

আগেই গর্ভবতী হয়েছেন? আমরা সাহায্য করতে প্রস্তুত

আপনি যদি গর্ভবতী হন এবং আপনি আপনার গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা না করে থাকেন তবে আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি। আপনাকে সহায়তা, তথ্য এবং যত্ন দেওয়ার জন্য হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ দল যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনাকে দেখতে পাবে।

আপনাকে এগুলি করতে হবে

যত তাড়াতাড়ি আপনি পারেন, আপনার জিপি প্র্যাকটিস/ ডায়াবেটিস টিমের সাথে যোগাযোগ করুন। ওনারা আপনাকে সাহায্য করবেন:

- প্রসূতি ইউনিটের একটি রেফারেল। আপনি এক থেকে দুই সপ্তাহের মধ্যে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট আশা করতে পারেন।
- ফলিক অ্যাসিডের জন্য একটি প্রেসক্রিপশন পাবেন। আপনার একটি 5mg ডোজ প্রয়োজন হতে পারে এবং এটি শুধুমাত্র প্রেসক্রিপশন দ্বারা উপলভ্য।
- আপনার ওষুধের পর্যালোচনা।

খাওয়ার আগে, খাওয়ার এক ঘণ্টা পরে এবং শোবার আগে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করা শুরু করুন যাতে আপনার ডায়াবেটিসের চিকিৎসা নিরাপদে সামঞ্জস্য করা যায়।

আপনি আপনার জিপি অনুশীলন থেকে রক্তের গ্লুকোজের স্ব-নিরীক্ষণের জন্য টেস্টিং কিট এবং স্ট্রিপগুলি পেতে পারেন।

মনে রাখুন...

আপনার ডায়াবেটিস টিম আপনাকে সাহায্য করতে এখানে আছে!

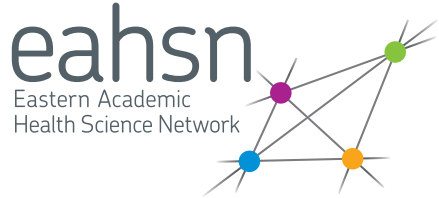
আমরা আপনাকে গর্ভনিরোধ, আপনার গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করতে এবং একটি সুস্থ শিশুর জন্ম দিতে আপনাকে সাহায্য করতে পারি। গর্ভনিরোধ বা গর্ভাবস্থা সম্পর্কে আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে আজই যোগাযোগ করুন।

ইস্ট অফ ইংল্যান্ড ডায়াবেটিস ক্লিনিকাল নেটওয়ার্ক

ক্লিনিকাল নেটওয়ার্ক স্থানীয় স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কাজ করছে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত নারীদের সমর্থন করার জন্য যারা গর্ভধারণের পরিকল্পনা করছেন ইমেল:

england.eodiabetescn@nhs.net

এই লিফলেটটি ডায়াবেটিস ইউকে, ইস্ট অ্যাংলিয়ান স্টাডি ফর ইমপ্রুভিং প্রেগন্যান্সি আউটকামস ইন উইমেন উইথ ডায়াবেটিস (ইএসআইপিওডি), বেডফোর্ডশায়ার, লুটন এবং মিল্টন কেইনস ইন্টিগ্রেটেড কেয়ার বোর্ড এবং ইস্টার্ন একাডেমিক হেলথ সায়েন্স নেটওয়ার্ক (ইএইচএসএন) এর সহায়তায় তৈরি করা হয়েছে।



উপযোগী রিসোর্স/লিঙ্ক:

tommys.org জাতীয় দাতব্য সংস্থা। গর্ভাবস্থার সংক্রান্ত টুলের জন্য দরকারী পরিকল্পনা যা আপনি কীভাবে আপনার ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থা এবং সন্তানের স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারেন সে সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করে। আরও জানতে এখানে যান:

www.tommys.org/pregnancy-information/planning-pregnancy/planning-for-pregnancy-tool

fpa.org.uk ফ্যামিলি প্ল্যানিং অ্যাসোসিয়েশনের ওয়েবসাইট – গর্ভনিরোধক পদ্ধতি সম্পর্কে আপনি যা জানতে চেয়েছিলেন, সেই সাথে আপনার জন্য সেরা গর্ভনিরোধক পদ্ধতিগুলি খুঁজে পেতে এটি একটি সহজে ব্যবহারযোগ্য টুল।

diabetes.org.uk "লিভিং উইথ ডায়াবেটিস" বিভাগে গর্ভাবস্থা সম্পর্কে ভাল বিভাগ, "কিশোর" বিভাগে গর্ভনিরোধক এবং ধূমপান ত্যাগ করার পরামর্শ।

womenwithdiabetes.net প্রচুর তথ্য, ভিডিও ক্লিপ এবং বিভিন্ন মহিলাদের গল্প।

gofolic.org.uk ফলিক অ্যাসিডের উপকারিতা সম্পর্কে তথ্য এবং আপনি ফ্লোলিকের আগে, ফলিক সম্পর্কে জানুন! প্রচারাভিযান

গর্ভবতী অবস্থায় ডায়াবেটিকস অ্যাপ Google Play থেকে বিনামূল্যে ডাউনলোড করুন। গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা সহ প্রচুর তথ্য।

এনএইচএস টকিং থেরাপির মাধ্যমে গর্ভধারণের আগে কাউন্সেলিং এবং মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পাওয়া যায়। আরও তথ্যের জন্য এবং আপনি কীভাবে এই পরিষেবাটি উল্লেখ করতে পারেন তার জন্য অনুগ্রহ করে আপনার জিপি, কমিউনিটি ফার্মাসিস্ট বা ডায়াবেটিস দলের সাথে কথা বলুন।

MKTalkingTherapies:
<https://mktalkingtherapies.nhs.uk/>

TotalWellbeingLuton:
<https://bit.ly/TWLuton>

BLMKMoreLife:
<http://bit.ly/BLMKMoreLife>



ডায়াবেটিস আছে এমন অবস্থায় গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা

টাইপ 1 এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে এমন মহিলাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

আপনি ছুটির দিন, ক্রিসমাস এবং বিবাহের পরিকল্পনা করছেন তাই আপনার গর্ভাবস্থার জন্য পরিকল্পনা করার যত্ন নিন।

আপনার যদি টাইপ 1 বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকে এবং সেরু করছেন তবে গর্ভনিরোধ এবং গর্ভাবস্থা সম্পর্কে চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভনিরোধ

যদি আপনি যৌন মিলন করছেন এবং পরিকল্পনা করছেন না শীঘ্রই একটি শিশুর জন্ম, আপনার জন্য সঠিক গর্ভনিরোধক সম্পর্কে আপনার জিপি অনুশীলনের সাথে কথা বলুন। আপনার ডায়াবেটিস টিম বা কমিউনিটি ফার্মাসিস্ট আপনাকে আরও তথ্যের জন্য সাহায্য করতে পারে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বেশিরভাগ মহিলা যেকোন ধরনের গর্ভনিরোধক ব্যবহার করতে পারেন যেমন বড়ি, ইমপ্লান্ট বা কয়েল।

গর্ভবতী হওয়ার কথা চিন্তা

করা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বেশিরভাগ মহিলার স্বাভাবিক গর্ভধারণ হয় যার ফলে সুস্থ বাচ্চা হয়। যাইহোক, ডায়াবেটিস থাকা আপনার এবং আপনার শিশু উভয়ের জন্যই গুরুতর জটিলতার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে। আমরা এটাও জানি যে গর্ভাবস্থার প্রথম 6 সপ্তাহ আপনার শিশুর বিকাশের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। আপনি একটি শিশুর জন্মের কথা ভাবতে শুরু করার সাথে সাথে আপনার জিপি/প্র্যাকটিস নার্স বা ডায়াবেটিস টিমের সাথে দেখা করার চেষ্টা করুন। যত তাড়াতাড়ি হয় তত ভাল এবং এমনকি গর্ভনিরোধ করার 6-12 মাস আগে আলোচনা শুরু করার জন্য একটি দুর্দান্ত সময়।

ঝুঁকি এবং জটিলতা



ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মহিলাদের জন্য যারা তাদের গর্ভধারণের পরিকল্পনা করেন না, তাদের জন্য একটি গুরুতর জটিলতার ঝুঁকি (যেমন মৃতপ্রসব, গুরুতর হৃদপিণ্ড বা জন্ম। ক্রটি) 10 টির মধ্যে 1টি।

আশ্বস্তভাবে, আপনি যদি আপনার ডায়াবেটিস টিমের সাথে আপনার গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করেন তবে আপনার গুরুতর জটিলতার ঝুঁকি ডায়াবেটিসবিহীন মহিলাদের (50 টির মধ্যে 1) এর কাছাকাছি হয়ে যায়।



যদি এই তথ্যটি একটি খারাপ সময়ে এসেছে, আপনার উদ্বেগ সৃষ্টি করে বা আপনার জন্য প্রাসঙ্গিক না হয় তবে দয়া করে আমাদের আন্তরিক ক্ষমা গ্রহণ করুন এবং নির্দিধায় আমাদের জানান।

আমরা আপনাকে সবচেয়ে ভাল পরামর্শ দিতে পারি তা হল জিনিসগুলিকে সুযোগের উপর ছেড়ে না দেওয়ার চেষ্টা করা।

টাইপ 1 এবং 2 ডায়াবেটিস

গর্ভনিরোধকের জন্য কার্যকর

আগেই গর্ভবতী হলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জিপি অনুশীলন বা ডায়াবেটিস টিমের সাথে যোগাযোগ করুন যাতে তারা আপনাকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট, ওষুধ এবং আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে

গর্ভাবস্থাকালীন যত্ন

(গর্ভনিরোধ বন্ধ করার আগে)

জিপি প্র্যাকটিস এবং ডায়াবেটিস টিমের পরামর্শ নিন

আপনার গ্লুকোজ মাত্রা আছে বা লক্ষ্য করার যতটা সম্ভব কাছাকাছি তা নিশ্চিত করুন।

5mg ফলিক অ্যাসিড নিন

অন্য ওষুধ সম্পর্কে পরামর্শ পান

আপনি গর্ভাবস্থায় আপনার জটিলতার ঝুঁকি কমাতে পারেন



পরবর্তী পরিকল্পনা করুন

আপনি যদি গর্ভবতী হওয়ার কথা ভাবছেন তাহলে আপনার ডায়াবেটিস টিমের সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন এবং তারা আপনাকে সবচেয়ে সুস্থ হতে সাহায্য করার জন্য আপনার সাথে কাজ করবে।



আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করুন

আপনার HbA1c 48 mmol/mol বা 6.5% এর কাছাকাছি পান যতটা আপনি নিরাপদে পেতে পারেন তার (হাইপোগ্লাইসেমিয়া ছাড়া) চেষ্টা করুন। খাওয়ার আগে এবং 1 ঘণ্টা পরে এবং ঘুমানোর আগে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করুন।



প্রতিদিন 5 মিলিগ্রাম ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট খাওয়া শুরু করুন

জন্মগত ক্রটি (বিশেষ করে হার্ট এবং মেরুদণ্ড) প্রতিরোধে গর্ভধারণের আগে শুরু করুন। এর জন্য আপনার জিপির কাছ থেকে একটি প্রেসক্রিপশন লাগবে।



আপনার ঔষধ পর্যালোচনা করুন

বিশেষ করে রক্তচাপ, কোলেস্টেরল এবং ডায়াবেটিস ট্যাবলেট যেহেতু গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে সবই নিরাপদ নয়। কোনটি চালিয়ে যেতে হবে এবং কোনটি বন্ধ করতে হবে বা নিরাপদ বিকল্পে অদলবদল করতে হবে তা নির্ধারণ করতে আপনার ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করবে।



একজন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান দেখুন

আপনাকে এবং আপনার শিশুর সম্ভাব্য সর্বোত্তম স্বাস্থ্যের জন্য সাহায্য করার জন্য একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে গর্ভাবস্থার পুষ্টি নিয়ে আলোচনা করুন। এছাড়াও আপনি NHS ওয়েবসাইটে একটি সুস্থ BMI সীমার মধ্যে আছেন কিনা তা পরীক্ষা করতে পারেন। আপনি যদি না হন তবে আপনি অনলাইনে ডিজিটাল ওজন ব্যবস্থাপনা প্রোগ্রাম অ্যাক্সেস করতে পারেন বা আপনার জিপি, ডায়াবেটিস টিম বা কমিউনিটি ফার্মাসিস্ট আপনাকে স্থানীয় ওজন ব্যবস্থাপনা পরিষেবাতে পাঠাতে পারেন।



ধূমপান বন্ধ করতে সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন

আপনি যদি একজন ধূমপায়ী হন তবে একজন ধূমপান বন্ধ করার বিশেষজ্ঞ আপনাকে সাহায্য করতে পারেন, নিজেকে রেফার করতে পারেন বা ডায়াবেটিস টিমকে রেফারেল সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারেন।