

## पहले से ही गर्भवती हैं? हम मदद कर सकते हैं

यदि आप गर्भवती हैं और आपने अपनी गर्भावस्था की योजना नहीं बनाई है तो हम आपकी मदद कर सकते हैं। अस्पताल की विशेषज्ञ टीम आपको सहायता, जानकारी और देखभाल देने के लिए यथाशीघ्र आपसे मिलेगी।

### आपको यह करना जरूरी है

जितनी जल्दी हो सके, अपने जीपी अभ्यास/मधुमेह टीम से संपर्क करें। वे इसमें सहायता करेंगे:

- प्रसूति इकाई के लिए एक रेफरल। आप एक से दो सप्ताह के भीतर नियुक्ति की उम्मीद कर सकते हैं।
- फोलिक एसिड के लिए प्रिस्क्रिप्शन प्राप्त करना। आपको 5mg खुराक की आवश्यकता हो सकती है और यह केवल प्रिस्क्रिप्शन पर उपलब्ध है।
- आपकी दवाओं की समीक्षा।

भोजन से पहले, भोजन के एक घंटे बाद और सोने से पहले अपने ब्लड ग्लूकोज के स्तर का परीक्षण शुरू करें ताकि आपके मधुमेह के उपचार को सुरक्षित रूप से समायोजित किया जा सके।

आप अपने जीपी अभ्यास से ब्लड ग्लूकोज की स्वयं निगरानी के लिए परीक्षण किट और स्ट्रिप्स प्राप्त कर सकते हैं।

### याद रखें...

## आपकी मधुमेह टीम आपकी सहायता के लिए यहाँ है!

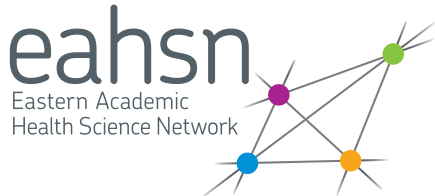
हम आपको गर्भनिरोधन, आपकी गर्भावस्था की योजना बनाने और एक स्वस्थ बच्चा पैदा करने में मदद कर सकते हैं। यदि आपके गर्भनिरोधक या गर्भावस्था के बारे में कोई प्रश्न है तो आज ही संपर्क करें।

## ईस्ट ऑफ़ इंग्लैंड डायबिटीज क्लिनिकल नेटवर्क

क्लिनिकल नेटवर्क मधुमेह से पीड़ित उन महिलाओं की सहायता के लिए स्थानीय स्वास्थ्य देखभाल टीमों के साथ काम कर रहा है जो गर्भावस्था की योजना बना रही हैं। ईमेल:

[england.eodiabetescn@nhs.net](mailto:england.eodiabetescn@nhs.net)

यह लीफलेट डायबिटीज यूके, डायबिटीज से पीड़ित महिलाओं में गर्भावस्था के परिणामों में सुधार के लिए ईस्ट एंग्लियन स्टडी (ईएएसआईपीओडी), बेडफोर्डशायर, ल्यूटन और मिल्टन कीन्स इंटीग्रेटेड केयर बोर्ड और ईस्टर्न एकेडमिक हेल्थ साइंस नेटवर्क (ईएचएसएन) के समर्थन से विकसित किया गया था।



## उपयोगी संसाधन/लिंक:

**tommys.org** राष्ट्रीय धर्मार्थ संगठन. गर्भावस्था टूल के लिए उपयोगी योजना जो यह जानकारी प्रदान करती है कि आप अपनी भावी गर्भावस्था और बच्चे के स्वास्थ्य को कैसे बेहतर बना सकती हैं। अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएं: [www.tommys.org/pregnancy-information/planning-pregnancy/planning-for-pregnancy-tool](http://www.tommys.org/pregnancy-information/planning-pregnancy/planning-for-pregnancy-tool)

**fpa.org.uk** परिवार नियोजन संघ की वेबसाइट - गर्भनिरोधक तरीकों के बारे में आप जो कुछ भी जानना चाहते हैं, साथ ही आपके लिए सर्वोत्तम गर्भनिरोधक तरीकों को खोजने के लिए उपयोग में आसान उपकरण।

**diabetes.org.uk** "मधुमेह के साथ जीवन बिताना" अनुभाग में गर्भावस्था पर, "किशोरों" अनुभाग में गर्भनिरोधक पर, और धूम्रपान छोड़ने की सलाह पर अच्छा अनुभाग।

**womenwithdiabetes.net** ढेर सारी जानकारी, वीडियो क्लिप और अन्य महिलाओं की कहानियाँ।

**gofolic.org.uk** फ़ोलिक एसिड के फ़ायदों और Before You Frolic, Go Folic पर जानकारी! कैम्पेन।

**मधुमेह के साथ गर्भवती ऐप** Google Play से नि:शुल्क। गर्भावस्था की योजना सहित ढेर सारी जानकारी।

**एनएचएस टॉकिंग थेरेपी के माध्यम से** गर्भधारण पूर्व परामर्श और मानसिक स्वास्थ्य सहायता उपलब्ध है। अधिक जानकारी के लिए और आप इस सेवा का संदर्भ कैसे ले सकते हैं, इसके लिए कृपया अपने जीपी, सामुदायिक फार्मासिस्ट या मधुमेह टीम से बात करें।

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

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

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



Bedfordshire, Luton  
and Milton Keynes  
Integrated Care Board



## मधुमेह के साथ गर्भावस्था की योजना बनाना

टाइप 1 और टाइप 2 मधुमेह वाली महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण जानकारी

आप छुट्टियों, क्रिसमस और शादियों की योजना बनाते हैं इसलिए अपनी गर्भावस्था की योजना बनाते समय भी सावधानी बरतें।

यदि आपको टाइप 1 या टाइप 2 मधुमेह है और आप यौन संबंध बना रहे हैं तो गर्भनिरोधक और गर्भावस्था के बारे में सोचना महत्वपूर्ण है।

### गर्भनिरोधन

यदि आप यौन संबंध बना रहे हैं और आपने जल्द ही बच्चा पैदा करने की कोई योजना नहीं बनाई है, तो अपने लिए सही गर्भनिरोधक के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें। आपकी मधुमेह टीम या सामुदायिक फार्मासिस्ट अधिक जानकारी प्राप्त करने में भी आपकी सहायता कर सकते हैं। मधुमेह से पीड़ित अधिकांश महिलाएं किसी भी प्रकार के गर्भनिरोधक का उपयोग कर सकती हैं, जैसे गोली, इम्प्लांट या कॉंडम।

### गर्भवती होने के बारे में सोचने

वाली मधुमेह से पीड़ित अधिकांश महिलाओं का गर्भधारण सामान्य होता है जिसके परिणामस्वरूप स्वस्थ बच्चे पैदा होते हैं। हालाँकि, मधुमेह होने से आपके और आपके बच्चे दोनों के लिए गंभीर जटिलताओं की संभावना बढ़ सकती है। हम यह भी जानते हैं कि गर्भावस्था के पहले 6 सप्ताह आपके बच्चे के विकास के लिए सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। जैसे ही आप बच्चा पैदा करने के बारे में सोचना शुरू करें, कोशिश करें और अपने जीपी/प्रेक्टिस नर्स या मधुमेह टीम से मिलें। जितनी जल्दी हो उतना बेहतर, और यहाँ तक कि गर्भनिरोधक का सेवन बंद करने से 6-12 महीने पहले चर्चा शुरू करने का एक अच्छा समय है।

### जोखिम और जटिलताएँ



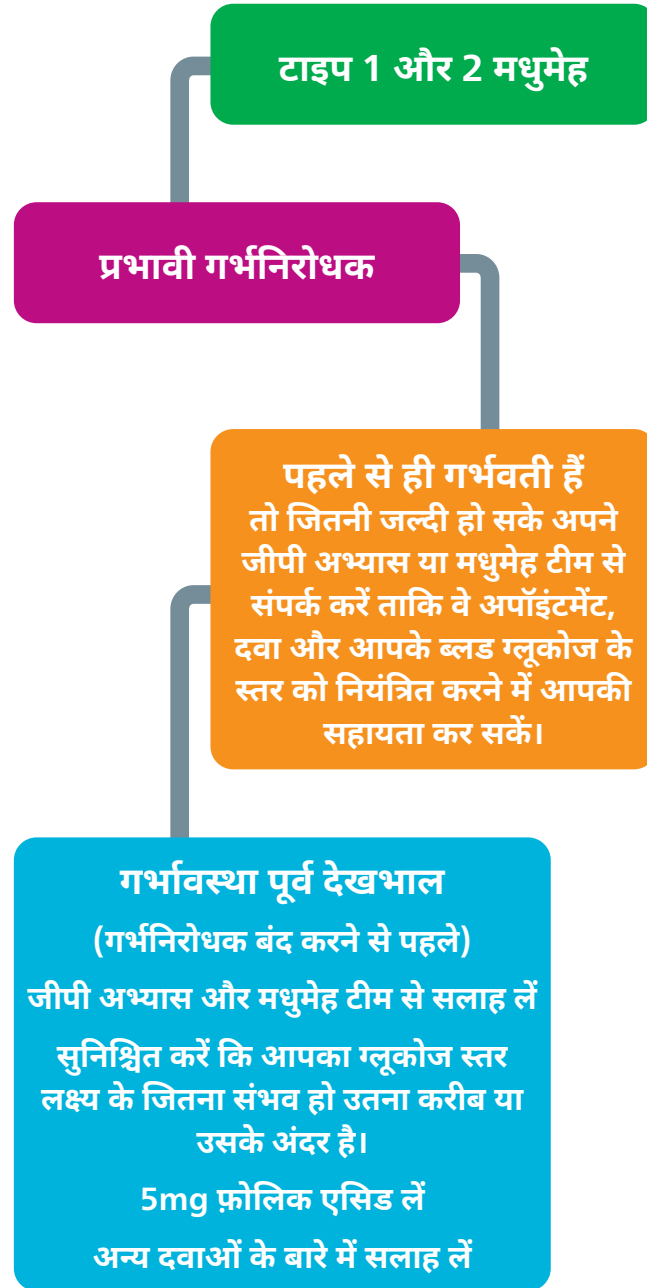
मधुमेह से पीड़ित महिलाएँ जो अपनी गर्भावस्था की योजना नहीं बनाती हैं, उनमें गंभीर जटिलता (जैसे मृत बच्चे का जन्म, गंभीर हृदय या जन्म दोष) का जोखिम लगभग 10 में से 1 होता है।

आश्चर्य करने वाली बात यह है कि यदि आप अपनी मधुमेह टीम के साथ अपनी गर्भावस्था की योजना बनाते हैं, तो गंभीर जटिलताओं का जोखिम मधुमेह रहित महिलाओं (50 में से 1) के करीब हो जाता है।



यदि यह जानकारी आपको बुरे समय में मिली है, आपके लिए चिंता का कारण है या आपके लिए प्रासंगिक नहीं है तो कृपया हमारी ईमानदारी से क्षमायाचना स्वीकार करें और बेझिझक हमें बताएं।

सबसे अच्छी सलाह जो हम आपको दे सकते हैं वह यह है कि चीजों को यूँ ही छोड़ने का प्रयास न करें।



आप गर्भावस्था के दौरान जटिलताओं के जोखिम को कम कर सकती हैं



### आगे की योजना

यदि आप गर्भवती होने के बारे में सोच रही हैं तो अपनी मधुमेह टीम के साथ अपॉइंटमेंट लें और वे आपको यथासंभव स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए आपके साथ काम करेंगे।



### अपने ब्लड ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित करें

कोशिश करें और अपना HbA1c 48 mmol/mol या 6.5% के करीब रखें, जितना आप इसे सुरक्षित रूप से (हाइपोग्लाइकेमिया के बिना) प्राप्त कर सकते हैं। भोजन से पहले, 1 घंटे बाद और सोने से पहले अपने ब्लड ग्लूकोज के स्तर का परीक्षण करें।



### रोजाना 5 मिलीग्राम फोलिक एसिड की गोलियां लेना शुरू करें

जन्म दोषों (विशेषकर हृदय और रीढ़) को रोकने में मदद के लिए गर्भधारण से पहले शुरूआत करें। इसके लिए आपको अपने जीपी से प्रिस्क्रिप्शन की आवश्यकता होगी।



### अपनी दवाओं की समीक्षा करवाएं

विशेष रूप से रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और मधुमेह की गोलियाँ, क्योंकि प्रारंभिक गर्भावस्था में सभी सुरक्षित नहीं हैं। आपका डॉक्टर आपको यह तय करने में मदद करेगा कि किसे जारी रखना है और किसे बंद करना है या सुरक्षित विकल्प अपनाना है।



### किसी विशेषज्ञ आहार विशेषज्ञ से मिलें

आपको और आपके बच्चे को सर्वोत्तम संभव स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करने के लिए किसी आहार विशेषज्ञ से गर्भावस्था के पोषण पर चर्चा करें। इसके अलावा, आप एनएचएस वेबसाइट पर जांच सकते हैं कि आप स्वस्थ बीएमआई सीमा के भीतर हैं या नहीं। यदि आप नहीं हैं तो आप डिजिटल वजन प्रबंधन कार्यक्रम तक ऑनलाइन पहुंच सकते हैं या आपका जीपी, मधुमेह टीम या सामुदायिक फार्मासिस्ट आपको स्थानीय वजन प्रबंधन सेवा के लिए संदर्भित कर सकते हैं।



### धूम्रपान छोड़ने के लिए मदद मांगें

यदि आप धूम्रपान करते हैं तो धूम्रपान रोकने वाला विशेषज्ञ आपकी मदद कर सकता है, स्वयं को संदर्भित कर सकता है, या मधुमेह टीम से रेफरल के बारे में पूछ सकता है।