

तपाईं आमा बन्ने सोच्दै हुनुहुन्छ?

के तपाईंलाई थाहा छ कि नेपाली पृष्ठभूमिका महिलाहरूलाई गर्भवती हुँदा लाग्ने मधुमेह (जेस्टेसल डायबिटिज) लाग्ने बढी सम्भावना हुन्छ?

गर्भधारण गर्ने प्रयास शुरू गर्नुभन्दा पहिले:

- 1 आफ्नो डाक्टरसँग स्वास्थ्य जाँच गर्न लगाउनुहोस्
- 2 स्वस्थ तौल बनाउने लक्ष्य राख्नुहोस्
- 3 राम्ररी खानु होस् र हरेक दिन सक्रिय बन्नुहोस्

गर्भवतीको समय जेस्टेसल डायबिटिजको हेरचाह गर्दा तथा सुत्केरी पछि स्वस्थ भएर रहँदा आमा र बच्चा दुवैमा स्वास्थ्य समस्या हुने जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ।

गर्भावस्थाको मधुमेह (जेस्टेसल डायबिटिज)

गर्भावस्थामा लाग्ने मधुमेह एक प्रकारको मधुमेह हो जुन गर्भावस्थामा देखापर्छ र बच्चा जन्मिसकेपछि प्रायः हराएर जान्छ।

तपाईंलाई मधुमेह हुने बढी सम्भावना हुन्छ यदि:

- तपाईंको तौल स्वस्थ दायराभन्दा बढी छ
- तपाईंले पहिले 4.5 किलोभन्दा बढी वजनको बच्चा जन्माईसक्नु भएको छ
- तपाईंलाई रगतमा उच्च ग्लूकोजको मात्रा रहेको छ
- तपाईंको परिवारमा टाइप २ डायबिटिज भएको पारिवारिक इतिहास छ
- तपाईं 40 वर्ष वा बढी उमेरको हुनुहुन्छ

तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ?

तपाईंको गर्भावस्थाको जाँच गराउन तथार गर्भावस्था योजनाको मूल्यांकन गर्न तपाईंको डाक्टर वा पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीलाई पहिले नै देखाउनु जरूरी छ।

तपाईंलाई मधुमेह लागीसकेको छ?

टाइप 1 वा टाइप 2 मधुमेह भएका धेरै महिलाहरूले स्वस्थ बच्चा जन्माएका छन्, तर गर्भवतीको समय तथा सुत्केरी पछि तपाईंलाई लागेको मधुमेहको हेरचाह गर्न अतिरिक्त ध्यान दिनुपर्छ।

गर्भधारण गर्ने प्रयास शुरू गर्नुभन्दा पहिले आफ्नो डाक्टर वा मधुमेह प्रशिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस्।

जानकारी तथा सहयोग

तपाईंलाई मद्दत गर्न जानकारी तथा सहयोग उपलब्ध छ - आफ्नो डाक्टर तथा सुँडेनी एवं नर्स जस्ता स्थानिय पेशेवर मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्नुहोस्।

वा थप जानकारीको लागि यी वेबसाइटहरू हेर्नुहोस्:

ndss.com.au/languages

diabetesnsw.com.au

pregnancyanddiabetes.com.au

TIS (Translating and Interpreting Service) (अनुवाद र दोभाषेसेवा) लाई **131450** मा फोन गर्नुहोस् र दोभाषेलाई **National Diabetes Services Scheme** (राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना) मा फोन गरिदिन अनुरोध गर्नुहोस्। **1800 637 700**

