10 Parkway
London NW1 7AA
टेलिफ़ोन : 020 7424 1000
फ़ैक्स : 020 7424 1001
ईमेल : info@diabetes.org.uk
वेबसाइट : www.diabetes.org.uk

जानकारी

गर्भावस्था और मधुमेह (पेशाब में शक्कर आना)

आपके गर्भवती होने से पहले

अगर आपको मधुमेह रोग है और आप बच्चा चाहती हैं, तो आपको गर्भ धारण करने से पहले कुछ काम करने चाहिए।

गर्भ धारण करने से पहले आपको निश्चित रूप से यह जाँचना चाहिए कि आपके ख़ून में ग्लूकोज़ की मात्रा भली-भाँति नियन्त्रित है। इसका मतलब यह है कि आपके ख़ून में ग्लूकोज़ की मात्रा भोजन करने से पहले की अवस्था में 5.6mmol/l से कम और भोजन करने के दो घंटे बाद 7.8mmol/l से अधिक नहीं होनी चाहिए। आपके लिए हर समय ग्लूकोज़ की इतनी ही मात्रा बनाये रखना तो कठिन होगा, लेकिन आपका लक्ष्य यही होना चाहिए।

गर्भ धारण करने से पहले यह आवश्यक है कि आप अपने मधुमेह की देखभाल करने वाले डॉक्टर या नर्स से बात कर लें। वे आपको आपकी इन्सुलिन और गोलियों, ख़ून में ग्लूकोज़ की मात्रा, आपको कितनी बार अपने ख़ून की जाँच करानी होगी, आपको क्या खाना चाहिए और किन खानों से परहेज़ रखना चाहिए यह बताएँगे तथा फ़ोलिक एसिड की गोलियाँ लेने की सलाह देंगे। यदि आप सिगरेट पीती हैं, तो उसे छोड़ देना चाहिए। गर्भावस्था में बहुत अधिक शराब पीने और सिगरेट पीने से आपके बच्चे को नुक़्सान पहुँच सकता है।

आपके डॉक्टर को आपकी आँखों का यह निश्चित करने के लिए मुआयना कराने का प्रबन्ध करना चाहिए कि गर्भ धारण करने से पहले आपकी आँखों में रेटिनोपेथी जैसा कोई कष्ट न हो। यदि आपकी आँखों में कोई कष्ट हो, तो आपके गर्भवती होने से पहले उसका आवश्यक रूप से इलाज किया जाना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान आपकी आँखों की जाँच होती रहनी चाहिए।

गर्भावस्था के आरम्भिक दिन

सप्ताह 0 से 16 (पहली तिमाही)। इस अवधि में आपके बच्चे के अंदरूनी बड़े अंग-प्रत्यंग जैसे दिल, मस्तिष्क और स्नायुओं की सप्लाई में विकास होने लगेगा। इसी अवधि में बच्चे की आँखें, कान और नाक का भी विकास होगा।

आपसे कहा जाएगा कि आप अपने बच्चे के विकास को जाँचने के लिए कुछ मुआयने करवाएँ। ये अल्ट्रासाउंड स्कैन द्वारा किये जाएँगे। इस जाँच में आपके पेट के निचले भाग (उदर) पर एक लेसदार पदार्थ (जेली) मलने के बाद उसपर एक विशेष प्रकार का यन्त्र यानि मॉनिटर फिराया जाता है। इससे डॉक्टर को यह मालूम करने में मदद मिलती है कि बच्चे का जन्म होने की संभावित तारीख़ क्या होगी।

आपके गुर्दों की जाँच के लिए आपके ख़ून का परीक्षण किया जाएगा, आपकी आँखों की जाँच की जाएगी कि कहीं उनमें कोई कष्ट तो नहीं और आपके ब्लड प्रेशर को नापा जाएगा।

सम्भव है आपको बहुत उकाई आए, इसलिए आपको अपनी मिडवाइफ़ (आपकी गर्भावस्था के दौरान आपकी देखभाल करने वाली विशेष नर्स) से इसके विषय में अवश्य पूछना चाहिए कि आप क्या खाएँ और पियें और इन्सुलिन की कितनी मात्रा लें।

गर्भावस्था के मध्यकाल वाले सप्ताह

सप्ताह 16-28 (दूसरी तिमाही)। आपके बच्चे का शरीर और सिर दोनों एक ही गति से बढ़ने लगेंगे और आपको बच्चे का हिलना-डुलना महसूस होगा। उसके दिल की धड़कन ज्यादा इकसार होने लगेगी। उसकी आँखें रोशनी से परिचित हो जाएँगी।

डायबिटीज़ यू.के. (Diabetes UK) **ब्रिटिश डायबीटिक एसोसिएशन (British Diabetic Association)** का संचालक नाम है
यह गारंटीशुदा कम्पनी है, जिसके रजिस्टर्ड कार्यालय का पता है 10 Parkway, London NW1 7AA
इंग्लैंड में रजिस्टर्ड संख्या 339181 रजिस्टर्ड चैरिटी संख्या 215199

यह जाँचने के लिए आपका एक और अल्ट्रासाउंड मुआयना किया जाएगा कि कहीं आपके बच्चे में कोई ख़राबी तो नहीं। यह मुआयना कराने-न-कराने का फ़ैसला आप ख़ुद कर सकती हैं। अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से इस बारे में बात कीजिए। इस स्कैन के द्वारा आपके बच्चे के सिर और पेट को नापा जा सकता है। बच्चे के दिल का मुआयना भी किया जाएगा।

आपके स्वास्थ्य की जाँच के लिए आपके ख़ून के परीक्षण किये जाएँगे, लेकिन एक परीक्षण शायद यह देखने के लिए भी किया जाए कि बच्चे की रीढ़ (पीठ) का सही विकास हो रहा है। आपका डॉक्टर या मिडवाइफ़ आपको इसके बारे में बताएँगे। आपके ब्लड प्रेशर को नापने और बच्चे पर असर डाल सकने वाले किसी प्रकार के संक्रमण को जाँचने के लिए आपके कुछ और मुआयने किये जाएँगे।

आपके बच्चे की वृद्धि के साथ आपको इन्सुलिन की अधिक मात्रा की आवश्यकता होगी। आपको प्रति दिन कम-से-कम चार बार अपने ख़ून में ग्लूकोज़ की मात्रा की जाँच करते रहना चाहिए।

गर्भावस्था के अन्तिम सप्ताह

सप्ताह 28-40 (तीसरी तिमाही)। इस अवधि में बच्चा बहुत तेज़ी से बढ़ता है। उसे विकास के लिए बहुत अधिक 'भोजन' की आवश्यकता होती है, जिसे वह आपसे प्राप्त करता है। इस दौरान आपके बच्चे का सिर प्रसव से कुछ ही समय पहले आपके पेट में नीचे की ओर खिसक जाएगा।

आपका एक और अल्ट्रासाउंड स्कैन किया जाएगा, जो आपके बच्चे का आकार दिखाएगा और डॉक्टर को यह फ़ैसला करने में मदद देगा कि बच्चे का कब और कैसे प्रसव कराना होगा। इसके विषय में वह आपके साथ विचार-विमर्श करेगा।

आपके ख़ून में ग्लूकोज़ की मात्रा, गुर्दों और लोहे की मात्रा को जाँचने के लिए आपके ख़ून के परीक्षण किये जाएँगे। इसके अतिरिक्त आपके बच्चे के दिल की धड़कन की जाँच की जाएगी। यह देखने के लिए आपका ब्लड प्रेशर भी नापा जाएगा कि कहीं बहुत बढ़ तो नहीं रहा है।

इस अवधि में आपकी इन्सुलिन की मात्रा को और बढ़ाना आवश्यक होगा। आपको अपने ख़ून में ग्लूकोज़ की मात्रा की प्रति दिन कम-से-कम चार बार जाँच करते रहना चाहिए और यदि यह मात्रा किसी समय 8mmol/l से अधिक हो जाए, तो आपको अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से पूछना चाहिए कि आप अपनी इन्सुलिन और ख़ून में ग्लूकोज़ की मात्रा में सन्तुलन लाने के लिए क्या करें।

आपके बच्चे का प्रसव

आपका डॉक्टर और मिडवाइफ़ प्रसव का सबसे उचित समय और तरीक़ा तय करने के लिए आपके साथ बातचीत करेंगे। यह आवश्यक है कि प्रसव पीड़ा के समय में, जो कई घंटों का हो सकता है, आपके मधुमेह पर सावधानीपूर्वक निगाह रखी जाए। सम्भव है आपका डॉक्टर आपके मधुमेह पर नियन्त्रण रखने के लिए इस दौरान आपकी बाँह में विशेष नलकी के द्वारा एक तरल पदार्थ डालने (इन्फ़्यूज़न) के लिए कहे, जिसमें इन्सुलिन भी शामिल किया जाए। आप स्वयं या आपकी मिडवाइफ़ आपके ख़ून में ग्लूकोज़ की नियमित रूप से जाँच करना जारी रखेंगे। मिडवाइफ़ कुछ और मुआयने भी करेगी, जैसे आपके ब्लड प्रेशर को जाँचना और एक मॉनिटर के द्वारा यह परखना कि प्रसव की पीड़ा ठीक से बढ़ रही है।

यदि आपको दर्द होता हो, भूख लगी हो, हाइपो हो रहा हो या कोई और ऐसा कष्ट हो रहा हो, जो सही न लगे, तो आपको अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ को अवश्य बताना चाहिए।

प्रसव के बाद अपने मधुमेह पर नियन्त्रण रखना

बच्चे को जन्म देने के बाद आपको कम मात्रा में इन्सुलिन की ज़रूरत होगी। आपको इन्सुलिन की कितनी मात्रा लेनी होगी, इसके बारे में नर्स या डॉक्टर आपको बताएँगे। बच्चे को छाती का दूध पिलाने से आपके ख़ून में ग्लूकोज़ की मात्रा कम हो सकती है, इसलिए बच्चे को दूध पिलाते समय अपने पास ग्लूकोज़ की टिकियाँ या कोई मीठा पेय पदार्थ अवश्य रखिए। यदि आप छाती का दूध पिलाती हैं, तो आपको अधिक पेय पदार्थ की ज़रूरत होगी।

Western Union Money Transfer
के यू.के. प्रतिनिधि FEXCO MT के सौजन्य से

 © Diabetes UK 2004