

गर्भावस्थाको मधुमेह: तपाईंले जान्नुपर्ने कुराहरू

महिलाहरू, बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरू र उनीहरूको परिवारका लागि जानकारी

यदि तपाईं यो पर्चा पढ्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई गर्भावस्थाको मधुमेह भएको निदान गरिएको हुन सक्छ, वा तपाईंले कसैलाई चिन्नुहुन्छ जसलाई यो भएको छ।

गर्भावस्थाको डाइबिटीज (गर्भकालीन मधुमेह)के हो?

गर्भकालीन मधुमेह एक प्रकारको मधुमेह (डाइबिटीज) हो जसले गर्भावस्थामा असर गर्छ। यो सामान्यतः दोस्रो वा तेस्रो त्रैमासमा हुन्छ। गर्भकालीन मधुमेह रोग भएकी महिला वा जन्म दिने व्यक्तिहरूलाई गर्भधारणको पूर्वमा मधुमेह रोग हुँदैन । यो सामान्यतया बच्चा जन्मेपछि हराउँछ।

गर्भावस्थाको डाइबिटीज (गर्भकालीन मधुमेह) के कारणले हुन्छ ?

गर्भावस्थामा उत्पादन हुने हर्मोनले तपाईंको शरीरले इन्सुलिनलाई सही तरिकामा प्रयोग गर्न गाह्रो पार्न सक्छ। त्यसैले गर्भवती हुनु भनेको तपाईंलाई इन्सुलिन प्रतिरोधको उच्च जोखिममा राख्छ। गर्भधारणाले तपाईंको शरीरमा ठूलो माग राख्छ। तपाईंलाई यस इन्सुलिन प्रतिरोधलाई पार गर्न पर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन गर्न नसक्नु सक्छ। यसले ऊर्जा को लागि ग्लूकोज (चिनी) प्रयोग गर्न कठिन बनाउँछ। यदि ग्लूकोज रगतमा रहन्छ र त्यसको मात्रा बढ्दै जान्छ, यसले गर्भकालीन मधुमेहको हुन्छ।

गर्भावस्थामा हुने मधुमेह (डाइबिटीज) रोग सामान्य हो। यो गर्भावस्थामा १०० महिलाहरूमध्ये वा प्रसव गर्ने व्यक्तिहरू मध्ये कम्तिमा ४ देखि ५ जनामा असर गर्छ।

मेरो गर्भावस्थामा कस्तो अतिरिक्त हेरचाह आवश्यक पर्नेछ?

विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवा टोली। •

तपाईं एक विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवा टोलीको हेरचाहमा हुनुहुनेछ। तपाईंलाई आफ्नो बच्चा परामर्शदाताको नेतृत्वमा रहेको प्रसूति एकाइ र नवजात शिशु एकाइ भएको अस्पतालमा जन्माउन सल्लाह दिइनेछ। यो स्वास्थ्य सेवा टोलीमा समावेश हुन सक्ने:

मधुमेह विशेषज्ञ डाक्टर ◦

प्रसूति विशेषज्ञ ◦

मधुमेह विशेषज्ञ नर्स ◦

मधुमेह विशेषज्ञ मिडवाइफ ◦

एक आहार विशेषज्ञ, र ◦

तपाईंको सामुदायिक मिडवाइफ । ◦

गर्भावस्थामा मधुमेह हुनुको अर्थ तपाईंको स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग बढी सम्पर्क हुनु हो। तपाईंको गर्भावस्थाको मधुमेह पत्ता लाग्ने बित्तिकै तपाईंले थप हेरचाह प्राप्त गर्नुपर्छ।

स्वस्थ खाना र व्यायाम, •

तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि स्वस्थ सन्तुलित आहार पालना गर्नु र नियमित व्यायाम गर्नु महत्वपूर्ण छ। यो गर्भावस्थाको मधुमेहको लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण उपचारहरू मध्ये एक हो। खाना खाएपछि ३० मिनेट हिँड्नाले तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

यी परिवर्तनहरूसँग गर्भावस्थाको मधुमेहमा सुधार हुन सक्छ। तलका वेब लिङ्कहरूले गर्भावस्थाको मधुमेहको लागि आधारभूत आहार र जीवनशैली बारे सल्लाह दिन्छन्। थप विस्तृत सल्लाहको लागि, कृपया विशेषज्ञ आहारविद्कोमा रिफर गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।

[ब्रिटिश डाइटेटिक एसोसिएसन](#) ◦

[डाइबेटिज युके। गर्भावस्थाको मधुमेह भएको अवस्थामा म के खान सक्छु?](#) ◦

[ईस्ट केन्ट अस्पताल युनिभर्सिटी एनएचएस फाउन्डेशन ट्रस्ट गर्भावस्थाको मधुमेह:](#) ◦

[ब्रेकफास्ट र खाजाका विचारहरू। जुन २०२५](#)

[गर्भावस्थाको मधुमेहमा स्वस्थकर खाना। युट्युब भिडियो।](#) ◦

[वेबसाइटहरू अन्तिम पटक पहुँच गरिएको १४ अक्टोबर २०२५)

तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको निगरानी गर्ने •

, तपाईंलाई तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको स्तर कसरी जाँच गर्ने भनेर देखाइनेछ, र तपाईंको सामान्य स्तर के हुनुपर्छ भनेर बताइनेछ। यदि तपाईंले यी रगतमा ग्लुकोजको स्तर कायम राख्न सक्नुहुन्न भने, वा अल्ट्रासाउन्ड स्क्यानले तपाईंको बच्चा अपेक्षा गरेभन्दा ठूलो भएको

देखाउँछ भने तपाईंले ट्याब्लेट लिनु पर्ने वा आफैँलाई इन्सुलिन दिनुपर्ने हुन सक्छ। यदि निदानको समयमा तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको स्तर धेरै उच्च छ भने, तपाईंलाई तुरुन्तै उपचार प्रस्ताव गर्न सकिन्छ। यो तपाईंको आहार र व्यायाममा परिवर्तन गर्नुको साथै अतिरिक्त हुनेछ।

तपाईंको बच्चाको निगरानी, •

तपाईंको बच्चाको वृद्धिलाई अझ नजिकबाट निगरानी गर्न तपाईंलाई अतिरिक्त अल्ट्रासाउन्ड स्क्र्यानहरू प्रदान गरिनु पर्छ। तपाईंले अनिवार्य रूपमा आफ्नो बच्चा चल्ने ढिलो वा परिवर्तन भएको रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

गर्भावस्थाको मधुमेहले मेरो गर्भावस्थालाई कसरी असर गर्न सक्छ?

गर्भावस्थामा मधुमेह हुने धेरैजसो महिला वा बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरूको गर्भावस्था स्वस्थ हुन्छ र बच्चा पनि स्वस्थ हुन्छ। कहिलेकाहीँ, यसले जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ, विशेष गरी यदि यसलाई पहिचान गरिएन वा उपचार गरिएन भने।

तपाईंका मिडवाइफ, डाक्टर, नर्स र आहारविद्हरूले तपाईंसँग काम गर्नेछन् र तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको स्तरको लागि लक्ष्य निर्धारण गर्नेछन्। तपाईंको स्तरको सही निगरानी गर्नाले र तपाईंको लक्ष्यहरू पूरा गर्नाले जटिलताहरूको जोखिम कम हुनेछ। यसले तपाईंको स्वस्थ गर्भावस्थाको सम्भावना बढाउनेछ।

गर्भावस्थाको मधुमेहले निम्न निम्त्याउन सक्छ:

तपाईंको बच्चा सामान्य भन्दा ठूलो हुँदै गइरहेको। यसले तपाईंको डेलिभरीको समयमा •
कठिनाइहरू निम्त्याउन सक्छ। यसले तपाईंको प्रसव वेदना गराउन पर्ने वा शल्यक्रिया हुने सम्भावना बढाउन सक्छ।

पोलिहाइड्रमिनियोस। गर्भावस्थाको समयमा बच्चाको वरिपरि अत्यधिक तरल जम्मा हुने •
सम्भावना हुन्छ। यसले समयपूर्व प्रसव वा प्रसवमा समस्या निम्त्याउन सक्छ।

काँधको डिस्टोसिया। बच्चा जन्मिदा टाउको निस्किएपछि बच्चाको काँध अड्किन्छ। •

तपाईंको नवजात शिशुको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम हुन सक्छ (नवजात शिशुको •
हाइपोग्लेकेमिया)।

मरेको बच्चाको जन्म। •

स्नायुजात मृत्यु, तपाईंको बच्चा जन्मअघि वा जन्मको समयमा हुने मृत्यु। •

तपाईंको नवजात शिशुलाई जन्म पछि थप हेरचाहको आवश्यकता पर्दछ, सम्भवतः नवजात शिशु एकाइमा। •

तपाईंको बच्चालाई पछि गएर भविष्यमा अधिक तौल वा मोटोपन हुने, र वा टाइप २ मधुमेह (डाइबेटिक) हुने जोखिम बढी हुन्छ। तपाईंको बच्चा बढ्दै जाँदा, उसको तौल व्यवस्थापन गर्ने, स्वस्थ खाना खाने र शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने कुराले यो जोखिम कम गर्नेछ। •

समयपूर्व प्रसव (३७ हप्ता अघि बच्चा जन्माउने) हुने सम्भावना बढी हुन्छ। •

गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप हुने जोखिम हुन्छ। •

गर्भावस्थामा मधुमेह भएका दुईमध्ये एक जनालाई गर्भावस्थापछि आगामी पाँच वर्ष भित्र टाइप २ मधुमेह हुने सम्भावना हुन्छ। •

के मलाई उपचार चाहिन्छ?

आहार र व्यायामको अतिरिक्त, तपाईंले ट्याब्लेट लिनु पर्ने र/वा इन्सुलिन इन्जेक्शन लिनु पर्ने हुन सक्छ। यदि तपाईंले आफ्नो स्तर कायम राख्न सक्नुहुन्न भने यसले तपाईंको रगतमा ग्लुकोज नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्नेछ।

यदि तपाईंलाई इन्सुलिन इन्जेक्शन आवश्यक छ भने, तपाईंको विशेषज्ञ स्वास्थ्य टोलीले तपाईंले के गर्नुपर्छ भनी स्पष्ट रूपमा व्याख्या गर्नेछ। तपाईंलाई इन्सुलिन कसरी आफैंले लगाउने भनेर देखाइनेछ। कति पटक कहिले लिने, र तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको स्तर कसरी जाँच गर्ने भनेर बताइनेछ। तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा धेरै उच्च वा धेरै कम भएमा कसरी व्यवस्थापन गर्ने र कसलाई सम्पर्क गर्ने भनेर पनि तपाईंलाई देखाइनेछ।

तपाईंलाई मधुमेह भएको अवस्थामा गाडी चलाउने बारेमा पनि जानकारी दिनुपर्ने हुन्छ। थप जानकारीको लागि कृपया [मधुमेह भएकाहरूले गाडी चलाउने सम्बन्धमा बेलायत सरकार \(UK government\)](#) को सल्लाह हेर्नुहोस्।

मेरो जन्म दिने विकल्पहरू के के छन् ?

तपाईंले आफ्नो जन्म प्राथमिकताहरू बारेमा आफ्नो मिडवाईफ वा प्रसूति विशेषज्ञसँग छलफल गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूले तपाईंसँग उपलब्ध विकल्पहरूको बारेमा छलफल गर्नेछन्। विकल्पहरूमा निम्न समावेश हुनेछन्:

प्राकृतिक रूपमा प्रसव (labour) सुरु हुन प्रतीक्षा गर्ने •

प्रसव वेदनालाई सुरु गराउने (इन्डिउस गर्ने), वा •

योजनाबद्ध शल्यक्रिया(अपरेसन) गरेर जन्म दिने •

यो निर्णय तपाईंको व्यक्तिगत परिस्थिति र तपाईंको प्राथमिकतामा निर्भर गर्नेछ।

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा पेशेवरले तपाईंसँग प्रत्येक विकल्पको जोखिम र फाइदाहरू बारे छलफल गर्नेछन्। तपाईंलाई आफ्नो बच्चा परामर्शदाताको नेतृत्वमा प्रसूति र नवजात शिशु एकाइ भएको अस्पतालमा जन्माउन सल्लाह दिइनेछ। हामी तपाईंको गर्भधारणको ४० हप्ता अघि र डेलिभरी मिति नागेको ६ दिन भित्र बच्चा डेलिभरी गर्न पनि सल्लाह दिन्छौं। यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई असर गर्ने गर्भावस्थाका जटिलताहरू छन्, वा तपाईंलाई आफ्नो रगतमा चिनी (सुगर) नियन्त्रण गर्न औषधिहरू चाहिन्छ भने, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा टोलीले यो भन्दा पहिले नै बच्चा जन्माउन सिफारिस गर्न सक्छन्।

प्रसव वेदनामा के हुन्छ?

प्रसव र जन्मको समयमा तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको स्तर नियन्त्रण गर्नु महत्वपूर्ण छ। यसले तपाईंको बच्चालाई जन्म पछि हुने समस्याहरूबाट जोगिन मद्दत गर्नेछ। तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्राको निगरानी गरिनेछ। तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको स्तर नियन्त्रण गर्न तपाईंलाई इन्सुलिन ड्रिपको आवश्यकता पर्न सक्छ।

मेरो बच्चा जन्मेपछि के हुन्छ?

तपाईंको बच्चालाई अतिरिक्त हेरचाहको आवश्यकता नभएसम्म तपाईंसँगै रहनेछ। •

कहिलेकाहीँ, यदि उनीहरू अस्वस्थ छन् वा थप सहयोग चाहिन्छ भने उनीहरूलाई नवजात शिशु एकाइमा हेरचाह गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

तपाईंको बच्चाको जन्म भएको केही घण्टापछि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा धेरै कम छैन भनी सुनिश्चित गर्न परीक्षण गर्नुपर्छ। •

गर्भावस्थाको मधुमेह सामान्यतया जन्म पछि हराउँछ। तपाईंको बच्चा जन्मेपछि तपाईंले तुरुन्तै सबै मधुमेह औषधिहरू लिन बन्द गर्नुहुनेछ। तपाईं घर जानुअघि, तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको स्तर सामान्य अवस्थामा फर्किएको छ कि छैन भनेर जाँच गरिनेछ। •

तपाईंको बच्चा जन्मेको ६ देखि १३ हप्ता पछि तपाईंले उपवास बसेर(केहि नखाएर) रगतमा ग्लुकोजको परीक्षण गराउनु पर्छ। यदि तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा उच्च रहयो भने, तपाईंलाई मधुमेहको लागि थप परीक्षणहरू प्रस्ताव गरिनेछ। •

तपाईंलाई तपाईंको जीवनशैलीको बारेमा जानकारी दिइनेछ। यसमा आहार, व्यायाम, र • तपाईंको तौलको निगरानी गर्ने कुराहरु समावेश हुनेछ। यसले भविष्यमा टाइप २ मधुमेह हुने जोखिम कम गर्न मद्दत गर्नेछ।

गर्भावस्थामा मधुमेह भएका दुई मध्ये एक महिला वा बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरूमा आगामी • पाँच वर्ष भित्र टाइप २ मधुमेह हुन्छ। त्यसैले तपाईंलाई प्रत्येक वर्ष यसको लागि परीक्षण गराउन सल्लाह दिइनेछ। तपाईंलाई NHS मधुमेह रोकथाम कार्यक्रममा सिफारिस गर्न प्रस्ताव गर्न सकिन्छ। यो तपाईंको रगतको नतिजामा आधारित हुनेछ।

मेरो बच्चालाई दुध खुवाउने मेरो विकल्प के के छन् ?

तपाईं आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन वा फर्मूला(बट्टाको दुध) खुवाउन त्यो आफैं रोज्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले जुनसुकै रोज्नु भएता पनि, जन्मेपछि सकेसम्म चाँडो खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ। हरेक दुई देखि तीन घण्टामा नियमित रूपमा दुध खुवाउँदा तपाईंको बच्चाको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा सुरक्षित स्तरमा रहन मद्दत गर्नेछ। गर्भकालीन मधुमेह भएको महिलाहरू वा जन्म दिने व्यक्तिहरूबाट जन्मिएका बच्चाहरूलाई जन्म पछि चिनीको मात्रा कम हुने जोखिम हुन्छ।

स्तनपानको अतिरिक्त, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई यो प्रारम्भिक स्तन दूध (कोलोस्ट्रम भनिन्छ) हातले निकालेर दिनुपर्ने हुन सक्छ। गर्भावस्थामा ३६ हप्तादेखि कोलोस्ट्रम (प्रारम्भिक स्तन दूध) निकाल्नु र बच्चा जन्माएपछि प्रयोगको लागि राख्नु सुरक्षित छ। यो कोलोस्ट्रम स्तनपान र स्तनदूध सङ्कलनलाई पूरक गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा टोलीले तपाईंलाई आमाको दूध कसरी सुरक्षित रूपमा राख्ने भन्ने बारेमा सल्लाह दिन सक्षम हुनेछन्।

भविष्यमा हुने गर्भावस्थाको बारेमा मलाई के जान्न आवश्यक छ?

तपाईंले भविष्यमा हुने गर्भावस्थामा, गर्भावस्थाको मधुमेह हुने जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ। स्वस्थ तौल कायम राख्ने, सन्तुलित आहार खाने र नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने गर्नाले तपाईंको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्नेछ। गर्भवती भएको थाहा पाउने बित्तिकै, प्रसवपूर्व हेरचाहको बारेमा सल्लाहको लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टोलीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंको गर्भावस्थाको मधुमेह चेकलिस्ट

पहिलो पटक निदान हुँदा धेरै कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन सक्छ। यो चेकलिस्टले तपाईंलाई सही हेरचाह र जानकारी प्राप्त गर्न मद्दत गर्नेछ ।

सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले अवस्थाबारे र यसको उपचार कसरी गरिन्छ भन्ने कुरा बुझ्नु भएको छ। यदि तपाईंलाई भनिएको कुनै पनि कुरा बुझ्नुभएन भने, वा तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य पेशेवरसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा टोलीमा को-को छन् र उनीहरूले के गर्छन् भनेर बुझ्नुहोस्। •

रगत ग्लुकोज मिटर (रगतमा ग्लुकोजको स्तर जाँच गर्ने उपकरण/ मसिन) माग्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग आफ्नो लक्ष्यहरूमा सहमत गर्नुहोस्। •

निःशुल्क औषधिको लागि तपाईंको GP / स्वास्थ्यकर्मी टोली मिडवाइफबाट मातृत्व छुट प्रमाणपत्र लिनुहोस्। •

गर्भावस्थामा आफ्नो आहार र व्यायामको बारेमा स्वास्थ्य पेशेवरसँग कुरा गर्नुहोस्। •

यदि तपाईंलाई थप मद्दत र सहयोग आवश्यक परेमा कसलाई सम्पर्क गर्ने भनेर थाहा गर्नुहोस्। •

यदि तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा धेरै कम वा धेरै बढी छ भने के गर्ने भनेर जान्नुहोस्। •

तपाईंको प्राथमिकताहरू र जन्मको तरिका र समयसम्बन्धी विकल्पहरूबारे निश्चित रूपमा छलफल गर्नुहोस्। •

कोलोस्ट्रम हारभेस्टिङ (colostrum harvesting)को बारेमा सोध्नुहोस्। •

मधुमेह रोकथामको लागि प्रसवोत्तर अनुगमन र सम्भावित सिफारिसको आवश्यकता बुझ्नुभएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। •

तपाईंको अर्को गर्भावस्थामा प्रारम्भिक निगरानीको आवश्यकता बुझ्नुभएको निश्चित गर्नुहोस्। •

यो पर्चा बिरामीहरूको साथमा बिरामीहरूको लागि बनाईएको हो ।

कृपया हामीलाई जानकारी दिनुहोस्:

यदि तपाईंलाई कुनै पहुँचको आवश्यकता छ भने; यसमा श्रवण चक्रको (hearing loop) आवश्यकता पर्दछ वा तपाईंको अपॉइंटमेन्टमा तपाईंलाई साथ दिन कोठामा आउन चाहने व्यक्तिको आवश्यकता पर्दछ। •

यदि तपाईंलाई अनुवादकको आवश्यकता छ भने। •

यदि तपाईंलाई यो जानकारी अर्को प्रारूपमा (जस्तै ब्रेल, आवाज, ठूलो प्रिन्ट वा सजिलो पढ्नका लागि) आवश्यक छ भने। •

तपाईंले यो सबै हामीलाई यसरी बताउन सक्नुहुन्छ:

ट्रस्टको [वेबसाइटमा](#) गएर। •

तपाईंको नियुक्ति (अपोइन्टमेन्ट) पत्रको शीर्षमा रहेको नम्बरमा फोन गरेर। •

यो जानकारी [बिरामी पोर्टलमा](#) थपेर। •

तपाईंको अर्को अपोइन्टमेन्टमा कर्मचारी सदस्यलाई भनेर। •

कुनै गुनासो, टिप्पणी, चासो वा प्रशंसा भए, कृपया आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टोलीको सदस्यसँग कुरा गर्नुहोस्। वा १२२७ ७८३१४५ मा बिरामी सल्लाह र समन्वय सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस् वा [इमेल](#) गर्नुहोस्।

बिरामीले अस्पतालमा धेरै रकम (पैसा) वा बहुमूल्य सामानहरू ल्याउनु हुँदैन। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि ईस्ट केन्ट अस्पतालहरूले व्यक्तिगत सम्पत्तिको हानि वा क्षतिको लागि कुनै जिम्मेवारी स्वीकार गर्दैन, जबसम्म सम्पत्ति सुरक्षित राख्नको लागि ट्रस्ट कर्मचारीहरूलाई हस्तान्तरण गरिएको छैन।

थप बिरामी जानकारी पर्चाहरू पूर्वी केन्ट अस्पतालहरूको वेबसाइटमा उपलब्ध छन्

सन्दर्भ नम्बर: वेब 703

पहिलो पटक प्रकाशित

जनवरी २०२४

अन्तिम पटक गरिएको समीक्षा

अक्टोबर २०२५

पछिल्लो पुनरावलोकन मिति

मे २०२७

प्रतिलिपि अधिकार © East Kent Hospitals University NHS Foundation Trust