

गर्भकालीन मधुमेह - क्या अपेक्षित हैं?

क्या मेरे बच्चे को जन्म के समय मधुमेह हो सकता है?

नहीं, माताओं में गर्भकालीन मधुमेह होने से उनके नवजात शिशुओं में मधुमेह नहीं होता है। हालांकि, ऐसे शिशुओं में बहुत अधिक वजन होने का खतरा अधिक होता है और किशोरावस्था में या शुरुआती वयस्कता में उन्हें मधुमेह हो सकता है।



यदि मुझे गर्भकालीन मधुमेह है, तो मेरे शिशु का क्या होगा?

अनुसंधान सूचित करता है कि यदि आपके रक्त शर्करा का स्तर तय की हुई सीमा के भीतर है, तो आप एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकते हैं। लेकिन, गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्त शर्करा होने से शिशुओं का वजन बढ़ सकता है जिससे योनि प्रसव मुश्किल बनता है। इसके अलावा, इस तरह के शिशुओं को जन्म के समय सांस लेने में समस्या या रक्त शर्करा का निम्न स्तर, इसके अलावा रक्त में कैल्शियम का निम्न स्तर, पीलिया (त्वचा का पीला पड़ना) और लाल रक्त कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि जैसी अन्य जटिलताएं हो सकती हैं। प्रसव के बाद कुछ विशेष परीक्षण करके चिकित्सक द्वारा इनका पता लगाया जा सकता है।



गर्भकालीन मधुमेह होने के क्या परीणाम हैं?

गर्भकालीन मधुमेह होने से उच्च रक्तचाप और सीजेरियन-सेक्शन डिलीवरी होने का खतरा बढ़ जाता है।



गर्भकालीन मधुमेह का कैसे सामना करें?

गर्भकालीन मधुमेह होने का पता चलने पर आपको अपराधबोध, चिंता और भय की अनुभूती हो सकती है। इसके अलावा, आप बोझ महसूस कर सकते हैं क्योंकि आपको अपने बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में चिंताओं के साथ-साथ

गर्भकालीन मधुमेह - क्या अपेक्षित हैं?



अपना विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। इससे आपके साथी को भी परेशानी हो सकती है। परिस्थिति को समायोजित करने के तरीकों के बारे में आप अपने डॉक्टर से हमेशा परामर्श कर सकते हैं और किसी ऐसे व्यक्ति को भी खोज सकते हैं जो आपकी मदद कर सकता है। जब आप डॉक्टर के पास जाते हैं तो आप आपके साथी को भी साथ ले सकते हैं। और सबसे अच्छी बात यह है कि, डॉक्टरों को गर्भकालीन मधुमेह के इलाज के बारे में सब कुछ पता है। तो, आपकी तय की हुई रक्त शर्करा के स्तर तक पहुँचने के लिए आप और आपके डॉक्टर मिलकर काम कर सकते हैं।



मुझे कौन से रक्त परीक्षण करवाने चाहिए?

रक्त शर्करा का स्तर: नियमित रक्त शर्करा परीक्षण आपके मधुमेह उपचार की प्रभावशीलता को निर्धारित करने में आपकी सहायता कर सकता है। आप रक्त शर्करा मीटर का उपयोग करके अपने चिकित्सक के क्लिनिक पर या घर पर ग्लूकोज के स्तर की जाँच कर सकते हैं। रक्त ग्लूकोज मीटर एक छोटी मशीन है जो रक्त की एक छोटी बूंद का उपयोग करके आपके रक्त शर्करा की जांच करती है और फिर उसी क्षण आपका ग्लूकोज स्तर बताती है। इसमें रक्त नमूना के लिए आपकी त्वचा में छेद के लिए एक छोटे उपकरण का उपयोग होता है। आप रक्त शर्करा के स्तर को एक डायरी में दर्ज कर सकते हैं और अपने डॉक्टर से मुलाकात के समय इसे अपने साथ ले जा सकते हैं।

जैसे-जैसे आपकी प्रसव की तारीख नजदीक आती है, शरीर के लिए सामान्य रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखना मुश्किल हो जाता है। पिछले 4 से 8 सप्ताह के दौरान उच्च रक्त शर्करा के स्तर से आपके बच्चे का वजन बहुत बढ़ सकता है। इसलिए, आपको अपने बच्चे के स्वास्थ्य के साथ-साथ आपके रक्त शर्करा के स्तर को प्रबंधित करने के लिए हर संभव प्रयास करने की आवश्यकता है।

किटोन स्तर: किटोन मूत्र में मौजूद एक पदार्थ है जिसकी उपस्थिति इंगित करती है कि आपका शरीर ऊर्जा के लिए वसा का उपयोग कर रहा है। यह तब होता है जब आप पर्याप्त कैलोरी नहीं ले रहे हैं या पर्याप्त नहीं खा रहे हैं। किटोन्स आपके बच्चे के लिए हानिकारक हैं।

प्रसव के बाद क्या करना होगा?

जन्म के तुरंत बाद, आपके बच्चे के रक्त शर्करा की जांच की जाएगी और यदि यह बहुत कम है, तो बच्चे को निगरानी में रखा जाएगा।

प्रसव के 6 सप्ताह के बाद आपको एक और रक्त शर्करा की जांच करवानी चाहिए क्योंकि भविष्य के प्रसव में गर्भकालीन मधुमेह होने की और बाद में आपको टाइप 2 मधुमेह होने की संभावना अधिक होती है।

प्रसव के बाद स्वस्थ आहार खाएं और अपनी शारीरिक गतिविधि को बढ़ाएं। यदि आपका वजन अधिक है, तो थोड़ा वजन (लगभग 5 किलो) घटाने से भी टाइप 2 मधुमेह होने की संभावना कम कर सकता है।

