

## آپ کیلئے جنہیں دوران حمل ذیابیطس لاحق ہو چکی ہے

دوران حمل ذیابیطس سے کیا مراد ہے؟

اگر حمل کے دوران خون میں شوگر کی مقدار جانچ کر یا شوگر لوڈنگ ٹیسٹ کے ذریعے پتہ چلے کہ آپ کے خون میں شوگر کی مقدار بہت زیادہ ہے تو اس کیفیت کو ہم 'دوران حمل ذیابیطس' کہتے ہیں۔

سب انسانوں کے خون میں شوگر (گلوکوز) ہوتی ہے جس کی نارمل مقدار تقریباً 3-7.5 mmol/l ہے جب آپ کو کھائے پیئے بہت دیر ہو جائے (جیسے صبح کے وقت) تو اس وقت خون میں شوگر کی مقدار سب سے کم ہوتی ہے۔ کھانا کھانے کے ڈیڑھ تا دو گھنٹے بعد یہ مقدار اپنے عروج پر ہوتی ہے۔

انسولین اس ہارمون کا نام ہے جو خون میں شوگر کو کم کرتا ہے۔ دوران حمل ذیابیطس لاحق ہونے کی صورت میں انسولین جسم میں اپنا کام درست طور پر نہیں کر سکتی لہذا آپ کے خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ کے خون میں شوگر کی مقدار دن رات نارمل سطح پر رہے۔ بچے کی صحیح نشوونما کیلئے یہی بہترین ہے۔

بنیادی طور پر تین باتوں کی وجہ سے خون میں شوگر کی مقدار کم یا زیادہ ہوتی ہے:

- جسم میں انسولین کس حد تک درست کام کر رہی ہے
- غذا
- ورزش

## کچھ عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس کیوں لاحق ہو جاتی ہے؟

- پلاسینٹا میں نشوونما کا جو ہارمون کام کر رہا ہوتا ہے، وہ انسولین کا اثر گھٹا سکتا ہے
- موروثی عوامل اور قریبی رشتے داروں کو ذیابیطس ہونے کی وجہ سے بھی اثر پڑتا ہے
- موٹاپا ذیابیطس کا سبب بن سکتا ہے
- جو عورتیں سفید فام، یورپی نسلی پس منظر نہیں رکھتیں، ان میں دوران حمل ذیابیطس کی شرح زیادہ ہے۔

## دوران حمل ذیابیطس کی صورت میں غذائی مشورے

آپ عام صحت بخش غذائیں کھا سکتی ہیں جن میں چینی نہ ہو۔ اگر آپ صرف میٹھی چیز کھائیں گی تو یہ چینی تیزی سے آنتوں کے ذریعے سیدھی خون میں پہنچ جائے گی اور خون میں شوگر کی سطح بلند ہو جائے گی۔ روزمرہ کی خوراک کو 4 تا 5 کھانوں پر تقسیم کرنا چاہیے۔ تھوڑی مقدار میں زیادہ مرتبہ کھانا کھانا اس سے بہتر ہے کہ بڑی مقدار میں چند ایک بھاری بھرکم کھانے کھائے جائیں۔

- موٹے آٹے کی ڈبل روٹی (sammalt mel) یعنی چھان بورے سمیت اور کچھ ثابت دانے ملا ہوا آٹا) اور knekkebrød یعنی کریکر بریڈ مناسب ہے
- دودھ - دودھ میں پائی جانے والی چینی تمام قسموں کے دودھ میں مشترک ہوتی ہے۔ فرق چکنائی کی مقدار میں ہوتا ہے۔ آپ روزانہ آدھ لٹر تک دودھ پی سکتی ہیں جسے 3 کھانوں پر تقسیم کر لینا چاہیے۔
- ایسی سبزیاں اور پھلیاں اچھی ہیں جن میں زیادہ فائبر (ریشم) ہو:
  - گاجر، ولایتی سلجم، بھول گوبھی اور بروکولی۔
  - سلاد، ٹماٹر، کھیرا، شملہ مرچ وغیرہ
  - پکی ہوئی پھلیاں جیسے خشک مٹر، بینز اور دالیں
- اگر آلو، چاول، سپاگیٹی اور پاسٹا جیسی چیزیں بڑی مقدار میں کھائی جائیں تو خون میں شوگر تیزی سے بڑھتی ہے۔ اس لیے اگر ان غذاؤں سے کھانا مکمل کرنے کی بجائے کسی حد تک سبزیوں اور موٹے آٹے کی ڈبل روٹی سے پیٹ بھر لیں تو بہتر ہے

- مچھلی، چربی کے بغیر گوشت اور مرغی دن کے بڑے کھانے کیلئے ٹھیک ہے نیز یہ چیزیں ڈبل روٹی پر لگا کر کھانے کیلئے بھی مناسب ہیں۔
- پھل۔ ایک مرتبہ میں صرف 1 پھل کھائیں۔ آپ دن بھر کے دوران 3 تک پھل کھا سکتی ہیں۔
- کٹے ہوئے پھل کے ساتھ جو بازاری دہی ملتا ہے، اس میں دودھ کی چینی بھی ہوتی ہے اور پھلوں کی چینی بھی۔ یہ چینی تیزی سے خون میں پہنچ جاتی ہے لہذا اس دہی کا استعمال کم رکھیں۔
- جوس اور عام کولڈ ڈرنک/شربت، کیک، بسکٹ، مٹھائیاں وغیرہ کھانا بھی مناسب نہیں ہے۔
- آپ کم چکنائی اور مصنوعی مٹھاس والی غذائیں کھا سکتی ہیں اور چینی کی بجائے کھانوں میں suketter ملا سکتی ہیں۔

## اگر حاملہ ہونے سے پہلے آپ کا وزن نارمل سے زیادہ تھا تو آپ کو کم چکنائی استعمال کرنے کا بھی خیال رکھنا چاہیے:

- ثقیل چکنائی جیسے خالص دودھ سے بنا مکھن اور سخت مارجرین سے پرہیز کریں
- چربی ملا قیوم، چربی والے ساسیجز، چکنائی کی پوری مقدار رکھنے والے پنیر، کریم اور rømme (ہلکی کھٹاس والی کریم) کا استعمال کم رکھیں۔
- مچھلی کی چربی نہیں ہوتی یعنی مچھلی کی چربی، چربی والی مچھلیوں اور tran میں صحت بخش چکنائی ہوتی ہے
- ڈبل روٹی پر لگانے کیلئے اور کھانا پکانے کیلئے نرم مارجرین اور پودوں سے حاصل ہونے والے تیل استعمال کریں۔
- پاپ کارن اور خشک گری دار پھل ہلکے پھلکے سنیک کے طور پر کھائے جا سکتے ہیں لیکن مقدار کا خیال رکھیں۔

## **ورزش**

ورزش کے نتیجے میں انسولین بہتر کام کرتی ہے لہذا خون میں شوگر کی مقدار کچھ کم ہو جاتی ہے۔ آپ جس قسم کی ورزش کی عادی ہیں، عام طور پر اسے جاری رکھنا مناسب ہو گا جیسے پیڈل چلنا، تیراکی، سائیکل چلانا، سکی کرنا وغیرہ۔ اگر آپ کو کوئی تکلیف یا درد ہو تو آپ ایسی جسمانی سرگرمیوں میں شامل ہو سکتی ہیں جو خاص طور پر حاملہ عورتوں کیلئے ترتیب دی جاتی ہیں یا آپ فزیو تھراپسٹ کے مشورے سے ورزش اختیار سکتی ہیں۔

دوران حمل ذیابیطس میں مبتلا ہونے والی زیادہ تر عورتیں مناسب خوراک اور کچھ ورزش کے ذریعے اس قابل ہو جاتی ہیں کہ خون میں شوگر کی مقدار کو تسلی بخش حد تک رکھیں تاہم بعض عورتوں کو انسولین کے ساتھ علاج کرانا پڑتا ہے۔

## **بچے کی پیدائش کے بعد**

بچے کی پیدائش کے بعد آپ عام خوراک کھا سکتی ہیں۔ اگر آپ انسولین استعمال کرتی رہی ہوں تو عام طور پر بچے کی پیدائش کے فوراً بعد انسولین چھوڑ دی جاتی ہے۔ آپ کو ولادت کے 3 مہینے بعد ہیلتھ سٹیشن میں دوبارہ خون میں شوگر لوڈنگ ٹیسٹ کیلئے بلایا جائے گا۔ اس مرحلے پر زیادہ تر عورتوں میں یہ شرح نارمل پائی جاتی ہے۔

تاہم آئندہ زندگی میں آپ کو ان عورتوں کی نسبت شوگر ذیابیطس لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہو گا جنہیں دوران حمل ذیابیطس نہیں رہی۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ آپ اپنا وزن نارمل رکھنے کی کوشش کریں اور ورزش کرتی رہیں۔ اوپر خوراک کے بارے میں جو مشورے دیئے گئے ہیں، ان پر عمل جاری رکھنا بہتر ہو گا۔

جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس لاحق ہو جائے، انہیں آئندہ حملوں کے دوران بھی ذیابیطس لاحق ہونا عام ہے۔