حمل اور ذیابیطس

جن عورتوں کو ٹائپ 1 یا ٹائپ 2 ذیابیطس ہو، ان کیلئے ایک صحتمند حمل کی بہترین تیاری یہاں سے شروع ہوتی ہے کہ وہ حاملہ ہونے سے پہلے درست معلومات اور مشورہ حاصل کریں۔

ذیابیطس میں مبتلا عورتیں ایک صحتمند بچے کو جنم دے سکتی ہیں لیکن حمل کے دوران اضافی خطرات ہوتے ہیں۔ محتاط منصوبہ بندی اور طبی کارکنوں کی ٹیم کی مدد کے ساتھ، ان خطرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔

منصوبہ بندی کیوں؟

حمل کے دوران ذیابیطس کی وجہ سے پیدائشی نقائص اور حمل گرنے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ یہ خطرہ تب زیادہ ہوتا ہے جب حمل سے پہلے اور حمل کے ابتدائی عرصے میں خون میں گلوکوز کی سطح ٹارگٹ رینج میں نہ رہی ہو۔ حمل کے دوران دوسری پیچیدگیوں کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے جیسے ہائی بلڈ پریشر اور پری ایکلیمپسیا (حمل میں ہائی بلڈ پریشر اور دیگر مضر اثرات) لاحق ہونے کے ساتھ ساتھ بچے کا بڑی جسامت کا ہونا۔

ذیابیطس میں مبتلا خواتین کیلئے مانع حمل تدابیر

جونہی آپ مانع حمل تدابیر کا استعمال چھوڑیں، حمل ٹھہر جانا ممکن ہے لہذا یہ اہم ہے کہ آپ تب تک مانع حمل تدابیر کا استعمال جاری رکھیں جب تک آپ ماں بننے کی کوشش شروع کرنے کیلئے تیار نہ ہو جائیں۔

کچھ مانع حمل تدابیر دوسری تدابیر کی نسبت زیادہ قابل اعتبار ہوتی ہیں – اور سبھی کے فوائد اور ضمنی اثرات ہیں۔ سب سے مؤثر وہ تدابیر ہیں جن کے اثرات دیرپا ہوتے ہیں اور واپس پلٹے جا سکتے ہیں بشمول امپلانٹ اور رحم کے اندر رکھی جانے والی تدابیر کے۔

منہ کے راستے لی جانے والی مانع حمل گولیاں ایک ایسی تدبیر ہے جو ذیابیطس میں مبتلا عورتیں اکثر استعمال کرتی ہیں۔ قابل اعتبار ہونے کیلئے، یہ ضروری ہے کہ گولی ہدایات کے مطابق لی جائے۔ اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر یا ذیابیطس کی پیچیدگیاں لاحق ہیں تو ممکن ہے یہ طریقہ آپ کیلئے مناسب نہ ہو۔

اپنے ڈاکٹر کے ساتھ اپنے لیے بہترین مانع حمل تدبیر کے بارے میں بات کریں۔

National Diabetes Services Scheme (NDSS) (نیشنل ڈائبیٹیز سروسز سکیم) آسٹریلین حکومت کا اقدام ہے جس کا انتظام Diabetes Australia کی مدد سے کیا جاتا ہے۔

صحتمند حمل کیلئے منصوبہ بندی کرنا

اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح بالعموم ٹارگٹ رینج کے اندر رہتی ہے تو اس سے آپ کے بڑھتے ہوئے بچے میں پیدائشی نقائص اور شروع میں حمل گرنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے یہ اہم ہے کہ آپ اپنے حمل کی منصوبہ بندی کریں اور ایسے وقت پر حاملہ ہوں جب آپ کی ذیابیطس خوب کنٹرول میں ہو۔

جونہی آپ ماں بننے کے بارے میں سوچنا شروع کریں، اپنے ذیابیطس کے طبی کارکن سے ملاقات کا وقت لیں۔ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ ماں بننے کی کوشش شروع کرنے سے کم از کم تین سے چھ مہینے پہلے اپنی ذیابیطس اور عمومی صحت کا جائزہ مکمل کروائیں۔

اگر آپ کو صحت کے کوئی دوسرے مسائل ہوں تو حمل کی منصوبہ بندی شروع کرنے سے پہلے ان مسائل پر بھی اپنے طبی کارکن پر بات کرنا یقینی بنائیں۔

حمل کی منصوبہ بندی اور تیاری کیلئے اپنے طبی کارکن سے مندرجہ ذیل کے بارے میں بات کریں:

مانع حمل تدابیر

یہ اہم ہے کہ جب تک آپ ماں بننے کی کوشش شروع کرنے کیلئے تیار نہ ہو جائیں، مؤثر مانع حمل تدبیر استعمال کریں۔ اپنے ڈاکٹر سے اپنے لیے بہترین مانع حمل تدبیر کے بارے میں پوچھیں۔

حمل کے بارے میں مشورہ

جب بچے کیلئے منصوبہ بندی کی جا رہی ہو تو سب عورتوں کو صحت کے کئی عمومی معائنے کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا جی پی آپ کو خون کے ٹیسٹوں، حفاظتی ٹیکوں اور ان غذائی سپلیمنٹس کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے جو آپ کو حمل سے پہلے لینے کی ضرورت ہے۔

حمل میں ذیابیطس کے سپیشلسٹ

جب آپ حمل کیلئے منصوبہ بندی کر رہی ہوں تو آپ کو طبی کارکنوں کی ٹیم کی مدد لینے سے فائدہ ہو گا جن میں آپ کا ڈاکٹر اور ذیابیطس کے طبی کارکن شامل ہیں۔ اگر آپ پہلے ہی ان طبی کارکنوں سے نہیں مل رہی ہیں تو اپنے جی پی سے ریفرل مانگیں۔

اگر آپ کو یقین سے معلوم نہیں کہ کس سے رابطہ کرنا چاہیئے یا اگر آپ کسی دیہی علاقے میں رہ رہی ہیں جہاں خدمات محدود ہیں تو اپنے جی پی سے Telehealth کے بارے میں پوچھیں یا کسی بڑے ہسپتال کے ساتھ مل کر دیکھ بھال فراہم کرنے کیلئے کہیں۔

اپنی ذیابیطس پر کنٹرول کرنا

آپ کے ذیابیطس کے طبی کارکن آپ کو حمل کی تیاری کرنے کیلئے ذیابیطس پر کنٹرول میں مدد دے سکتے ہیں۔ ماں بننے کی کوشش شروع کرنے سے تین تا چھ مہینے پہلے ملاقات کا وقت حاصل کریں۔

خون میں گلوکوز کی سطح

اگر حاملہ ہونے سے پہلے، اور حمل کے ابتدائی مراحل میں، آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح بخوبی کنٹرول میں ہو تو خود آپ کیلئے اور آپ کے بچے کیلئے پیچیدگیوں کا خطرہ کم ہوگا۔

ماں بننے کی کوشش شروع کرنے سے پہلے آپ کا ہیموگلوبن A1c (HbA1c) مجوزّہ رینج کے اندر ہونا چاہیئے:

- اگر آپ کو ٹائپ 1 ذیابیطس ہے تو 53mmol/mol (7٪) سے کم HbA1c کا ہدف رکھیں۔
- اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے تو 42mmol/mol (6٪) یا اس سے کم HbA1c کا ہدف رکھیں۔

اپنے انفرادی گلوکوز کے اہداف کے بارے میں اور اس بارے میں اپنے ذیابیطس کے طبی کارکن سے بات کریں کہ آپ اپنے لیے ہائپو گلایسیمیا (ہائپو) کا خطرہ کیسے کم کر سکتی ہیں۔

ادویات

تمام ادویات حمل کے دوران استعمال کیلئے محفوظ نہیں پائی گئی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے وہ تمام ادویات چیک کرنے کو کہیں جو آپ اس وقت لے رہی ہیں تاکہ ان کے محفوظ ہونے کے بارے میں معلوم ہو جائے۔

فولک ایسڈ (فولیٹ)

فولک ایسڈ بعض پیدائشی نقائص کا خطرہ کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا عورتوں کو دوسری عورتوں کی نسبتً فولک ایسڈ کی زیادہ بڑی ڈوز کی ضرورت ہوتی ہے۔ حاملہ ہونے کی کوشش سے کم از کم ایک مہینہ پہلے روزانہ فولک ایسڈ کی بڑی ڈوز لینا شروع کر دیں۔ آپ کے زیر استعمال دوسرے سپلیمنٹس پر منحصر، آپ کا ڈاکٹر آپ کو 5 ملی گرام کی آدھی تا ایک گولی لینے کا مشورہ دے گا۔

ذیابیطس کی پیچیدگیاں

ذیابیطس کی پیچیدگیوں کی وجہ سے حمل کے دوران صحت کے دوسرے مسائل کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ حاملہ ہونے سے پہلے آپ کو پیچیدگیوں کیلئے مکمل سکریننگ کروانے (آنکھیں، گردے اور اعصاب) اور بلڈ پریشر چیک کروانے کی ضرورت ہے۔ یہ ضروری ہے کہ صحت کے موجودہ مسائل کا علاج حمل سے پہلے کیا جائے۔

صحتمند وزن

حمل سے پہلے صحتمند وزن پر ہونے سے آپ کیلئے حمل کے دوران صحت کے مسائل کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ اچھی غذا اور ورزش کے ذریعے آپ کو اپنے وزن پر کنٹرول رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ڈائٹیشن آپ کو ایسا غذائی پلان بنانے میں مدد دے سکتا ہے جو آپ کی ضروریات کیلئے موزوں ہو۔

حمل کے دوران ذیابیطس

حمل کے تمام عرصے میں اپنی ذیابیطس کی دیکھ بھال کرنا اہم ہے۔ ذیابیطس پر اچھے کنٹرول کے سبب حمل کے دوران پیچیدگیوں کا خطرہ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، بشمول ہائی بلڈ پریشر اور بچے کی جسامت بہت بڑھ جانے کے امکان سمیت۔

حمل کئی طور پر آپ کے جسم اور آپ کی ذیابیطس کو متاثر کرے گا۔ ان تبدیلیوں سے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح اور انسولین کی ضرورت پر اثر پڑے گا۔ آپ کو حمل کے شروع میں ہائپوگلایسیمیا (ہائپو) بھی زیادہ کثرت سے ہو سکتا ہے اور آپ کی ہائپو کی علامات بدل سکتی ہیں۔ آپ کو حمل کے دوران ذیابیطس پر کنٹرول کے جائزے زیادہ کثرت سے کروانے پڑیں گے۔

جب آپ کو ذیابیطس ہو تو بعض اوقات حمل میں مشکلات پیش آ سکتی ہیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنے طبی کارکن، شریک حیات، گھر والوں اور دوستوں سے اس عرصے میں وہ مدد حاصل کریں جس کی آپ کو ضرورت ہے۔

بغیر منصوبہ بندی کے حمل

اگر آپ کو پتہ چلے کہ آپ منصوبہ بندی کے بغیرحاملہ ہو چکی ہیں تو جلد از جلد اپنے ڈاکٹر اور ذیابیطس ٹیم سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کو ذیابیطس پر کنٹرول کے سلسلے میں مدد دے سکیں گے اور آپ کی پریشانیوں پر آپ کے ساتھ بات کریں گے۔

ہو سکتا ہے آپ اس بارے میں بے یقینی کا شکار ہوں کہ آپ کیا کرنا چاہتی ہیں لہذا جتنی زیادہ ہو سکے، معلومات اکٹھی کریں۔ ذیابیطس ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کے حمل کو جاری نہیں رہنا چاہیئے یا آپ کا ہونے والا بچہ صحتمند نہیں ہو گا۔ اپنے طبی کارکنوں سے جلد رابطہ کرنا نہایت اہم ہے اور اس سے آپ کیلئے صحتمند حمل کے امکانات بہتر ہو سکتے ہیں۔

مزید معلومات

مزید معلومات کیلئے دیکھیں
www.pregnancyanddiabetes.com.au

حمل کی منصوبہ بندی کیلئے چیک لسٹ

حاملہ ہونے کی کوشش شروع کرنے سے کم از کم تین تا چھ مہینے پہلے حمل کیلئے منصوبہ بندی اور تیاری شروع کر دیں۔

اپنے طبی کارکنوں کے ساتھ بات چیت کیلئے اس چیک لسٹ کو بطور رہنمائی استعمال کریں۔

حاملہ ہونے سے پہلے آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے:

- تب تک مانع حمل تدبیر استعمال کرتی رہیں جب تک آپ حاملہ ہونے کی کوشش شروع کرنے کیلئے تیار نہ ہو جائیں (اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں آیا یہ مانع حمل تدبیر آپ کیلئے مناسب تدابیر میں سے سب سے زیادہ قابل اعتبار ہے)
- اپنے ڈاکٹر سے حمل کی عمومی منصوبہ بندی کیلئے مشورہ طلب کریں
- ان طبی کارکنوں سے ملاقات کا وقت حاصل کریں جو حمل اور ذیابیطس کے سپیشلسٹ ہیں
- اگر آپ کو ٹائپ 1 ذیابیطس ہے تو (7٪) 53mmol/mol سے کم HbA1c کا ہدف رکھیں یا اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے تو (6٪) 42mmol/mol یا اس سے کم HbA1c کا ہدف رکھیں۔
- اپنے ذیابیطس کے طبی کارکنوں سے اپنی ذیابیطس کے کنٹرول پر نظر ثانی کروائیں
- اپنی تمام ادویات چیک کروا کے معلوم کریں کہ آیا حمل کے دوران انہیں لینا محفوظ ہے
- روزانہ فولک ایسڈ سپلیمنٹ کی بڑی ڈوز (2.5 ملی گرام - 5 ملی گرام) لینا شروع کر دیں
- ذیابیطس سے وابستہ پیچیدگیوں کا پتہ چلانے کیلئے مکمل سکریننگ کروائیں اور اپنا بلڈ پریشر چیک کروائیں
- حاملہ ہونے سے پہلے اپنے لیے صحتمندانہ وزن کا ہدف رکھیں۔

NDSS اور آپ

NDSS آپ کو ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کیلئے بہت سی خدمات فراہم کرتی ہے۔ اس میں ذیابیطس پر کنٹرول کیلئے مشورے فراہم کرنے والی ہماری معلوماتی فون سروس اور ویب سائیٹ، NDSS کی مصنوعات اور کئی امدادی پروگرام شامل ہیں جو آپ کو ذیابیطس پر کنٹرول کے متعلق مزید سیکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

جون 2016 میں شائع کیا گیا

یہ معلوماتی پرچہ صرف رہنمائی کیلئے ہے۔ اسے انفرادی طبی مشورے کا متبادل نہیں بننا چاہیئے اور اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی تشویش ہو یا آپ کے ذہن میں مزید سوالات ہوں تو آپ کو اپنے معالج سے رابطہ کرنا چاہیئے۔