



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2021; 7(2): 164-171

© 2021 IJHS

www.home-sciencejournal.com

Received: 08-04-2021

Accepted: 10-05-2021

डॉ. कुमारी आशा प्रसाद

विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग,
राँची विश्वविद्यालय, राँची,
झारखण्ड, भारत

संगीता कुमारी

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, राँची
विश्वविद्यालय, राँची, झारखण्ड,
भारत

गर्भावस्था मधुमेह (जेस्टेशनल डायबिटीज) का नवजात शिशुओं पर पड़ने वाले प्रभाव (साहित्य समीक्षा के आधार पर)

डॉ. कुमारी आशा प्रसाद एवं संगीता कुमारी

प्रस्तावना

‘मातृत्व’ स्त्रीत्व की पूर्णता की पहचान है। स्त्री जाति को प्रकृति का सबसे अनमोल तोहफा है। माँ बनना किसी तपस्या से कम नहीं। एक स्वस्थ सन्तान समाज को एक बहुत बड़ी देन है जिसमें प्रमुख भूमिका माँ की होती है।¹ पिता तो उस किसान की तरह है जो तैयार भूमि में बीज डाल कर अन्य दुसरे कार्यों को भी करता रहता है जबकि धरती उस बीज को अपनी खाद, अपनी रस से पुष्ट करती है। बीज धरती के गर्भ को फाड़ अंकुर के रूप में निकलता है फिर जो बन जाता है प्रकृति चक्र को चलाने वाला एक मजबूत वृक्ष।² किसी भी देश या समाज के विकास मापकों को महिलाओं व बच्चों की स्थिति ही स्पष्ट करती है। भारत में जहाँ बच्चों देश का भविष्य है वही स्त्री उसकी पहली शिक्षिका, पोषिका और दिग्दर्शिका है। गर्भावस्था नारी के जीवन का महत्वपूर्ण काल होता है। इस अवस्था में नारी के खानपान व स्वास्थ्य का सीधा प्रभाव गर्भस्थ शिशु पर पड़ता है। अतः शिशुओं के समुचित विकास के लिए नारी के पोषण व स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। गर्भावस्था एक बहुत ही संवेदनशील अवस्था होने के कारण जरा सी असावधानी नारी के लिए समस्या का कारण बन जाता है। गर्भावस्था में कई दबे हुए नये रोगों के हो जाने की संभावनाएं अधिक हो जाती हैं जिसका सीधा प्रभाव गर्भस्थ शिशु के विकाश पर पड़ता है। गर्भावति महिलाओं में निम्नलिखित दो प्रकार के रोगों से ग्रसित होने की सम्भावनाएँ होती हैं – संक्रमित एवं गैर संक्रमित

गैर संक्रमित रोग व मातृत्व स्वास्थ्य

प्रारम्भिक रूप से गैर संक्रमित रोगों का गर्भावस्था में मृत्यु दर व विकृति उत्पन्न करने में विशेष स्थान है।

Corresponding Author:

डॉ. कुमारी आशा प्रसाद

विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग,
राँची विश्वविद्यालय, राँची,
झारखण्ड, भारत

दुर्भाग्यवश भारत में मातृत्व स्वास्थ्य एक दिवास्वप्न है। गैर संक्रमित रोग में उच्च रक्तचाप, अत्यधिक रक्तस्राव, मधुमेह, प्री एक्लेप्सिया, इत्यादि अन्य रोग हैं जो मातृत्व मृत्यु का कारण बनता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ के अनुसार 2030 तक डायबिटीज, लोगों की मौत का सातवां सबसे बड़ा कारण होगा। दुनिया भर में करीब 35 करोड़ लोग मधुमेह का शिकार हैं।⁴ इनमें से करीब 6-3 करोड़ अकेले भारत में हैं। ग्लोबल न्यूट्रीशन रिपोर्ट 2017 के अनुसार एनीमिया से जूझ रही महिलाओं की लिस्ट में भारत सबसे ऊपर स्थान पर है। प्रजनन उम्र में पहुंचने वाली आधी से अधिक 51% महिलाओं में खून की कमी है। ऐसी स्थिति में महिलाएं जन गर्भ धारण करती हैं तब जच्चा व बच्चा दोनों के लिए खतरनाक होता है। WHO द्वारा जारी आकड़ों के अनुसार भारत में प्रति एक घंटे में पांच महिलाओं की मृत्यु हो जाती है जिसका मुख्य कारण प्रसव के बाद होने वाले अत्यधिक रक्तस्राव और इसपर नियंत्रण न होना है। Special Bulletin on Maternal Mortality in India 2011 & 12 की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में मातृ मृत्यु अनुपात 100,000 जीवित जन्मों में 167 है वहीं 2014-16 में घट कर 130 हो गया है। सैम्पल रजिस्ट्रेशन सर्वे मई 2018 के रिपोर्ट के अनुसार करीब 21% गिरावट के साथ झारखण्ड राज्य मातृ मृत्यु अनुपात कम करने वाले राज्यों में छठे स्थान पर है।

उद्देश्य- गर्भावस्था के दौरान अनियंत्रित मधुमेह का नवजात शिशुओं पर पड़ने वाले प्रभावों को जानना।

सामग्री एवं शोध विधियाँ- साहित्य समीक्षा, द्वितीय स्रोतों के माध्यम जैसे किताबें, जर्नल्स, अखबार, आर्टिकलस, इन्टरनेट ब्राउजिंग, सुझाव आदि।

साहित्य की समीक्षा का वर्णन

गर्भावस्था मधुमेह विषय पर पूर्व में कई शोध हुए हैं और आज भी वैश्विक स्तर पर शोध हो रहे हैं। साहित्य की समीक्षा का वर्णन निम्नलिखित में किया गया है –

1. झाओपिंग ली^a एमडी और जांचकर्ता एवं मेडिसिन के प्रोफेसर a कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी लॉस एंजलिस में नैदानिक पोषण विभाग के प्रमुख ने कहा गर्भावस्था के दौरान रक्त शर्करा का बढ़ना न सिर्फ मां के

स्वास्थ्य को प्रभावित करता है बल्कि यह बच्चे में भी मधुमेह विकसित होने के खतरे को भी बढ़ा देता है। यह अध्ययन दर्शाता है कि इस महत्वपूर्ण समय में मां और बच्चे को सभी आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करने के दौरान रक्त शर्करा के स्वास्थ्यवर्धक स्तर को बरकरार रखने के लिए आहार में पिस्ता को शामिल करना लाभकारी हो सकता है।”

2. फोर्टिस हॉस्पिटल में मधुमेह विशेषज्ञ व इंटरनल मेडिसिन सलाहकार डॉ. अम्बन्ना गौड़ा का कहना है ऐसी महिलाएं जिन्हें पहले कभी मधुमेह न हुआ हो लेकिन गर्भावस्था में उनका ब्लड शुगर का स्तर बढ़ जाए तो यह गर्भकालीन मधुमेह की श्रेणी में आता है। सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन द्वारा २०१४ में किए गए एक रिसर्च के मुताबिक अधिक वजन वाली महिलाओं या पहले जिन महिलाओं को गर्भावस्था में गर्भकालीन मधुमेह हो चुका हो या फिर उनके परिवार में किसी को मधुमेह हो ऐसी महिलाओं को इस रोग का जोखिम अधिक होता है। अगर इसका सही से इलाज न किया जाए या शर्करा स्तर काबू में न रखा जाए तो गर्भ में पल रहे बच्चे को खतरा रहता है।⁶
3. इंटरनेशनल फर्टिलिटी सेंटर की अध्यक्ष डॉ. रीता बखशी का भी कहना है कि गर्भ में बच्चे को मां से ही सभी जरूरी पोषण मिलते हैं ऐसे में अगर मां का ब्लड शुगर स्तर ज्यादा होगा तो इसका असर उसके अंदर पल रहे भ्रूण पर भी पड़ेगा. अतिरिक्त शर्करा बच्चे में चर्बी के रूप में जमा होगी और बच्चे का वजन सामान्य से अधिक हो जाएगा. इसके अलावा अधिक वजनी व सामान्य से अधिक बड़े बच्चे को जन्म के दौरान दिक्कत हो सकती है।
उन्होंने कहा कि बच्चे को पीलिया (जॉन्डिस) हो सकता है कुछ समय के लिए सांस की तकलीफ हो सकती है। विशेष तौर पर ऐसी परिस्थिति में इस बात की भी आशंका रहती है कि बच्चा बड़ा होने पर भी मोटापे से ग्रस्त रहे और उसे भी मधुमेह हो जाए।
4. अमृतसर के अमनदीप हॉस्पिटल्स में सलाहकार स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. राशि सम्मी ने बताया है कि अगर कोई महिला जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त हो जाती है तो ऐसे में उसे अपने भोजन पर संयम व संतुलन

- रखना चाहिए, इसके अलावा डायटिशियन व पोषण विशेषज्ञ की सलाह पर एक डायट प्लान बना लेना चाहिए। कार्बोहाइड्रेट का कम सेवन और कोल्ड ड्रिंक पेस्ट्री मिठाइयां जैसी अधिक मीठे पदार्थों से दूरी बनानी चाहिए. व्यायाम करना चाहिए।"
- 5 लंदन में स्थित क्विन मैरी यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अपने शोध में पाया है गर्भावस्था के दौरान खानपान में चीनी के ज्यादा इस्तेमाल का बड़ा खतरा सामने आया है। ताजा शोध के अनुसार ऐसे बच्चों में एलर्जी और अस्थमा का खतरा ज्यादा रहता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि ऐसा चीनी के घटक प्रक्टोस के कारण होता है जो बच्चों के प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रभावित करता है।⁷
 - 6 स्विट्जरलैंड के यूनिवर्सिटी ऑफ ज्यूरिख में हुए शोध के अनुसार गर्भवस्था में लम्बे समय तक अत्यधिक तनाव में रहना गर्भवस्थ शिशु के लिए घातक हो सकता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि अत्यधिक तनाव गर्भवती महिला के रक्त में शर्करा की मात्रा को बढ़ा देता है जिससे हार्मोन का बढ़ा हुआ स्तर शिशु के विकास प्रक्रिया को तेज कर देता है। ऐसा होने से कई बार अंगों का समुचित विकास होने से पहले ही बच्चे का जन्म हो जाता है। यह स्थिति आगे चल कर बच्चे में कई शारीरिक व मानसिक बिमारियों का कारण बनती है।⁸
 - 7 अमेरिका के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के शोधकर्ताओं ने गर्भावस्था में चावल खाने से होने वाले दुष्परिणाम पर अध्ययन किया। शोधकर्ताओं के अनुसार कि गर्भावस्था में चावल खाने से बच्चे में मोटापे का खतरा बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं के कहां की कार्बोहाइड्रेट बनने वाले अनाज ही गर्भावस्था मधुमेह, टाइप 2 मधुमेह, दिल की बीमारी का वजह बनते हैं। ऐसी महिलायें जो गर्भावस्था के दौरान ज्यादा कार्बोहाइड्रेट वाले अनाज व खादपदार्थ का सेवन करती हैं और जिनके कारण ब्लड शुगर अधिक हो जाता है। ऐसी स्थिति में जन्म लेने वाले बच्चों में मोटापे का खतरा ज्यादा रहता है।⁹
 - 8 गर्भावस्था के दौरान अनियंत्रित मधुमेह के कारण बच्चा हाइपोग्लाइसीमिया के साथ पैदा होता है। ऐसी स्थिति इंसुलिन का स्तर बढ़ने के कारण होती है। मां के खून में शुगर की मात्रा ज्यादा होने से ऐसा होता है। इस अवस्था के साथ जब बच्चा पैदा होता है तो उसे जरूरत से ज्यादा इंसुलिन की आवश्यकता होती है, जिसकी पूर्ति के लिए बच्चे का शरीर अधिक मात्रा में इंसुलिन का निर्माण करता है।¹⁰
 - 9 जन्म के समय जिस बच्चे के मां को जेस्टेनल डायबीटीज की शिकायत थी ऐसे बच्चों को बढ़ने के साथ उनमें टाइप 2 डायबीटीज होने के खतरे भी बढ़ जाते हैं। लीवर के सही से काम न करने पर न्यूबार्न बेबी में जांडिस होने की भी संभावना कई गुणा बढ़ जाती है, जवानी में डायबीटीज होने के खतरे भी बढ़ जाते हैं।
 - 10 हापो अध्ययन सहकारी अनुसंधान समूह, हाइपोग्लाइसीमिया ऐंड ऐडवर्स प्रैगनेन्सी आउटकम. एन इंग्ल जे मेड, 2008 अध्ययन में बताया कि शिशुओं के बड़े होने पर अधिक जोखिम पाया गया लेकिन गर्भवय से छोटे होने का नहीं. जीडीएम (GDM) की समस्याओं पर शोध अनेक कारकों की (जैसे मोटापा) उपस्थिति के कारण कठिन है। किसी स्त्री को जीडीएम (GDM) से ग्रस्त होने से उसके सिजेरियन सेक्शन करवाने का जोखिम बढ़ जाता है।¹¹
 - 11 नेलोर सीडी- सर्मर एम- चैन ई- फ्रीन डि. "गर्भकालीन मधुमेह मेलिटस के लिए चयनित स्क्रीनिंग. टोरंटो ट्री हॉस्पिटल गर्भकालीन मधुमेह परियोजना जांचकर्ता" द्वारा किये गये अध्ययन में बताया कि किसी भी स्त्री को जीडीएम से ग्रस्त होने पर उनके प्रसव के समय सिजेरियन करवाने का जोखिम बढ़ जाता है।¹²
 - 12 जीडीएम से ग्रस्त होने पर नवजात शिशुओं को भी अल्प रक्त ग्लूकोज, पीलिया, उच्च लाल रक्तकण (पॉलीसाइथीमिया) और रक्त में कैल्शियम (हाइपोकैल्सीमिया) व मैग्नीशियम की कमी (हाइपोमैग्नीसिमिया) होने का अधिक जोखिम होता

है। जीडीएम से ग्रस्त होने पर नवजात शिशुओं की परिपक्वता में भी विकार उत्पन्न होजाता है।¹³

गर्भावस्था मधुमेह (जेस्टेशनल डायबिटीज)

मधुमेह एक स्थायी बीमारी है जोकि दुनिया भर में 422 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करती है। भारत में करीब 5 करोड़ मधुमेह से ग्रसित है, जिसमें करीब 5 प्रतिशत गर्भवती महिलायें भी शामिल हैं यानि करीब 25 लाख गर्भवती महिलायें मधुमेह से पीड़ित हैं।¹⁴ भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद और स्वास्थ्य मंत्रालय के

स्वास्थ्य शोध विभाग की मदद से किए गए इस अध्ययन में 15 राज्य और केंद्र शासित प्रदेशों के 57-000 लोगों को शामिल किया गया।¹⁵ रिपोर्ट में कहा गया है कि आर्थिक रूप से अधिक सम्पन्न माने जाने वाले राज्यों के शहरी इलाकों में सामाजिक-आर्थिक रूप से अच्छी स्थिति वाले तबके के मुकाबले सामाजिक-आर्थिक रूप से कमजोर तबके में मधुमेह के रोगियों की संख्या अधिक है। NFHS-4 (2014-15) के रिपोर्ट के अनुसार 6 राज्यों का मधुमेह अनुपात निम्नलिखित है¹⁶ –

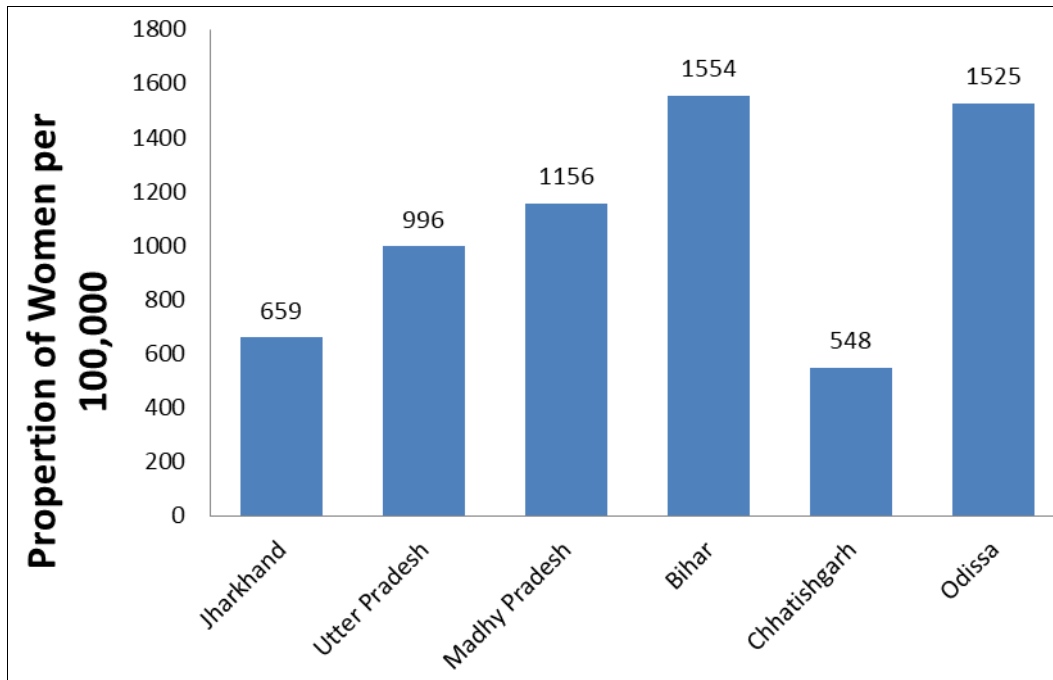


Fig 1: Predicted Rate of Women with Diabetes (NFHS-4)

जेस्टेशनल डायबिटीज (जीडीम) एक प्रकार का मधुमेह है जोकि गर्भवती महिलाओं में होता है। इस प्रकार मधुमेह गर्भ धारण से पूर्व नहीं होता है बल्कि तब होता है जब गर्भावस्था में शरीर के हार्मोन में होने वाले बदलावों के कारण रक्त में ग्लूकोज सामान्य स्तर से अधिक हो जाता है और महिलायें जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रसित हो जाती हैं। सामान्यतया जेस्टेशनल डायबिटीज गर्भधारण

करने के 24 हफ्ते के बाद होती है। ऐसे में अगर इसमें जरा सी भी लापरवाही बरती जाये तो ब्लड शुगर अनियंत्रित हो जाता है और इसका असर बच्चे पर पड़ता है। इंटरनेशनल एसोशिएन ऑफ डायबिटीज एंड प्रेगनेंसी स्टडी ग्रुप्स द्वारा 2010 में स्थापित नवीनतम जाँच मानदंड के मुताबिक जीडीम की मौजूदगी समूचे विश्व में 9.8 – 25.5 प्रतिशत रहने का अनुमान लगाया गया था।¹⁷

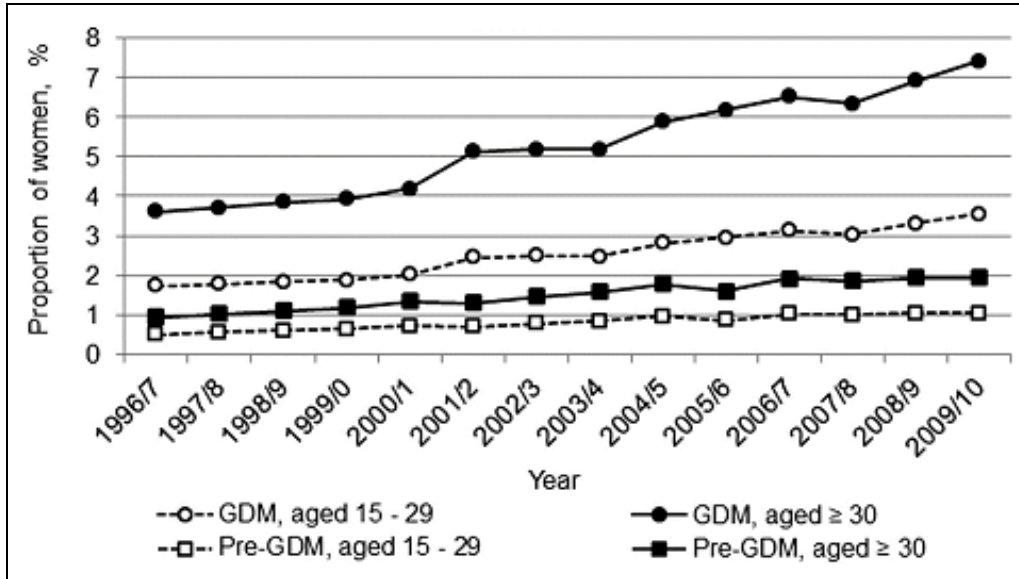


Fig 2: Predicted Rate of Women with gestational and pregestational diabetes

भारत में अनुमानतः गर्भावधि मधुमेह 10 से 14-3% है। अनुमानतः 20 से 39 वर्ष की 22 लाख महिलाएं मधुमेह से ग्रसित हैं। इसके अतिरिक्त इस उम्र में 45 लाख महिलाएं यदि गर्भ धारण करती हैं तो गर्भावधि मधुमेह का खतरा बढ़ जाता है। तमिलनाडु में हुए सर्वे के अनुसार शहरी क्षेत्रों में 17.8%, अर्द्धशहरी क्षेत्रों में 13.8% एवं ग्रामीण क्षेत्रों में 9.9% गर्भावधि मधुमेह पाया जाता है। आंकड़ों के अनुसार जीडीएम से पीड़ित महिलाओं की संख्या 2030 तक 10-12 करोड़ होने की संभावना है। भारत में जीडीएम से पीड़ित महिलाओं का प्रतिशत ऊंचा है। इनमें चेन्नई के 17 प्रतिशत तिरुवनंतपुरम में 15 प्रतिशत बेंगलुरु में 12 प्रतिशत और लुधियाना में 17-5 प्रतिशत पीड़ित शामिल हैं। हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अनुसार जीडीएम मां और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर खतरा है।¹⁸ गर्भावधि मधुमेह करीब छः माताओं में एक को हो जाता है। अच्छी बात यह है कि शिशु जन्म के बाद गर्भावधि मधुमेह स्वयं ठीक हो जाता है। यह जिंदगीभर चलने वाली टाईप 1 और टाईप 2 मधुमेह से अलग है।

मधुमेह होने से गर्भस्थ शिशु पर क्या प्रभाव पड़ता है

गर्भावधि मधुमेह से ग्रसित अधिकांश महिलाएं स्वस्थ शिशु को जन्म देती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि यह स्थिति आसानी से पकड़ में आ जाती है और इसका इलाज किया जा सकता है।¹⁹ अगर मधुमेह नियंत्रित नहीं हो पाया है और आपके रक्त में अत्याधिक शुगर है A तो यह अपरा (प्लेसेंटा) से होते हुए आपके शिशु तक पहुंच जाएगी। यह आपके शिशु का वजन बढ़ा सकती है। अधिक वजन वाले शिशु प्रसव और जन्म के समय मुश्किल पैदा कर सकते हैं। इससे प्रसव होने में जटिलता का खतरा बढ़ जाता है। यहां तक कि कई बार यह मृत शिशु के जन्म का कारण भी बन सकता है, हालांकि यह काफी दुर्लभ है। इन्हीं सब कारणों को देखते हुए डॉक्टर आपकी रक्त शर्करा को एक सही स्तर पर रखने के लिए आपके साथ मिलकर काम करती है। अनियंत्रित मधुमेह की वजह से शिशु के आसपास अत्याधिक पानी या एमनियोटिक द्रव्य भी जमा हो सकता है। इस स्थिति को पॉलीहाइड्रोमनिओज कहा

जाता है। किसी स्त्री को जीडीएम (GDM) से ग्रस्त होने का पर उसके सिजेरियन द्वारा प्रसव करवाने का जोखिम बढ़ जाता है ।

गर्भावधि मधुमेह जन्म के बाद शिशु को किस तरह प्रभावित करेगी ?

एक बार शिशु के जन्म के बाद जब तक शिशु का शरीर सही मात्रा में इंसुलिन के उत्पादन के साथ समायोजन नहीं बिठा लेता तब तक शुरुआत में उसके शर्करा के स्तर में कमी आ सकती है। इसे हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है। शिशु को पीलिया भी हो सकता है, जो कि नवजात शिशुओं में काफी आम है। नवजात कक्ष में कुछ समय के लिए आपके शिशु के रक्त शर्करा के स्तर पर निगरानी रखने की भी जरूरत पड़ सकती है। 37 सप्ताह की गर्भावस्था से पहले जन्मे शिशुओं को कुछ दिनों के लिए नवजात गहन देखभाल इकाई (एनआईसीयू) में भी रहने की आवश्यकता हो सकती है। जिन गर्भवती महिलाओं को गर्भावधि मधुमेह है, उनके शिशुओं में आगे चलकर मोटापा और टाईप 2 मधुमेह होने की संभावना रहती है। स्तनपान और स्वस्थ आहार व नियमित व्यायाम जैसी सेहतमंद आदतें शिशु को बड़े होने पर इन समस्याओं से बचने में मदद कर सकती हैं।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोधों के अध्ययन के पश्चात यह निष्कर्ष सामने आया है कि जेस्टेशनल डायबिटीज (जीडीएम) गर्भवती महिलाओं एवं इनके बच्चों दोनों के लिए ही खतरनाक होता है। जेस्टेशनल डायबिटीज (जीडीएम) से ग्रसित महिलाओं से होने वाले बच्चों में अनेकों प्रकार के शारीरिक व मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। नवजात शिशुओं में मोटापे, पीलिया, हाईपोकेल्सीमिया, हाइपोमैगनीसिमिया, पॉलीसाइथीमिया होने की सम्भावनाये अधिक होती है। शिशुओं में अपरिपक्व विकास की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। अध्ययन में देखा गया कि जीडीएम से ग्रसित माँ की संतान को जन्मजात विकार होने का अधिक जोखिम होता है। प्रसव के दौरान सिजेरियन की

सम्भावना अधिक होती है। मां के लिये प्राकृतिक प्रसव करवाना मुश्किल होता है और इससे मां को भी काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। मधुमेह होने से गर्भ में पल रहे शिशु का वजन बढ़ सकता है। यह वजन हफ़ते भर में इतना ज्यादा बढ़ सकता है कि मां को प्रसव के समय परेशानी पैदा हो सकती है। प्राकृतिक प्रसव बच्चे और मां दोनों के लिये खतरनाक साबित हो सकता है। मधुमेह आनुवांशिक होने के कारण जन्म लेने वाले बच्चों में भी इसका खतरा बढ़ रहा है। जेस्टेशनल मधुमेह माँ व बच्चों दोनों को प्रभावित करती है। ऐसे बच्चों में एलर्जी और अस्थमा का खतरा ज्यादा रहता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि ऐसा चीनी के घटक प्रक्टोस के कारण होता है जो बच्चों के प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रभावित करता है। कई सीरियस केसों में शिशु के शरीर में कई जरूरी खनिजों जैसे, कैल्शियम और मैगनीशियम की कमी होने के कारण उन्हें पीलिया हो जाता है। जन्म के बाद अगर शिशु की सही देखभाल की जाए तो उन्हें यह समस्या नहीं आती। शिशु को डॉक्टर द्वारा पोषक तत्वों की खुराक देने की सलाह भी दी जाती है।

सुझाव

यहां कुछ सुझाव बताएं जा रहे हैं जो जेस्टेशनल डायबिटीज (जीडीएम) गर्भवती महिला को स्वस्थ बनाएं रखने में सहायक होते हैं :

1. **ब्लड सुगर कंट्रोल रखना:** गर्भावस्था के दौरान शरीर में ब्लड सुगर को कंट्रोल में रखना आवश्यक होता है। इसके लिए आपको नियमित परीक्षण करवाकर डॉक्टर से सम्पर्क करना होगा और डॉक्टर के द्वारा बताएं जाने वाली सभी दवाओं और एक्सरसाइज व परहेज को फॉलो करना चाहिए।
2. **व्यायाम करना:** प्रेग्नेंसी के दौरान व्यायाम करने से लाभ मिलता है। मधुमेह से ग्रसित गर्भवती महिला को एक्सरसाइज जरूर करना चाहिए, इससे बॉडी, हेल्दी रहती है। घर के बाहर थोड़ी देर के लिए टहलें और छोटे - छोटे स्टेप वाली एक्सरसाइज करें।

3. **नियमित रूप से मेडीकल टेस्ट करवाना:** अगर आप पहले से डायबटीक हैं तो प्रेग्नेंसी के दौरान हर महीने अपनी सुगर जांच अवश्य करवाएं। इसके अलावा, अपने डॉक्टर से सम्पर्क करती रहें ताकि कोई दिक्कत न हो। डॉक्टर की सभी सलाह को गंभीरता से लें।
4. **स्वस्थ जीवनशैली:** एक डायबटीक प्रेग्नेंट वूमन को अपनी लाइफस्टाइल को सबसे पहले सुधारना चाहिए। उसे सुबह समय से उठकर योगा और ध्यान लगाना चाहिए, थोड़ी देर टहलना चाहिए, प्रॉपर और हेल्दी ब्रेकफास्ट करना चाहिए। प्रेग्नेंसी के दौरान अच्छा सोचना चाहिए। इससे बच्चे का शरीर में विकास अच्छी तरह होता है और सुगर की बीमारी का बच्चे की परिपक्वता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
5. **फास्ट फूड न खाना:** गर्भवती महिला को संतुलित भोजन करना चाहिए ताकि बच्चा और मां दोनों स्वस्थ रहें। ऐसे भोजन कतई न खाएं, जिनमें सुगर या स्टार्च की मात्रा ज्यादा हो। डायबटीज मरीज को हमेशा जंक फूड से दूरी बनाकर रखनी चाहिए।
6. **स्वस्थ भोजन:** डायबटीक प्रेग्नेंट महिलाओं को किसी डायटीशियन से फूड चार्ट बनवा लेना चाहिए और उसी हिसाब से भोजन करना चाहिए। ऐसा करने से उनके शरीर में सभी आवश्यक पोषक तत्व पहुंचेंगे। फूड चार्ट के हिसाब से खाने पर परहेज भी बना रहेगा।
7. **योगा:** योगा और मेडीटेशन से बॉडी को रिलैक्स रखने में सहायता मिलती है। इससे दिल और दिमाग शांत रहते हैं और हारमोन्स भी संतुलित रहते हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान डायबटीज होने पर आप योगा क्लास ज्वाइन कर लें और ट्रेनर के गाइडेंस में योगा करें।
8. **रिलैक्स:** प्रेग्नेंसी के दौरान होने वाली डायबटीज समस्या से परेशान न हों, पूरा आराम लें। रिलैक्स रहें और भरपूर नींद लें। किसी प्रकार का तनाव न लें और अच्छे कामों में समय बिताएं।

9. **सभी रिकॉर्ड्स रखना:** प्रेग्नेंसी के दौरान सभी हेल्थ टिप्स को फॉलो करें। समय - समय पर करवाएं गए टेस्ट की सारी रिपोर्ट को फाइल में लगा लें, इससे डिलीवरी के दौरान डॉक्टर को आपका केस समझने में दिक्कत नहीं होगी।

10. **मेडीकल सलाह को गंभीरता से लेना:** अगर आपको डायबटीज है तो डॉक्टर की हर सलाह मानें। प्रेग्नेंसी के दौरान कोई रिस्क न लें, पूरा परहेज करें और समय पर दवाईयों का सेवन करें। खुद से किसी प्रकार की कोई भी दवा न खाएं, ऐसा करना आपके और बच्चे, दोनों के लिए घातक है।

सन्दर्भ सूची

1. मौर्या वंदना, "मातृत्व एवं बाल विकास कार्यक्रमों का ग्रामीण महिलाओं के जीवन पर प्रभाव" २०१०, वि.बी.यस पूरुवान्चल यूनिवर्सिटी, पृ.सं.१
2. डॉ.शर्मा राजीव एवं डॉ. दीपिका मितेश, 'गर्भावस्था प्रसव ज्ञान और शिशुपालन', २०१५ मनोज पब्लिकेशन, दिल्ली
3. <https://www.dw.com/hi/डायबिटीज-में-भारत-दूसरे-नंबर-पर/a-18089101>
4. <http://www.pravakta.com/maternal-health-goods-and-challenges>.
5. <http://www.idf.org/about-diabetes>
6. <https://khabar.ndtv.com/news/lifestyle/gestation-al-diabetes-effects-on-baby-1823410>
7. दैनिक जागरण, शोध अनुसन्धान, पटना, ७ जुलाई २०१७, पृ.सं.२०
8. दैनिक जागरण, धनबाद, १ जून २०१७ पृ.सं.१८
9. दैनिक जागरण, धनबाद, ९ जून २०१७ पृ.सं.१६
10. अनुराग गुप्ता, ओन्ली माई हेल्थ सम्पादकीय विभाग, 21, 2018
11. हापो अध्ययन सहकारी अनुसंधान समूह. हाइपोग्लाइसीमिया ऐंड ऐडवर्स प्रैग्नेन्सी आउटकम. एन इंजल जे मेड. 2008; 358(19):1991-2002.
12. नेलोर सीडी, सर्जर एम, चेन ई, फ्रीन डि. गर्भकालीन मधुमेह मेलिटस के लिए चयनित स्क्रीनिंग. टोरंटो ट्रीहॉस्पिटल गर्भकालीन मधुमेह परियोजना

- जांचकर्ता. एन इंग्ल जे मेड 1997; 337(22) : 1591–1596
13. जोन्स सीडब्ल्यू. गर्भकालीन मधुमेह और नियोनेट पर इसके प्रभाव. नियोनटल नेट्व 2001;20(6):17-23.
 14. <http://www.who.int/diabetes/global-report/en/>
 15. <https://www.patrika.com/lucknow-news/world-health-day-diabetes-in-pragnt-women-increasing-in-india-1261169/>
 16. www.nfhs.org.in
 17. Care.diabetesjournals.org
 18. गर्भावधि मधुमेह निदान एवं प्रबंधन, राजस्थान सरकार, चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, तकनीकी सहयोग : यूनिसेफ, जयपुर
 19. <https://www.babycenter.in/a25017367/गर्भावधि-मधुमेह-जैस्टेशनल-डायबिटीज>
 20. <https://hindi.boldsky.com/pregnancy-parenting/pre-natal/2013/tips-diabetic-pregnant-women/articlecontent-pf10119-004383.html>
 21. प्रभातखबर, राँची, जून ८ २०१८
 22. <https://navbharattimes.indiatimes.com/india/poor-people-in-india-are-facing-severe-diabetes-study/articleshow/59056273.cms>
 23. <https://hindi.boldsky.com/pregnancy-parenting/pre-natal/2014/effects-diabetes-on-baby-during-pregnancy-006095.html>
 24. <https://www.cdc.gov/pregnancy/diabetes-gestational.html>
 25. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>
 26. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gestationaldiabetes/basics/definition/con-20014854>