پہلے ہی حاملہ ہیں؟ ہم مدد کر سکتے ہیں

اگر آپ حاملہ ہیں اور آپ نے حمل کی منصوبہ بندی نہیں کی تھی تو ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ ہسپتال میں ماہرین کی ٹیم آپ کو مدد، معلومات اور دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے جلد از جلد آپ سے ملاقات کرے گی۔

آپ کو یہ کرنے کی ضرورت ہے

جتنی جلدی ہو سکے، اپنی GP پریکٹس/ذیابیطس کی ٹیم سے رابطہ کریں۔ وہ درج ذیل میں مدد کریں گے:

- زچگی یونٹ میں ریفر کرنا۔ آپ ایک سے دو ہفتوں کے اندر ملاقات کی توقع کر سکتی ہیں۔
- فولک ایسڈ کے لیے نسخہ حاصل کرنا۔ آپ کو 5 ملی گرام کی خوراک کی ضرورت ہو سکتی ہے اور یہ صرف نسخے سے دستیاب ہوتی ہے۔
- آپ کی دواؤں کا جائزہ۔

کھانے سے پہلے، کھانے کے ایک گھنٹہ بعد، اور سونے سے پہلے اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کی جانچ شروع کریں تاکہ آپ کی ذیابیطس کے علاج کو محفوظ طریقے سے ایڈجسٹ کیا جا سکے۔

آپ اپنے GP پریکٹس سے خون میں گلوکوز کی خود نگرانی کرنے کے لیے جانچ کٹ اور اسٹرپس حاصل کر سکتی ہیں۔

یاد رکھیں...
آپ کی ذیابیطس کی ٹیم آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے!

ہم مانع حمل ادویات، آپ کی حمل کی منصوبہ بندی اور صحت مند بچے کی پیدائش میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر مانع حمل یا حمل کے بارے میں آپ کے کوئی سوال ہیں تو آج ہی رابطہ کریں۔

ایسٹ آف انگلینڈ ذیابیطس کلینیکل نیٹ ورک

کلینیکل نیٹ ورک مقامی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیموں کے ساتھ مل کر ذیابیطس میں مبتلا ان خواتین کی مدد کر رہا ہے جو حمل کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں۔ ای میل:
england.eoediabetescn@nhs.net

یہ کتابچہ ذیابیطس UK، ذیابیطس والی خواتین میں حمل کے نتائج کو بہتر بنانے کے لیے مشرقی انگلیائی مطالعہ (EASIPOD)، بیڈ فورڈ شائر، لوٹن اور ملٹن کینز انٹیگریٹڈ کیئر بورڈ اور ایسٹرن اکیڈمک ہیلتھ سائنس نیٹ ورک (EAHSN) کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔

eahsn
Eastern Academic
Health Science Network

مفید وسائل/لنکس:

tommys.org قومی خیراتی ادارہ۔ حمل کے ٹول کے لیے مفید منصوبہ بندی جو اس بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے کہ آپ اپنے مستقبل کے حمل اور بچے کی صحت کو کیسے بہتر بنا سکتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:
www.tommys.org/pregnancy-information/planning-pregnancy/planning-for-pregnancy-tool

fpa.org.uk فیملی پلاننگ ایسوسی ایشن کی ویب سائٹ - وہ سب کچھ جو آپ کبھی بھی مانع حمل کے طریقوں کے بارے میں جاننا چاہتی تھیں، نیز اپنے لیے مانع حمل کے بہترین طریقے تلاش کرنے کے لیے استعمال کے لحاظ سے آسان ٹول۔

diabetes.org.uk "ذیابیطس کے ساتھ رہنا" سیکشن میں حمل کے بارے میں، "نوعمروں" کے سیکشن میں مانع حمل کے بارے میں اور سگریٹ نوشی ترک کرنے کے مشورے کے بارے میں اچھا سیکشن۔

womenwithdiabetes.net بہت ساری معلومات، ویڈیو کلپس اور خواتین کی دوسری کہانیاں۔

gofolic.org.uk فولک ایسڈ کے فوائد کے بارے میں معلومات اور اس سے پہلے کہ آپ موج مستی شروع کریں، فولک لیں! مہم۔

ذیابیطس کے ساتھ حاملہ کا ایپ Google Play پر مفت ہے۔ حمل کی منصوبہ بندی سمیت بہت ساری معلومات۔

NHS کی بات کرنے کی تھراپیز کے ذریعہ **حاملہ ہونے سے پہلے کی مشاورت اور دماغی صحت کی مدد** دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی اپنے جنرل پریکٹیشنر (General Practitioner, GP)، کمیونٹی فارماسسٹ یا ذیابیطس کی ٹیم سے بات کریں اور جانیں کہ آپ اس سروس سے کیسے رجوع کر سکتی ہیں۔

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

TotalWellbeingLuton:
https://bit.ly/TWLuton

BLMKMoreLife:
http://bit.ly/BLMKMoreLife

NHS
Bedfordshire, Luton and Milton Keynes
Integrated Care Board

ذیابیطس کے ساتھ حمل کی منصوبہ بندی

ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 ذیابیطس والی خواتین کے لیے اہم معلومات

آپ تعطیلات، کرسمس اور شادیوں کا منصوبہ بناتی ہیں اس لیے اپنے حمل کے لیے منصوبہ بندی کرنے کا خیال رکھیں۔

اگر آپ کو ٹائپ 1 یا ٹائپ 2 ذیابیطس ہے اور آپ جنسی تعلقات قائم کر رہی ہیں تو مانع حمل اور حمل کے بارے میں سوچنا ضروری ہے۔

مانع حمل

اگر آپ جنسی تعلقات قائم کر رہی ہیں اور آپ کا جلد ہی بچہ پیدا کرنے کا ارادہ نہیں ہے تو اپنے لیے صحیح مانع حمل کے بارے میں GP پریکٹس سے بات کریں۔ آپ کی ذیابیطس کی ٹیم یا کمیونٹی فارماسسٹ مزید معلومات میں بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ ذیابیطس والی زیادہ تر خواتین مانع حمل کی کسی بھی شکل کا استعمال کر سکتی ہیں جیسے۔ گولی، امپلانٹ یا کوائل۔

حاملہ ہونے کے بارے میں سوچنا

ذیابیطس میں مبتلا زیادہ تر خواتین کا حمل معمول کے مطابق ہوتا ہے جس کے نتیجے میں صحت مند بچے پیدا ہوتے ہیں۔ تاہم، ذیابیطس ہونے سے آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے سنگین پیچیدگیوں کا امکان بڑھ سکتا ہے۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ حمل کے پہلے 6 ہفتے آپ کے بچے کی نشوونما کے لیے انتہائی اہم ہوتے ہیں۔ جیسے ہی آپ بچہ پیدا کرنے کے بارے میں سوچنا شروع کریں، ویسے ہی اپنی GP/پریکٹس نرس یا ذیابیطس کی ٹیم سے ملنے کی کوشش کریں۔ جتنی جلدی ہو، اتنا ہی بہتر ہے، اور مانع حمل روکنے سے 12-6 مہینے پہلے بھی بات چیت شروع کرنے کا بہترین وقت ہوتا ہے۔

خطرات اور پیچیدگیاں

حمل کی منصوبہ بندی نہ کرنے والی ذیابیطس میں مبتلا خواتین کے لیے سنگین پیچیدگی (جیسے مردہ بچے کی پیدائش، دل یا پیدائش کے سنگین نقص) کا خطرہ تقریباً 10 میں سے 1 کو ہوتا ہے۔

یقین دہانی کے ساتھ، اگر آپ اپنی ذیابیطس کی ٹیم کے ساتھ اپنے حمل کی منصوبہ بندی کرتی ہیں، تو آپ کو سنگین پیچیدگیوں کا خطرہ بنا ذیابیطس والی خواتین کے آس پاس (50 میں سے 1) کو ہوتا ہے۔

اگر یہ معلومات آپ کے کسی برے وقت پر پہنچی ہے، آپ کے لیے تشویش کا باعث ہے یا آپ کے لیے متعلقہ نہیں ہے، تو براہ مہربانی ہماری مخلصانہ معذرت قبول کریں اور بلا جھجھک ہمیں بتائیں۔

جو بہترین مشورہ ہم آپ کو دے سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ چیزوں کو موقع آنے تک ٹالنے کی کوشش نہ کریں۔

ٹائپ 1 اور 2 ذیابیطس

مؤثر مانع حمل

پہلے ہی حاملہ ہیں
جتنی جلدی ہو سکے اپنی GP پریکٹس یا ذیابیطس کی ٹیم سے رابطہ کریں تاکہ وہ آپ کی اپائنٹمنٹس، ادویات اور آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکیں

حمل سے پہلے کی دیکھ بھال
(مانع حمل کو روکنے سے پہلے)

GP پریکٹس اور ذیابیطس کی ٹیم سے مشورہ لیں

یقینی بنائیں کہ آپ کے گلوکوز کی سطح ہدف کے اندر ہو، یا ممکن حد تک ہدف کے قریب ہو۔

5 ملی گرام فولک ایسڈ لیں

دیگر دواؤں کے بارے میں مشورہ لیں

آپ حمل کے دوران پیچیدگیوں کے اپنے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔

پہلے ہی منصوبہ بندی کریں

اگر آپ حاملہ ہونے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو اپنی ذیابیطس کی ٹیم سے ملاقات کریں اور وہ ٹیم آپ کے ساتھ کام کرے گی تاکہ آپ سب سے زیادہ صحت مند رہ سکیں۔

اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو کنٹرول کریں

اپنے HbA1c کو 48 mmol/mol یا 6.5% کے قریب رکھنے کی کوشش کریں جتنا کہ آپ محفوظ طریقے سے رکھ سکتی ہوں (ہائپوگلیسیمیا کے بغیر)۔ کھانے سے پہلے اور 1 گھنٹہ بعد، اور سونے سے پہلے اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کی جانچ کریں۔

روزانہ 5 ملی گرام فولک ایسڈ کی گولیاں لینا شروع کریں

پیدائشی نقائص (خاص طور پر دل اور ریڑھ کی ہڈی) کو روکنے میں مدد کے لیے حمل سے پہلے شروع کریں۔ اس کے لیے آپ کو اپنے GP سے نسخہ درکار ہوگا۔

اپنی دواؤں کا جائزہ کروائیں

خاص طور پر بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور ذیابیطس کی گولیوں کا جائزہ کروائیں کیونکہ تمام ابتدائی حمل میں محفوظ نہیں ہوتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یہ فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرے گا کہ کون سا جاری رکھنا ہے اور کس کو روکنا ہے یا کسی محفوظ متبادل میں تبدیل کرنا ہے۔

کسی ماہر غذائیت سے ملیں

آپ اور آپ کے بچے کی بہترین ممکنہ صحت میں مدد کرنے کے لیے کسی ماہر غذائیت سے حمل کی غذائیت کے بارے میں بات کریں۔ اس کے علاوہ آپ NHS ویب سائٹ پر یہ بھی چیک کر سکتی ہیں کہ آیا آپ صحت مند BMI رینج کے اندر ہیں یا نہیں۔ اگر آپ اس کے اندر نہیں ہیں تو آپ ڈیجیٹل ویٹ مینجمنٹ پروگرام تک آن لائن رسائی حاصل کر سکتی ہیں یا آپ کا GP، ذیابیطس کی ٹیم یا کمیونٹی فارماسسٹ آپ کو مقامی ویٹ مینجمنٹ سروس کو ریفر کر سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی روکنے کے لیے مدد طلب کریں

اگر آپ تمباکو نوشی کرتی ہیں تو تمباکو نوشی روکنے کا ماہر آپ کی مدد کر سکتا ہے، خود سے رجوع کر سکتی ہیں، یا ذیابیطس کی ٹیم سے ریفرل کے بارے میں پوچھ سکتی ہیں۔