

## પહેલેથી જ ગર્ભવતી છો? અમે મદદ કરી શકીએ છીએ

જો તમે ગર્ભવતી હોવ અને તમે તમારી ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન ન કર્યું હોય તો અમે તમને મદદ કરી શકીએ છીએ. હોસ્પિટલની નિષ્ણાત ટીમ તમને મદદ કરવા, માહિતી આપવા અને તમારી સંભાળ લેવા માટે શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમને તમારો સંપર્ક કરશે.

### તમારે માત્ર આ કરવાની જરૂર છે

બને તેટલી વહેલી તકે, તમારી GP પ્રેક્ટિસ/ડાયાબિટીસ ટીમનો સંપર્ક કરો. તેઓ આમાં મદદ કરશે:

- પ્રસૂતિ યુનિટ માટે રેફરલ. તમે એકથી બે સપ્તાહમાં અપોઇન્ટમેન્ટ મળવાની અપેક્ષા રાખી શકો છો.
- ફોલિક એસિડ માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન મેળવવું. તમને 5mg ડોઝની જરૂર પડી શકે છે અને આ માત્ર પ્રિસ્ક્રિપ્શન પર ઉપલબ્ધ છે.
- તમારી દવાઓની સમીક્ષા.

ભોજન પહેલાં, જમ્યાના એક કલાક પછી અને સૂતા પહેલા તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલનું પરીક્ષણ કરવાનું શરૂ કરો જેથી કરીને તમારી ડાયાબિટીસની સારવાર સુરક્ષિત રીતે ગોઠવી શકાય.

તમે તમારી GP પ્રેક્ટિસમાંથી બ્લડ ગ્લુકોઝના સ્વ-નિરીક્ષણ માટે પરીક્ષણ કીટ અને સ્ટ્રિપ્સ મેળવી શકો છો.

### યાદ રાખો...

## તમારી ડાયાબિટીસ ટીમ તમને મદદ કરવા માટે અહીં છે!

અમે તમને ગર્ભનિરોધક, તમારી સગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરવામાં અને તમારા બાળકને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરી શકીએ છીએ. જો તમને ગર્ભનિરોધક અથવા ગર્ભાવસ્થા વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો આજે જ સંપર્ક કરો.

## ઈસ્ટ ઓફ ઈંગ્લેન્ડ ડાયાબિટીસ ક્લિનિકલ નેટવર્ક

ક્લિનિકલ નેટવર્ક ડાયાબિટીસ ધરાવતી સ્ત્રીઓ જે ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરી રહી છે તેમને મદદ કરવા માટે સ્થાનિક આરોગ્યસંભાળ ટીમો સાથે કામ કરી રહ્યું છે. ઈમેલ:

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

આ પત્રિકા ડાયાબિટીસ યુકે, ડાયાબિટીસ ધરાવતી સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાવસ્થાના પરિણામોને સુધારવા માટે પૂર્વ એંગ્લીયન અભ્યાસ (EASIPOD), બેડફોર્ડશાયર, લ્યુટન અને મિલ્ટન કીન્સ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઈસ્ટર્ન એકેડેમિક હેલ્થ સાયન્સ નેટવર્ક (EAHSN) ના સમર્થનથી વિકસાવવામાં આવી હતી.



## ઉપયોગી સંસાધનો/લિંક્સ:

**tommys.org** રાષ્ટ્રીય સખાવતી સંસ્થા. ગર્ભાવસ્થાના સાધન માટે ઉપયોગી આયોજન જે તમે તમારી ભાવિ ગર્ભાવસ્થા અને બાળકના સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે સુધારી શકો છો તેની માહિતી પ્રદાન કરે છે. વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો: [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** ફેમિલી પ્લાનિંગ એસોસિએશનની વેબસાઈટ - તમે ક્યારેય ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિઓ વિશે જાણવા માંગતા હોવ, ઉપરાંત તમારા માટે શ્રેષ્ઠ ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિઓ શોધવા માટે ઉપયોગમાં સરળ સાધન.

**diabetes.org.uk** "ડાયાબિટીસ સાથે જીવવું" વિભાગમાં ગર્ભાવસ્થા પર સારો વિભાગ, "કિશોરો" વિભાગમાં ગર્ભનિરોધક અને ધૂમ્રપાન છોડવાની સલાહ.

**womenwithdiabetes.net** ઘણી બધી માહિતી, વીડિયો ક્લિપ્સ અને અન્ય મહિલાઓની વાર્તાઓ.

**gofolic.org.uk** ફોલિક એસિડના ફાયદા અને બિફોર યુ ફોલિક, ગો ફોલિક વિશેની માહિતી! કેમ્પેન.

**ડાયાબિટીસ એપ્લિકેશન સાથે ગર્ભવતી** Google Play પરથી મફત. ગર્ભાવસ્થાના આયોજન સહિતની ઘણી બધી માહિતી.

**NHS ટોર્કિંગ થેરાપી દ્વારા ગર્ભાવસ્થા પૂર્વે** પરામર્શ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય ઉપલબ્ધ છે. વધુ માહિતી માટે અને તમે આ સેવાનો સંદર્ભ કેવી રીતે લઈ શકો તે માટે કૃપા કરીને તમારા GP, કોમ્યુનિટી ફાર્માસિસ્ટ અથવા ડાયાબિટીસ ટીમ સાથે વાત કરો.

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

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

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



## ડાયાબિટીસ સાથે ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન

પ્રકાર 1 અને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ ધરાવતી સ્ત્રીઓ માટે મહત્વપૂર્ણ માહિતી

તમે રજાઓ, કિસમસ અને લગ્નો માટે આયોજન કરો છો તો તમારી ગર્ભાવસ્થા માટે આયોજન કરવામાં કાળજી લો.

જો તમને ટાઇપ 1 અથવા ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ હોય અને તમે સેક્સ કરી રહ્યાં હોવ તો ગર્ભનિરોધક અને ગર્ભાવસ્થા વિશે વિચારવું મહત્વપૂર્ણ છે.

### ગર્ભનિરોધક

જો તમે સંભોગ કરી રહ્યાં હોવ અને ટૂંક સમયમાં બાળકને જન્મ આપવાનું આયોજન કરી રહ્યાં નથી, તો તમારા માટે યોગ્ય ગર્ભનિરોધક વિશે તમારા GP પ્રેક્ટિસ સાથે વાત કરો. તમારી ડાયાબિટીસ ટીમ અથવા કોમ્યુનિટી ફાર્માસિસ્ટ પણ તમને વધુ માહિતીમાં મદદ કરી શકે છે. ડાયાબિટીસ ધરાવતી મોટાભાગની સ્ત્રીઓ કોઈપણ પ્રકારના ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરી શકે છે દા.ત. ગોળી, પ્રત્યારોપણ અથવા કોઇલ.

### ગર્ભવતી થવા વિશે વિચારવું

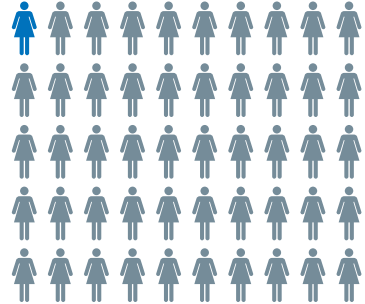
ડાયાબિટીસ ધરાવતી મોટાભાગની સ્ત્રીઓની ગર્ભાવસ્થા સામાન્ય હોય છે જેના પરિણામે બાળક સ્વસ્થ જન્મે છે. જો કે, ડાયાબિટીસ હોવાથી તમારા અને તમારા બાળક બંને માટે ગંભીર જટિલતાની શક્યતા વધી શકે છે. અમે એ પણ જાણીએ છીએ કે ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ 6 અઠવાડિયા તમારા બાળકના વિકાસ માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે. અજમાવી જુઓ અને તમે બાળક થવા વિશે વિચારવાનું શરૂ કરો કે તરત જ તમારી GP/પ્રેક્ટિસ નર્સ અથવા ડાયાબિટીસ ટીમનો સંપર્ક કરો. વહેલા તેટલું સારું અને ગર્ભનિરોધક બંધ કરવાના 6-12 મહિના પહેલાં પણ ચર્ચા શરૂ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય છે.

### જોખમો અને જટિલતાઓ



ડાયાબિટીસ ધરાવતી સ્ત્રીઓ માટે કે જેઓ તેમની ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરતી નથી, ગંભીર જાતિલતાઓનું જોખમ (દા.ત. મૃત જન્મ, ગંભીર હૃદયને લગતી અથવા જન્મજાત ખામી) લગભગ 10 માંથી 1 છે.

ખાતરીપૂર્વક, જો તમે તમારી ડાયાબિટીસ ટીમ સાથે તમારી ગર્ભાવસ્થાની યોજના બનાવો છો, તો તમારી ગંભીર જાતિલતાઓનું જોખમ ડાયાબિટીસ ન ધરાવતી સ્ત્રીઓ કરતાં વધુ નજીક આવે છે (50 માંથી 1).



જો આ માહિતી ખરાબ સમયે આવી હોય, તો તે તમારી ચિંતાનું કારણ બને છે અથવા તમારા માટે સંબંધિત નથી, કૃપા કરીને અમારી નિષ્ઠાવાન માફી સ્વીકારો અને અમને જણાવવા માટે નિઃસંકોચ રહો.

અમે તમને શ્રેષ્ઠ સલાહ આપી શકીએ છીએ કે વસ્તુઓને તક પર ન છોડવાનો પ્રયાસ કરો.



તમે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જટિલતાઓનું જોખમ ઘટાડી શકો છો



### આગળની યોજના બનાવો

જો તમે ગર્ભવતી બનવાનું વિચારી રહ્યાં હોવ તો તમારી ડાયાબિટીસ ટીમ સાથે અપોઇન્ટમેન્ટ લો અને તેઓ તમારી સાથે કામ કરશે જેથી તમે બને તેટલાં વધુ સ્વસ્થ રહી શકો.



### તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલને નિયંત્રિત કરો

પ્રયત્ન કરો અને તમારું HbA1c 48 mmol/mol અથવા 6.5% ની નજીક રહે કારણ કે તમે તેને સુરક્ષિત રીતે મેળવી શકો છો (હાયપોગ્લાયસેમિયા વિના). જમ્યા પહેલાં અને 1 કલાક પછી અને સૂતા પહેલાં તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલનું પરીક્ષણ કરો.



### દરરોજ 5mg ફોલિક એસિડની ગોળીઓ લેવાનું શરૂ કરો

જન્મજાત ખામીઓ (ખાસ કરીને હૃદય અને કરોડરજીવુંને લગતી) ને રોકવામાં મદદ કરવા માટે વિચાર પહેલાં શરૂ કરો. આ માટે તમારે તમારા GP પાસેથી પ્રિસ્ક્રિપ્શનની જરૂર પડશે.



### તમારી દવાઓની સમીક્ષા કરો

ખાસ કરીને બ્લડ પ્રેશર, કોલેસ્ટ્રોલ અને ડાયાબિટીસની ગોળીઓ કારણ કે બધી ગોળીઓ ગર્ભાવસ્થાના પ્રારંભમાં સલામત નથી. તમારા ડૉક્ટર તમને તે નક્કી કરવામાં મદદ કરશે કે કઈ ચાલુ રાખવી અને કઈ રોકવી અથવા સુરક્ષિત વિકલ્પ સાથે બદલવી.



### નિષ્ણાત ડાયેટિશિયનને બતાવો

તમને અને તમારા બાળકને શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે ડાયેટિશિયન સાથે ગર્ભાવસ્થા સમયે પોષણની ચર્ચા કરો. તમે NHS વેબસાઇટ પર પણ તપાસ કરી શકો છો કે તમે તંદુરસ્ત BMI શ્રેણીમાં છો કે નહીં. જો તમે ન હોવ તો તમે ડિજિટલ વેઈટ મેનેજમેન્ટ પ્રોગ્રામ ઓનલાઇન એક્સેસ કરી શકો છો અથવા તમારા GP, ડાયાબિટીસ ટીમ અથવા કોમ્યુનિટી ફાર્માસિસ્ટ તમને સ્થાનિક વેઈટ મેનેજમેન્ટ સર્વિસ માટે રિફર કરી શકે છે.



### ધૂમ્રપાન બંધ કરવા માટે મદદ માટે પૂછો

જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હોવ તો ધૂમ્રપાન બંધ કરવા માટેના નિષ્ણાત તમને મદદ કરી શકે છે, તમારી જાતે તેમણે અથવા ડાયાબિટીસ ટીમને રેફરલ વિશે પૂછી શકો છો.