फर्मरी या सेंट जॉन्स अस्पताल में **नियोनटल (नवजात शिशु) यूनिट वाले अस्पताल में रख**ें।

अपने रक्त में ब्लड शुगर के स्तर की निगरानी दिन में चार बार करें

हम आपको दिखाएंगे कि फिंगर-प्रिक डिवाइस का उपयोग करके अपने रक्त शर्करा या ब्लड शुगर की जांच कैसे करें और इसे एक ऑनलाइन ऐप पर रिकॉर्ड करें। हमने आपके जीपी (GP) से आपके लिए आवश्यक टेस्ट स्ट्रिप्स और सुइयां उपलब्ध कराने के लिए कहा है, और ये आपके लिए दोबारा दिए जाने वाले प्रेसक्रिप्शन में जोड़ दिए जाएंगे। अगर आपको कमजोरी महसूस हो तो आपको दूसरे प्रेसक्रिप्शन के लिए अनुरोध करना होगा।

सुबह के नाश्ते से

5.5mmol/

दोपहर के

6.0mmol/

शाम के भोजन से

6.0mmol/

शाम के भोजन के 2 घंटे

7.0mmol/

****यदि आपके रक्त शर्करा या ब्लड शुगर का स्तर इन लक्ष्यों के बराबर या उससे ऊपर है तो हमसे संपर्क करें****

अपने रक्त शर्करा या ब्लड शुगर के स्तर को कम करने के लिए अपना आहार बदलें

आहार विशेषज्ञ आपके रक्त शर्करा या ब्लड शुगर के स्तर को प्रबंधित करने के लिए आहार और जीवनशैली की जानकारी देकर आपकी सहायता करेंगे।

आपके डायबिटीज (मधुमेह) स्पेशलिस्ट नर्स के साथ अस्पताल में नियुक्ति के 7 दिनों के भीतर, और आपका ब्लड ग्लूकोज मॉनिटर प्राप्त होने पर, गर्भकालीन डॉयबिटीज (मधुमेह) कम्युनिटी आहार सेवा द्वारा आपसे टेलीफोन पर संपर्क किया जाएगा और एक वर्चुअल अपॉइंटमेंट ऑफर किया जाएगा। यह एक वीडियो लिंक के माध्यम से होगा जिससे आप अपने स्मार्ट फोन, टैबलेट या कंप्यूटर का उपयोग करके जुड़ सकते हैं।

आपको वर्चुअल गर्भकालीन डायबिटीज (मधुमेह) शिक्षा ग्रुप सेशन और वर्चुअल व्यक्तिगत फॉलो अपॉइंटमेंट ऑफर किया जाएगा। आपका पहला ग्रुप अपॉइंटमेंट लगभग 45-60 मिनट तक चलेगा। आगे होने वाले अपॉइंटमेंट जिनमें समीक्षा की जाएंगी लगभग 15-20 मिनट तक चलेंगी और सीधे आहार विशेषज्ञ के साथ हर पंद्रह दिनों में या जरूरत के अनुसार व्यवस्थित की जाएंगी।

लोगों को लगता है कि ऑनलाइन अपॉइंटमेंट बहुत उपयोगी हैं क्योंकि इसमें कहीं जाने की आवश्यकता नहीं होती है और आप अन्य प्रतिबद्धताओं के साथ अपॉइंटमेंट ले सकते हैं। यदि, आपको आमने-सामने या टेलीफोन पर

अपॉइंटमेंट की आवश्यकता है, तो कृपया अपने आहार विशेषज्ञ को बताएं। यदि आपको किसी अनुवादक की आवश्यकता हो तो कृपया हमें बताएं।

जरूरत पड़ने पर दवा लें

अगरआपके रक्त शर्करा या ब्लड शुगर का स्तर बहुत अधिक है और आपके आहार या गतिविधि में परिवर्तन से कम नहीं हो रहा है, तो हम आपको दवा लेने का सुझाव देंगे।

.मेटफॉर्मिन टैबलेट

मेटफॉर्मिन आपके शरीर को पहले से ही उत्पादित इंसुलिन के प्रति अधिक संवेदनशील बनाकर आपके रक्त में शर्करा या ब्लड शुगर के स्तर को कम करता है। यह सुरक्षित है और आपके बच्चे को कोई नुकसान नहीं पहुंचाएगा। आपको मेटफॉर्मिन टैबलेट दी गई हैं, लेकिन जब तक सलाह न दी जाए, **इन्हें न लें।** कृपया उन्हें घर में किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

मेटफॉर्मिन से पेट खराब हो सकता है। हमारा सुझाव है कि आप इसे भोजन के साथ लें, क्योंकि इससे लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है। यदि साइड इफेक्ट या दुष्प्रभाव हल्का हो, अधिक हो या ठीक न हो, तो कृपया अपने डॉक्टर या डायबिटीज (मधुमेह) टीम को बताएं।

.इंसुलिन इंजेक्शन

आपके प्रयासों के बाद भी अगर, आप पाएं कि आहार परिवर्तन और मेटफॉर्मिन लेने के बाद भी आप अपने रक्त शर्करा या ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं। इस स्थिति में हमलोग 'इंसुलिन पेन' का उपयोग करके इंसुलिन इंजेक्शन लेने का सुझाव देंगे जो उपयोग में बहुत आसान है और लगभग दर्द रहित है।

आपके बच्चे का जन्म

अधिकांश महिलाएं अपनी नियत तारीख के आसपास बच्चे को जन्म देती हैं। जैसे-जैसे आप इसके करीब पहुंचेंगी, प्रसूति टीम आपसे योनि के माध्यम से जन्म के जोखिमों और लाभों और जन्म के समय पर चर्चा करेगी। यह सलाह दी जाती है कि आप अपने बच्चे को परामर्शदाता के नेतृत्व वाली प्रसूति यूनिट में रखें।

आमतौर पर, गर्भकालीन डायबिटीज (मधुमेह) के लिए आप जो भी दवा ले रही हैं, वह प्रसव पीड़ा शुरू होने पर बंद कर दी जाएगी, लेकिन आपके रक्त शर्करा या ब्लड शुगर के स्तर की हर 1-2 घंटे में जांच की जाएगी और, यदि यह सामान्य से अधिक है, तो प्रसव के शेष भाग में आपको इंसुलिन ड्रिप की पेशकश की जाएगी। आपको सलाह दी जाएगी कि प्रसव के दौरान अपने बच्चे की हृदय गति की लगातार निगरानी रखें।

जन्म के बाद, आपका शिशु आपके साथ तब तक रहेगा जब तक उसे अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता न हो। स्तनपान कराना बिल्कुल सुरक्षित है क्योंकि गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान हम जो भी दवाएँ देते हैं वे सभी सुरक्षित हैं। आपको बच्चे के रक्त शर्करा या ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य बनाए रखने में मदद के लिए जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके और हर 2-3 घंटे में दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए।

आपके बच्चे का रक्त शर्करा या ब्लड शुगर का स्तर कम नहीं है, यह निश्चित करने के लिएआपके बच्चे के जन्म के 2-4 घंटे बाद एड़ी चुभन (हील प्रिक) टेस्ट किया जाएगा। अगर यह कम है, तो आपके बच्चे को बस दूसरे आहार की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन कभी-कभी निगरानी और सहायता के लिए नियोनटल (नवजात) यूनिट में उनकी देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।

मुझे किस फॉलो-अप की आवश्यकता होगी?

अधिकतर महिलाओं में गर्भकालीन डायबिटीज (मधुमेह) जन्म देने के तुरंत बाद बंद हो जाता है, इसलिए आपको डायबिटीज (मधुमेह) की सभी दवाएं बंद करने की सलाह दी जाएगी। कुछ मामलों में, आपको अगले कुछ हफ्तों में कभी-कभी अपने रक्त शर्करा या ब्लड शुगर की जांच करने और वर्ष में एक बार HbA1c टेस्ट कराने की सलाह दी जा सकती है।

आपके बच्चे के जन्म के लगभग 12 सप्ताह बाद, आपको ब्लड टेस्ट के लिए बुलाया जाएगा ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपका रक्त शर्करा या ब्लड शुगर सामान्य हो गया है। यदि आपकी रक्त शर्करा या ब्लड शुगर अधिक है, तो आपका डॉक्टर आपके आहार, व्यायाम और आपके वजन के बारे में आगे के मूल्यांकन और सलाह के लिए आपसे संपर्क करेंगे। गर्भकालीन डायबिटीज (मधुमेह) होने से भविष्य में टाइप 2 मधुमेह विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है। सक्रिय जीवनशैली बनाए रखने और संतुलित आहार लेने से इस जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

गर्भकालीन आहार सेवा आपके बच्चे के जन्म के लगभग 6 महीने बाद आपको वर्चुअल स्वास्थ्य समीक्षा के लिए बुलाएगी। इसमें लगभग 15 मिनट का समय लगेगा जिसमें आपके स्वास्थ्य की जांच होगी और किसी भी उपयोगी चल रही सहायता या अतिरिक्त सेवाओं की पहचान की जाएगी। व्यक्तिगत, वर्चुअल और डिजिटल समर्थन विकल्प उपलब्ध हैं, जैसे- लेट्स प्रिवेंट डायबिटीज प्रोग्राम, बेबीस्टेप्स डिजिटल प्रोग्राम और यदि उपयुक्त हो तो मुफ्त वजन प्रबंधन कार्यक्रमों तक पहुंच होगी।

यदि आप दोबारा गर्भवती होती हैं, तो अपनी दाई को अवश्य बताएं कि आपको गर्भकालीन डायबिटीज (मधुमेह) था। गर्भावस्था के दौरान अपने रक्त शर्करा या ब्लड शुगर को नियंत्रित करने से आपके बच्चे में बाद के जीवन में मोटापा और मधुमेह विकसित होने का खतरा कम करने में मदद मिलेगी।

हमसे संपर्क करें

यदि आप अस्वस्थ हैं या आपको अपने बच्चे को लेकर कोई चिंता है तो कॉल करें **0131 242 2657.**

डायबिटीज (मधुमेह) विशेषज्ञ नर्सें - सोमवार - शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक, सार्वजनिक छुट्टियों को छोड़कर। कृपया अपना नाम, जन्मतिथि और टेलीफोन नंबर छोड़ें और कोई आपको वापस कॉल करेगा।

- **वेस्टर्न जनरल हॉस्पिटल– 0131 537 1746,** GDMVirtualClinic.WGH@nhslothian.scot.nhs.uk
- **रॉयल इन्फर्मरी ऑफ एडिनबर्ग - 0131 242 1471**
- **सेंट जॉन्स - 01506 523 856**

डायबिटीज डॉक्टर ऑन कॉल - सप्ताहांत/बाहर का समय

- **वेस्टर्न जनरल हॉस्पिटल– 0131 537 1000**
- **रॉयल इन्फर्मरी ऑफ एडिनबर्ग - 0131 537 1000**
- **सेंट जॉन्स - 01506 523 000**

एस्टली आइंस्ली अस्पताल में गर्भकालीन मधुमेह आहार विशेषज्ञ

0131 537 9169 सोमवार - शुक्रवार सुबह 8.00 बजे से - शाम 5.00

बजे तक

यदि आपको इस पुस्तिका (लीफलेट) की किसी अन्य प्रारूप या भाषा में आवश्यकता है, तो कपया अपनी मेडिकल टीम से पूछें।

V1.0 एनएचएस (NHS) लोथियन रोगी सूचना टीम द्वारा स्वीकृत, 23 नवंबर, समीक्षा तिथि: 26 नवंबर LOT2781