

# বাচ্চা নেয়ার কথা ভাবছেন?



আপনি জানেন কি যে  
বাংলাদেশি মহিলাদের  
গর্ভকালীন (গর্ভাবস্থায়)  
বহুমূত্ররোগ হওয়ার ঝুঁকি বেশি?

বাচ্চা নেয়ার জন্য চেষ্টা শুরু করার আগে:

- ১। আপনার ডাক্তারের কাছে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান
- ২। স্বাস্থ্যসম্মত ওজনের দিকে লক্ষ্য রাখুন
- ৩। ভালভাবে খাওয়াদাওয়া করুন ও প্রতিদিন সক্রিয় থাকুন

গর্ভাবস্থায় গর্ভকালীন বহুমূত্ররোগের দেখাশোনা করা এবং গর্ভকালের পর সুস্থ থাকা মা ও শিশু উভয়েরই স্বাস্থ্যগত সমস্যার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

## গর্ভকালীন (গর্ভাবস্থায়) বহুমূত্ররোগ

গর্ভকালীন বহুমূত্ররোগ হচ্ছে এক ধরণের বহুমূত্ররোগ যা গর্ভকালে হয় এবং সাধারণত শিশুর জন্মের পর চলে যায়।

আপনি বাড়তি ঝুঁকিতে থাকতে পারেন যদি আপনার:

- ওজন স্বাস্থ্যসম্মত ওজনের বেশি হয়
- আগেই ৪.৫ কিলোর চেয়ে বড় শিশুর জন্ম দিয়ে থাকেন
- রক্তে উচ্চ মাত্রার গ্লুকোজ আছে বলে আপনাকে বলা হয়ে থাকে
- টাইপ ২ বহুমূত্ররোগের পারিবারিক ইতিহাস থাকে
- বয়স ৪০ বছর বা তার বেশি হয়

## যদি গর্ভবতী হয়ে থাকেন

আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও গর্ভধারণ পরিকল্পনার মূল্যায়নের জন্য গর্ভাবস্থার **গোড়ার দিকেই** ডাক্তার বা পেশাদারের সঙ্গে দেখা করা গুরুত্বপূর্ণ।

## আগে থেকেই যদি ডায়াবেটিস হয়ে থাকে

টাইপ ১ বা টাইপ ২ বহুমূত্ররোগভোগী অনেক মহিলাদের সুস্থ শিশু আছে, কিন্তু গর্ভকালের আগে, গর্ভকালে এবং পরে আপনার বহুমূত্ররোগের দেখাশোনার জন্য অতিরিক্ত যত্ন নেয়া প্রয়োজন।

বাচ্চা নেয়ার জন্য চেষ্টা শুরু করার আগেই আপনার ডাক্তার বা বহুমূত্ররোগের প্রশিক্ষকের সঙ্গে কথা বলুন।

## তথ্য এবং সহায়তা

আপনাকে সাহায্য করার জন্য তথ্য ও সহায়তার ব্যবস্থা আছে - আপনার ডাক্তার এবং স্থানীয় বহুমূত্ররোগ স্বাস্থ্য পেশার লোকজন যেমন, ধাই, নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।

অথবা আরো তথ্যের জন্য এই ওয়েবসাইটগুলি দেখুন:

[ndss.com.au/languages](http://ndss.com.au/languages)  
[diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)  
[pregnancyanddiabetes.com.au](http://pregnancyanddiabetes.com.au)

**TIS (Translating and Interpreting Service) কে 131450 (১৩১৪৫০) নম্বরে ফোন করে একজন অনুবাদককে National Diabetes Services Scheme (জাতীয় বহুমূত্ররোগ পরিষেবা স্কীম) কে ফোন করতে বলুন। 1800 637 700**

আপনার ভাষায় আমাদের YouTube ভিডিওতে যত্নে আপনাকে আপনার সমার্টফোন ক্যামেরা দিয়ে এই কডিআর কোডটি স্ক্যান করতে পারেন

