

গর্ভবতী মায়ে যখন ডায়াবটেসি

একজন মহিলা গর্ভবতী হবার পর তার শরীরে নানা রকমের অসুবিধা দেখা দেয়। সাথে দেখা দিতে পারে নানানরকম রোগ বালাইও। এসবের মাঝে ডায়াবটেসি অন্যতম। গর্ভকালীন সময়ে ডায়াবটেসি মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। আর সেই কারণে মা ও বাচ্চা উভয়ই নানা রকমের সমস্যা দেখা দেয়।

তাই গর্ভকালীন সময়ে ডায়াবটেসি হলে মায়ে দরকার সঠিক চিকিৎসা ও পরিপূর্ণ যত্ন। গর্ভকালীন সময়ে ডায়াবটেসি ও মায়ে যত্ন নিয়েই আমাদের আজকের এই আলোচনা।

কাকে বলা?

গর্ভকালীন সময়ে মায়ে যখন ডায়াবটেসি হয় তাকে জেস্টেশনাল ডায়াবটেসি বলা হয়। এই সময় শরীর রক্তের ব্যবহার আগের মতো করতে পারে না। ফলে এই সময়ে ব্লাড সুগারের পরিমাণ স্বাভাবিক অবস্থার থেকে বেড়ে যায়। ১% থেকে ৩% মহিলার গর্ভকালীন সময়ে জেস্টেশনাল ডায়াবটেসি হয়ে থাকে। সাধারণত সন্তান হবার পর এই ডায়াবটেসি সরে যায়।

বাচ্চার কোন ক্ষতি হয় কি?

ব্লাড সুগার মায়ে সঙ্গে বাচ্চারও ক্ষতি করে। যদি সময় মতো ডায়াবটেসির চিকিৎসা করা না হয় তা হলে সন্তান হবার সময় ও পরে অনেক সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেন-

- আপনার জন্মের সময় আপনার সন্তানের ওজন বেশি হতে পারে, জন্ডিস হতে পারে ও ব্লাড সুগার লভেলে ড্রপ করতে পারে।
- অনেক সময় বাচ্চার শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা দেখা দিতে পারে।

কাদের ঝুঁকি বেশি?

গর্ভকালীন সময়ে ডায়াবটেসি যখন কারণে হতে পারে। তবে কোন কোন ক্ষেত্রে এর ঝুঁকি বেড়ে যায়। আসুন জেনে নেই গর্ভকালীন সময়ে ডায়াবটেসি হলে কাদের ঝুঁকি বেশি থাকে-

- যাদের প্রথম গর্ভধারণ কালে বয়স ২৫ এর বেশি।
- পরিবারে কারও ডায়াবটেসি এর পূর্ব ইতিহাস থাকলে।
- মায়ে অতিরিক্ত ওজন হলে।
- আগে থেকে ডায়াবটেসি থাকলে।
- আগে মসিক্যারেজ হলে।

- মায়ে হাই ব্লাড প্রেশার থাকলে।

চর্কি□সা-

- ব্লাড সুগার লভেলে যতটা সম্ভব কম রাখার চেষ্টা করুন। এতে সন্তান হবার সময় ঝুঁকি কম হবে।
- নয়িমতি ব্লাড সুগার মাপুন। সম্ভব হলে দিনে ২-৩ বার ব্লাড সুগার মাপুন।
- যতটা সম্ভব পুষ্টিকর খাবার খান। অতিরিক্ত ফ্যাট জাতীয় খাবার খাবেন না।
- সাধারণ বাড়ির কাজ করার সাথে সাথে চর্কি□সকরে পরামর্শ নিয়ে হাঁটতে, সাঁতার কাটতে কিংবা অন্য ব্যায়াম করতে পারেন।
- কচু দিনি পর পর চকে-আপ করান।
- চর্কি□সকরে পরামর্শ নিয়ে ব্লাড সুগার লভেলে স্বাভাবিক রাখার জন্য ওষুধ খান।

ডায়াবেটিসে খাবার-

গর্ভকালীন সময়ে ডায়াবেটিস হলে মায়ে খাবার-দাবারের দিকে বিশেষ ভাবে নজর দিতে হবে।

- প্রচুর পরিমাণে ফল ও সবজি খান। দুপুরে ও রাত্রে খাবারের সঙ্গে সালাদ খান।
- চর্কি জাতীয় খাবারের পরিবর্তে অল্প পরিমাণে খেজুর, ডুমুর ও কসিমসি খতে পারেন।
- মিষ্টি আলু, আলুর মতো মূল সহ সবজি খতে পারেন। খোসা সহ ভাপিয়ে নিন, পুষ্টিকর বজায় থাকবে।
- মাছ খতে পারেন, তবে খাসরি মাংস খাবেন না। মুরগির বুকের মাংস খতে পারেন।
- নয়িমতি লো-ফ্যাট দুধ ও দই খতে পারেন।
- গম, জোয়ার, খোসা সমেত চাল ও ভুট্টার মতো গোটা দানা শস্য ডায়েটে রাখতে পারেন।
- খাবারে অল্প পরিমাণে তেল ব্যবহার করুন। সরষের তেল বা অলিভ অয়েল ও ব্যবহার করতে পারেন।
- সাদা চর্কি ও সাদা আটা খাবেন না।
- এই সময় ব্লাড প্রেশার ওঠা-নামা করতে পারেন। তাই অতিরিক্ত কাঁচা লবন খাবেন না। প্যাকটে জাত খাবার ও রডেমিডে সুপ না খাওয়াই ভালো।
- বস্কাটি, ককে, চকলেটে ও আইসক্রিম খাওয়া বন্ধ রাখুন। এর পরিবর্তে বর্শা করে ফল খতে পারেন। বর্শা পরিমাণে পানি পান করুন।

এই সময়েরে ব্যায়াম-

ব্লাড সুগার লভেলে কম রাখার জন্য ব্যায়াম করা ভীষণ জরুরী। ওজন বড়ে গেলে ডায়াবটিসিরে ঝুঁকতি বড়ে যায়। তাই ব্যায়ামেরে মাধ্যমে যতটা সম্ভব ওজন কম রাখার চেষ্টা করুন।

- এক এক জনেরে জন্য এক এক ধরনেরে ব্যায়াম কাজ দিয়ে। চর্কি সর্করে কাছ থাকেে জনেে ননি আপনারে জন্য কোনেে ধরনেরে ব্যায়াম উপকারী।
- শুরুরেই খুব বশেে সময় ব্যায়াম করবনে না। ৫-১০ মনিটি দিয়ে প্রথমে শুরুরে করুন। এরপর বাড়িয়ে ৩০ মনিটি পর্যন্ত করতে পারনে। তবে আপনার শারীরকি অবস্থা অনুযায়ী সময় নির্ধারণ করবনে।
- ব্যাক পইনে বা অন্য কোনেে ব্যথা হলে সঙ্গে সঙ্গে ব্যায়াম করা বন্ধ করে দিনি।
- খয়োল রাখবনে ব্যায়াম করার সময় আপনার হার্ট বটি যনে অস্বাভাবকি বড়ে না যায় ।

© DR. SHAHJADA SELMA