

دوران حمل ذیابیطس کو سمجھنا

ذیابیطس ایک ایسی کیفیت ہے جس میں خون میں گلوکوز (شکر) بہت زیادہ ہوتی ہے۔

گلوکوز آپ کے جسم کیلئے توانائی کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ یہ آپ کو ان نشاستہ دار غذاؤں (کاربوہائیڈریٹس) سے حاصل ہوتی ہے جو آپ کھاتے ہیں جیسے ڈبل روٹی، پاستا، چاول، اناج، پھل، نشاستہ دار سبزیاں، دودھ اور دہی۔ آپ کا جسم کاربوہائیڈریٹس کو توڑ پھوڑ کر گلوکوز میں بدل دیتا ہے جو پھر آپ کے خون میں داخل ہو جاتا ہے۔

گلوکوز کے خون سے نکل کر جسم کے خلیات میں داخل ہونے اور توانائی کیلئے استعمال ہونے کی خاطر انسولین کی موجودگی ضروری ہے۔ آپ کے جسم میں لبلبہ انسولین بناتا ہے۔

حمل کے دوران پلاسینٹا میں بننے والے کچھ ہارمونز انسولین کا فعل کمزور کر دیتے ہیں۔ پھر لبلبے کو زائد انسولین بنانی پڑتی ہے تاکہ خون میں گلوکوز کی سطح کو مطلوبہ حد میں رکھے۔ اگر لبلبہ کافی انسولین بنانے کے قابل نہ ہو تو خون میں گلوکوز کی سطح بڑھ جاتی ہے اور دوران حمل ذیابیطس لاحق ہو جاتی ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھ کر گلوکوز کی سطح کو مطلوبہ حد میں رکھا جا سکتا ہے تاکہ حمل صحتمند رہے۔

دوران حمل ذیابیطس ایک ایسی قسم کی ذیابیطس ہے جو حمل کے دوران لاحق ہوتی ہے۔ 12-14 فیصد حاملہ خواتین کو دوران حمل ذیابیطس لاحق ہوتی ہے، بالعموم حمل کے ہفتہ 24 تا 28 کے آس پاس۔

اکثر کیسوں میں، بچے کی پیدائش کے بعد خون میں گلوکوز واپس مطلوبہ سطح تک چلی جاتی ہے اور عورت کو ذیابیطس نہیں رہتی۔ تاہم کچھ عورتوں کے خون میں گلوکوز کی سطح بچے کو جنم دینے کے بعد بھی بلند ہی رہے گی اور ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص پر منتج ہو گی۔



دوران حمل ذیابیطس کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟



- « ہفتہ 24 سے ہفتہ 28 کے درمیان تمام حاملہ خواتین کو دوران حمل ذیابیطس کا پتہ چلانے کیلئے سکریننگ کروانی چاہیئے (سوائے ان عورتوں کے جنہیں حمل سے پہلے ہی ٹائپ 1 یا ٹائپ 2 ذیابیطس رہ چکی ہو)۔
- « جن عورتوں کے سلسلے میں دوران حمل ذیابیطس کا خطرہ پیدا کرنے والے عوامل موجود ہوں، ان کی سکریننگ حمل میں جلد کی جانی ے ٹیہاچ
- « کسٹیبایڈ لمڈ نارودی تشخیص (OGTT) Oral Glucose Tolerance Test اورل گلوکوز ٹالرنس ٹیسٹ کے ذریعے کی جاتی ہے۔ یہ ٹیسٹ پیتھالوجی لیب میں ہوتا ہے۔ آپ کو یہ ٹیسٹ کروانے سے پہلے رات بھر خالی پیٹ رہنا ہو گا۔
- « خالی پیٹ حالت میں آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح معلوم کرنے کیلئے خون لیا جائے گا۔ اس کے بعد آپ کو ایک چینی والا مشروب ملے گا اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد اور دو گھنٹوں بعد آپ کا خون ٹیسٹ کیا جائے گا۔ ٹیسٹوں کے درمیانی وقت میں آپ کو وہیں بیٹھ کر انتظار کرنے کو کہا جائے گا۔
- « اگر خالی پیٹ، ایک گھنٹے یا دو گھنٹے بعد ہونے والے ٹیسٹ میں، آپ کے خون میں گلوکوز نارمل سطح سے زیادہ ہو تو آپکو دوران حمل ذیابیطس ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کا خطرہ کن عورتوں کیلئے ہے؟

جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس کا زیادہ خطرہ ہے، ان میں وہ عورتیں شامل ہیں:

- « جن کی عمر 40 سال یا اس سے زیادہ ہو
- « جن کے خاندان میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا مرض ہو یا ایک اولین رشتہ دار (ماں یا بہن) کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو
- « جو وزن کی صحتمندانہ حد سے اوپر ہوں
- « جن کے خون میں گلوکوز کی سطح ماضی میں بلند رہ چکی ہو
- « جو ایبوریجنل یا ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر پس منظر رکھتی ہوں
- « جو میلانیشیا، پولی نیشیا، چین، جنوب مشرقی ایشیا، مشرق وسطیٰ یا بھارت کا پس منظر رکھتی ہوں
- « جنہیں کسی گزشتہ حمل میں دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو
- « جنہیں پولی سسٹک اووری سنڈروم ہو
- « جو پہلے بڑی جسامت کے بچے (4.5 کلوگرام سے زیادہ وزن) کو جنم دے چکی ہوں
- « جو سائیکوسس کے خلاف کچھ قسموں کی ادویات یا سٹیرائڈز والی ادویات لے رہی ہوں
- « جن کا وزن حمل کے پہلے نصف میں زیادہ تیزی سے بڑھا ہو۔



جب آپکو دوران حمل
ذیابیطس تشخیص
ہو جائے تو ایسے
طبی کارکن موجود
ہیں جو آپکی مدد کر
سکتے ہیں۔



دوران حمل ذیابیطس کو کیسے کنٹرول کیا جاتا ہے؟

جب آپ کو دوران حمل ذیابیطس تشخیص کی جائے تو ایسے طبی کارکن موجود ہیں جو آپ کو اس کیفیت پر کنٹرول رکھنے کیلئے مدد دے سکتے ہیں۔ ان میں سپیشلسٹ ڈاکٹر، ڈائیٹیشنز ایجوکیٹر اور ڈائیٹیشن (ماہر غذائیت) شامل ہیں۔ یہ آپ کے ساتھ مل کر کام کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو خون میں گلوکوز کی سطح مطلوبہ حد کے اندر رکھنے میں مدد ملے۔ اس سے آپ کیلئے بھی اور آپ کے بچے کیلئے بھی بہترین نتیجہ حاصل ہو گا۔

آپ صحتمندانہ غذائی پلان پر عمل، باقاعدگی سے ورزشی سرگرمیاں کرنے اور خون میں گلوکوز کی سطح پر نظر رکھنے کے ذریعے دوران حمل ذیابیطس کو کنٹرول کر سکتی ہیں۔ اس سے آپ کو خون میں گلوکوز کی سطح کو اس مطلوبہ حد میں رکھنے میں مدد ملے گی جو صحتمندانہ حمل کیلئے طے ہے۔ اس طرح آپکو حمل کے دوران وزن میں اضافے کو کنٹرول کرنے میں بھی مدد ملے گی۔ کچھ عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس پر کنٹرول کیلئے metformin نامی دوائی اور/یا انسولین کے انجیکشنوں کی ضرورت بھی ہو گی۔

دوران حمل ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھنا کیوں اہم ہے؟

اگر حمل کے دوران آپکے خون میں گلوکوز کی سطح بلند ہو تو گلوکوز پلاسینٹا کے ذریعے بچے تک پہنچ جاتا ہے جو پھر زائد انسولین بنانا شروع کر دیتا ہے۔ اس سے بچے کا سائز بہت بڑا ہو سکتا ہے جو ولادت کے عمل میں مشکلات کھڑی کر سکتا ہے اور بچے کو جلد پیدا کرنے یا سیزیرین آپریشن کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔

پیدائش کے بعد بچے کیلئے خون میں گلوکوز کی کمی (ہائپو گلاسیمیا) کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اب بچے کو اپنی ماں سے زائد گلوکوز نہیں مل رہا ہوتا لیکن بچہ زائد انسولین بنانا جاری رکھتا ہے اور اس کے سبب اس کے خون میں گلوکوز کی سطح گر جاتی ہے۔

دوران حمل ذیابیطس میں مبتلا عورتوں کیلئے حمل کے دوران ہائی بلڈ پریشر لاحق ہونے کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔

صحت بخش غذا

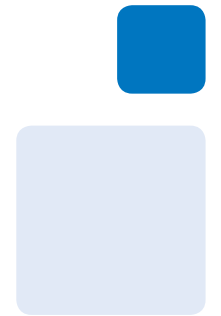
صحت بخش غذا آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کو مطلوبہ حد کے اندر رکھنے اور حمل کیلئے آپ کی تمام غذائی ضروریات پوری کرنے اور دوران حمل وزن میں صحتمندانہ اضافے کیلئے اہم ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کیلئے اچھی غذا کے استعمال میں یہ شامل ہے کہ کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کی درست قسم اور مقدار چنی جائے، زیادہ سیچوریٹڈ (ثقیل) چکنائی والی غذاؤں کا استعمال محدود رکھا جائے اور متنوع غذائیت رکھنے والی غذائیں کھائی جائیں۔

کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کی درست قسم اور مقدار چنیں

کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں آپ کے جسم کیلئے توانائی کا اہم ذریعہ ہیں، بالخصوص حمل کے دوران۔ ان غذاؤں میں ڈبل روٹی اور سیریل، اناج، نشاستہ دار سبزیاں (جیسے آلو، مکئی اور شکر قندی)، پھل، پھلیاں، دہی اور دودھ شامل ہیں۔ اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو کنٹرول میں رکھنے کیلئے آپ کو کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کی درست قسم اور مقدار کھانے کی ضرورت ہے۔

ہر کھانے اور سنیک کے وقت پر کچھ کاربوہائیڈریٹ والی غذا کھائیں۔ ان میں وہ غذائیں بہترین ہیں جن میں غذائی ریشہ زیادہ ہو اور جن کا GI (glycaemic index، گلیسیمک انڈیکس) کم ہو۔ کم GI والی کاربوہائیڈریٹ غذاؤں میں زیادہ دانوں/ بیجوں والی ڈبل روٹی، رولڈ اوٹس، قدرتی میوزلی، پاستا، کم GI والے سفید یا براؤن چاول، دودھ، دہی، پھلیاں اور اکثر پھل شامل ہیں۔



کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کو تین چھوٹے کھانوں اور دو یا تین سنیکس میں بانٹ کر کھائیں۔ اس طرح خون میں گلوکوز کی سطح کو مطلوبہ حد میں رکھنے اور آپ کی توانائی برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کسی ایک کھانے یا سنیک میں کاربوہائیڈریٹ والی غذا کی زیادہ مقدار کھانے سے خون میں گلوکوز کی سطح زیادہ بلند ہو سکتی ہے۔

آپ کا ڈائٹیشن آپ کو کاربوہائیڈریٹس کی ان مقداروں کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے جو آپ کیلئے درست ہیں۔

ایسی غذاؤں اور مشروبات سے پرہیز کریں جن میں زیادہ چینی ملائی گئی ہو اور جن کی غذائی افادیت کم ہو۔ ان میں سافٹ ڈرنکس، کورڈیل (سکوائش)، کیک، بسکٹ، چاکلیٹ اور ٹافیاں شامل ہیں۔

زیادہ سیچوریٹڈ چکنائی والی غذاؤں کا استعمال محدود رکھیں۔

اپنی غذا میں سیچوریٹڈ چکنائی کم رکھنے کیلئے چربی کے بغیر گوشت، کھال کے بغیر مرغی اور کم چکنائی والی دودھ کی غذائیں منتخب کریں اور ٹیک اوے اور پراسیسڈ چیزوں سے پرہیز کریں۔

کم مقدار میں صحت بخش چکنائیاں استعمال کریں جیسے زیتون کا تیل یا کنولا تیل، نمک کے بغیر گریاں، بیج اور آووکاڈو کھائیں۔

بہت سی مختلف غذائیت کی حامل چیزیں کھائیں

حمل کے دوران آپ کے جسم کو آئرن اور فولیٹ سمیت اضافی غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ کے بچے کو نشوونما میں مدد ملے۔ بہت سی مختلف غذائیت کی حامل چیزیں کھائیں جن میں یہ شامل ہوں - سبزیاں، پھل، چربی کے بغیر گوشت، کم چکنائی والی دودھ کی غذائیں اور ہول گرین ڈبل روٹی اور سیریل - تاکہ آپ کو یہ اضافی غذائی ضروریات پوری کرنے میں مدد ملے۔

حمل کے دوران محفوظ غذا کا استعمال بھی اہم ہے لہذا زیادہ خطرے کی حامل چیزوں مثلاً "پراسیسڈ گوشت، کچے گوشت، ٹھنڈی سمندری غذاؤں، کچے انڈوں، نرم پنیر اور پہلے سے تیار شدہ سبزیوں اور سلاد سے پرہیز کریں۔

ڈائٹیشن آپ کو اس بارے میں مشورہ دے سکتا ہے کہ آپ حمل کے دوران اپنی غذائی ضروریات کیسے پوری کر سکتی ہیں، اور آپ کو محفوظ غذا اور دوران حمل ذیابیطس کیلئے صحت بخش غذا کے بارے میں معلومات دے سکتا ہے۔



ورزش

ورزش سے آپ کو خون میں گلوکوز کی سطح اور دوران حمل وزن میں اضافے کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد مل سکتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ چست و توانا رہنے میں بھی مدد مل سکتی ہے تاکہ آپ اپنے بچے کی ولادت کیلئے تیار ہو جائیں۔

اس کے دوسرے فائدے بھی ہیں مثال کے طور پر تیزابیت، قبض اور زیریں کمر کی درد جیسی حمل کی علامات قابو میں رہتی ہیں۔

جب آپ حاملہ ہوں تو کسی بھی قسم کی ورزشی سرگرمی شروع کرنے یا جاری رکھنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

جب آپ کو دوران حمل ذیابیطس ہو تو یہ اہم ہے کہ آپ کوشش کر کے روزانہ ورزشی سرگرمیاں کریں۔ ان سرگرمیوں میں تیرنا، تیز چلنا، حمل کیلئے یوگا یا پیلاٹیز اور ایکوا فٹنیس کلاسز شامل ہو سکتی ہیں۔

اپنے ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر سے اس بارے میں بات کریں کہ ورزش سے آپ کے خون میں گلوکوز پر کیا اثرات پڑتے ہیں، بالخصوص اگر آپ انسولین لیتی ہوں تو۔

خون میں گلوکوز پر نظر رکھنا دوران حمل ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کا ایک اہم جزو ہے۔

ادویات

اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح مطلوبہ حد سے زیادہ ہو تو آپ کو دوران حمل ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کیلئے ادویات کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ذیابیطس کی بیشتر گولیاں حمل کے دوران استعمال کیلئے مناسب نہیں ہیں لیکن metformin کھلائی جانے والی دوائی استعمال کی جا سکتی ہے۔

کچھ عورتوں کو خون میں گلوکوز کی سطح مطلوبہ حد میں رکھنے کیلئے انسولین کے انجیکشنوں کی ضرورت پڑے گی۔ اس سے آپ کے بچے کو نقصان نہیں پہنچے گا۔ اگر آپ کو انسولین کی ضرورت ہو تو آپ کا ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر آپ کو انجیکشن لگانے کا طریقہ بتائے گا۔ آپ کی انسولین کی ڈوز پر بھی باقاعدگی سے نظرثانی کی ضرورت ہو گی۔

حمل کے دوران وزن میں اضافہ

جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑھتا ہے، حمل کے دوران آپ کے وزن میں اضافہ نارمل ہے۔ آپ کا وزن کتنا بڑھنا چاہیے، یہ آپ کے حمل سے پہلے کے وزن پر منحصر ہے۔ حمل کے دوران وزن میں اضافے کے حوالے سے اپنے انفرادی ٹارگٹ کے بارے میں اپنے طبی کارکن سے بات کریں۔

خون میں گلوکوز کی سطح پر نظر رکھنا

خون میں گلوکوز کی سطح پر نظر رکھنا دوران حمل ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کا ایک اہم حصہ ہے۔ ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر آپ کو دکھا سکتا ہے کہ آپ بلڈ گلوکوز میٹر کے ذریعے اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کیسے چیک کر سکتی ہیں اور آپ کو حمل کیلئے ٹارگٹ لیول کے بارے میں معلومات دے سکتا ہے۔

خون میں گلوکوز کی سطح چیک کرنے کے عام ترین اوقات یہ ہیں، صبح سو کر اٹھنے پر (خالی پیٹ) اور ہر کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد۔ آپ کو دوسرے اوقات میں بھی خون میں گلوکوز کی سطح چیک کرنے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔

خون میں گلوکوز پر باقاعدگی سے نظر رکھنا اس سلسلے میں مفید ہو سکتا ہے کہ آپ خون میں گلوکوز کی سطح پر غذا اور ورزش کے اثرات کو سمجھ سکیں۔ اپنے خون میں گلوکوز چیک کرنے کے بعد نتائج کو ڈائری میں درج کرتی رہیں تاکہ اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی سطحوں کے کوئی باقاعدہ انداز ہوں تو آپ کے ذیابیطس کے طبی کارکن آپ کو یہ دیکھنے میں مدد دے سکیں۔ وہ آپ کو یہ مشورہ بھی دے سکتے ہیں کہ اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح مطلوبہ حد سے باہر ہو تو کیا کرنا چاہیے۔

اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہو جائے تو جلد تشخیص اور کنٹرول آپ کی اچھی صحت کیلئے اہم ہے، بالخصوص اگر آپ مستقبل میں پھر حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہیں

جن ماؤں کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو، ان کے بچوں کیلئے بھی بچپن میں موٹاپے اور آئندہ زندگی میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس خطرے کو کم کرنے کیلئے یہ اہم ہے کہ پورا گھرانہ اچھی غذا کھائے اور ورزشی سرگرمیاں جاری رکھے۔

مزید معلومات



اگر آپ کو دوران حمل ذیابیطس تشخیص کی گئی ہے اور آپ National Diabetes Services Scheme (NDSS) نیشنل ڈائیبیٹس سروسز سکیم (NDSS) میں رجسٹر کر لیں تو آپ کو ایک کتابچہ Caring for yourself and your baby ملے گا۔

بچے کی پیدائش کے بعد NDSS آپ کو ایک اور کتابچہ بھیجے گی، Life after gestational diabetes، اور اس کے علاوہ آپ کو مستقبل میں ذیابیطس کے ٹیسٹوں کیلئے باقاعدگی سے یاددہانیاں اور صحتمندانہ طرز زندگی کے بارے میں معلومات بھی ملیں گی۔ رجسٹر کرنے کے طریقے کے بارے میں مزید معلومات کیلئے ndss.com.au دیکھیں یا اپنے طبی کارکن سے بات کریں۔

بچے کو اپنا دودھ پلانے سے آپ کو اور آپ کے بچے کو بہت سے فوری فوائد بھی پہنچتے ہیں اور دور رس فوائد بھی۔ سب بچوں کیلئے ماں کے دودھ کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کے سلسلے میں کون آپ کی مدد کر سکتا ہے؟

دوران حمل ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کیلئے ایک ٹیم کی کوششیں درکار ہوتی ہیں جس میں آپ، آپ کے گھر والے اور طبی کارکن شامل ہوتے ہیں۔ کئی مختلف طبی کارکن آپ کی مدد کر سکتے ہیں جن میں یہ شامل ہیں

- « آپکا جنرل پریکٹیشنر
- « endocrinologist (ذیابیطس کا سپیشلسٹ)
- « ماہر زچہ بچہ
- « سندیافتہ ڈائیبیٹس ایجوکیٹر یا ڈائیبیٹس نرس پریکٹیشنر
- « ایگریڈیٹڈ پریکٹسنگ ڈائیبیٹس
- « ایگریڈیٹڈ ایکسرسائز فزیالوجسٹ (ورزش کرانے کا ماہر) یا فزیوتھراپسٹ
- « مڈوائف

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد

آپ کے بچے کی پیدائش کے 6 - 12 ہفتے بعد (یا اس وقت کے بعد جتنی جلد ممکن ہو) آپ کو OGTT کروانے کا مشورہ دیا جائے گا۔ اس ٹیسٹ کا مقصد یہ چیک کرنا ہے کہ آیا آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح واپس نارمل ہو چکی ہے۔

آپ کو درپیش خطرے کے عوامل پر منحصر، آپ کو ہر ایک تا تین سال بعد ٹائپ 2 ذیابیطس کیلئے بھی دوبارہ سکریننگ کروانی پڑے گی۔ اپنے ڈاکٹر سے مزید معلومات کیلئے پوچھیں۔

دوران حمل ذیابیطس آئندہ حمل میں بھی پیش آ سکتی ہے اور آپ کیلئے ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

آپ ان طریقوں سے اپنے لیے خطرہ کم کر سکتی ہیں:

- « اپنا وزن صحتمندانہ حد میں رکھیں
- « صحت بخش غذاؤں کا انتخاب کریں
- « روزانہ ورزشی سرگرمیاں کریں۔

NDSS آپ کو ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کیلئے بہت سی خدمات اور مدد فراہم کرتی ہے۔ اس میں ذیابیطس پر کنٹرول کیلئے معلومات دینے والی NDSS ہیلپ لائن اور ویب سائٹ شامل ہیں۔ دستیاب مصنوعات، خدمات اور تعلیمی پروگرام آپ کو ذیابیطس سے بخوبی ٹہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

NDSS
اور آپ

ورژن 2 اکتوبر 2018۔ پہلی بار جون 2016 میں شائع کیا گیا۔