



আপনার জন্য তথ্য

এ তথ্য সম্পর্কে

এ তথ্য সম্পর্কে

এই তথ্যটি আপনার জন্য যদি আপনাকে বলা হয় যে আপনার ডায়াবেটিস আছে যেটি গর্ভাবস্থায় বিকাশ লাভ করে বা যদি আপনাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের জন্য পরীক্ষার প্রস্তাব দেওয়া হয়। এটা আপনার জন্যও উপকারী হতে পারে যদি এমন কোন ব্যক্তি আপনার জীবনসঙ্গী, আত্মীয় বা বন্ধু হয়।

আপনার স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসা ও পরিচর্যার বিকল্পগুলো আরও ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য করাই হল এই তথ্যের লক্ষ্য। আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে। তারা আপনার পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করে এবং আপনার প্রশ্নের উত্তর দিয়ে সাহায্য করতে পারে।

ষয়বস্তু

- গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হল এমন ডায়াবেটিস যা গর্ভাবস্থায় বিকাশ লাভ করে। বেশিরভাগ মহিলা যাদের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে তাদের সুস্থ গর্ভধারণ এবং সুস্থ শিশু রয়েছে।
- এই অবস্থার চিকিৎসায় সাহায্য করার জন্য আপনাকে রক্তের গ্লুকোজ পর্যবেক্ষণ, খাদ্য, শরীরচর্চা এবং ওজন ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া হবে। আপনাকে ট্যাবলেট বা ইনসুলিনের ইনজেকশন দেওয়া হতে পারে। আপনার গর্ভকালীন অবস্থায় একটি বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্যসেবা দলের দ্বারা আপনার জন্য আরও সহায়তা থাকবে।
- মাঝে মাঝে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস গর্ভকালীন অবস্থায় বা জন্মের সময় জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে, বিশেষ করে যদি এটি অচেনা থাকে বা ভালভাবে নিয়ন্ত্রণ করা না হয়।
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সাধারণত শিশুর জন্মের পরে চলে যায় তবে ভবিষ্যতের গর্ভকালীন অবস্থায় আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার এবং পরবর্তী জীবনে টাইপ ২ ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

এই লিফলেটে আমরা 'মহিলা' এবং 'মহিলারা' এই পরিভাষাগুলো ব্যবহার করতে পারি। যাইহোক, আমরা জানি যে শুধুমাত্র নারী হিসেবে চিহ্নিত ব্যক্তিরাই নয় যারা প্রসব নিয়ে এবং এর আশেপাশে তাদের পছন্দ সম্পর্কে তথ্য পেতে এই লিফলেটটি ব্যবহার করতে চাইতে পারেন। আপনার লিঙ্গ পরিচয় যাই হোক



না কেন, আপনার পরিচর্যা যথাযথ এবং আপনার প্রয়োজনের প্রতি সংবেদনশীল হওয়া উচিত। মেডিক্যাল পরিভাষার একটি শব্দকোষ RCOG এর ওয়েবসাইটে উপলব্ধ রয়েছে: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কী?

গর্ভকালীন অবস্থায় যে ডায়াবেটিস ধরা পড়ে তাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলা হয়। এটি ঘটে কারণ আপনার শরীর গর্ভাবস্থার অতিরিক্ত চাহিদা মেটাতে যথেষ্ট ইনসুলিন (একটি হরমোন যা রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে) তৈরি করতে পারে না। এর ফলে রক্তে শর্করার মাত্রা (ব্লাড গ্লুকোজ) বেড়ে যায়। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সাধারণত গর্ভাবস্থার মাঝামাঝি বা শেষের দিকে শুরু হয়।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কতটা সাধারণ?

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সাধারণ। এটি গর্ভকালীন অবস্থায় ১০০ জন মহিলার মধ্যে ৪-৫ জনকে প্রভাবিত করে।

আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি যদি আপনার নিম্নলিখিত ঝুঁকির কারণগুলির মধ্যে কোনটি থাকে:

- আপনার বডি মাস ইনডেক্স (BMI) হল ৩০ এর চেয়ে বেশি
- আপনি আগে একটি শিশুর জন্ম দিয়েছেন, যার ওজন ৪.৫ কেজি (১০ পাউন্ড) বা তার অধিক
- আপনার আগে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ছিল
- আপনার বাবা-মা, ভাই বা বোনের ডায়াবেটিস আছে
- আপনার পূর্বপুরুষ দক্ষিণ এশীয়ান, চীনা আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান বা মধ্যপ্রাচ্যের

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের জন্য আমার কীভাবে পরীক্ষা করা হবে?

আপনার যদি উপরের ঝুঁকির কারণগুলির মধ্যে কোনটি থাকে তবে আপনার গর্ভাবস্থায় আপনাকে একটি গ্লুকোজ পরীক্ষা করানো উচিত। গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে একটি রক্ত পরীক্ষা এবং/অথবা একটি গ্লুকোজ সহনশীলতা পরীক্ষা (GTT) হতে পারে যখন আপনার গর্ভাবস্থার সময় ২৪ থেকে ২৮ সপ্তাহের মধ্যে হয়।

একটি GTT পরীক্ষা সারারাত উপবাসের সাথে জড়িত (জল ছাড়া কিছু খাওয়া বা পান না):

- সকালে, প্রাতঃরাশের আগে, আপনার রক্ত পরীক্ষা করা উচিত। তারপরে আপনাকে একটি গ্লুকোজ পানীয় দেওয়া হয়।
- আপনার শরীর গ্লুকোজ জাতীয় পানির প্রতি কেমন প্রতিক্রিয়া দেখায় তা দেখতে ১-২ ঘন্টা পরে রক্ত পরীক্ষাটি পুনরাবৃত্তি করা হয়।

আপনার যদি পূর্ববর্তী গর্ভাবস্থায় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হয়ে থাকে, তাহলে আপনাকে হয় আপনার নিজের রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করার জন্য একটি কিট বা গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে একটি GTT দেওয়া হবে। এগুলি স্বাভাবিক হলে, ২৪-২৮ সপ্তাহে আপনাকে আবার একটি GTT অফার করা হবে।

আপনার নিয়মিত গর্ভাবস্থার যত্নের সময়, আপনার প্রস্রাব গ্লুকোজের জন্য পরীক্ষা করা হয়। যদি আপনার প্রস্রাবে গ্লুকোজ থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল বলতে পারে যে আপনার GTT আছে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আমার এবং আমার শিশুর জন্য কী বোঝায়?

বেশিরভাগ মহিলা যারা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত তাদের সুস্থ গর্ভধারণ এবং সুস্থ শিশু থাকে তবে মাঝে মাঝে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, বিশেষ করে যদি এটি চিনতে না পারা বা চিকিৎসা না করা হয়।

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি হলে, আপনার প্ররোচিত প্রসব বা সিজারিয়ানের মাধ্যমে শিশুর জন্মের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

আপনার শিশুর জন্য ঝুঁকিগুলো হল:

- সাধারণ থেকে বড় হচ্ছে
- শোল্ডার ডাইস্টোসিয়া (যেখানে জন্মের সময় আপনার শিশুর কাঁধ আটকে যায়)
- মৃত সন্তান প্রসব বা জন্মের সময় বা তার কাছাকাছি সময়ে মারা যাওয়া শিশু। এটা অস্বাভাবিক।
- নবজাতক ইউনিটে জন্মের পর অতিরিক্ত পরিচর্যার প্রয়োজন হয়।
- পরবর্তী জীবনে স্থূলতা এবং টাইপ ২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকিতে থাকা।

গর্ভকালীন অবস্থায় এবং প্রসবের সময় আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য এই সমস্ত জটিলতার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।

গর্ভকালীন অবস্থায় আমার কী অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন হবে?

আপনার যদি গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ধরা পড়ে, তাহলে আপনি একটি বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্যসেবা দলের তত্ত্বাবধানে থাকবেন এবং বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা পরিচালিত ম্যাটারনিটি ইউনিট ও একটি নবজাতক ইউনিট থাকা হাসপাতালে আপনার শিশুকে রাখার পরামর্শ দেওয়া হবে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলে একজন ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, একজন প্রসূতি বিশেষজ্ঞ, একজন বিশেষজ্ঞ ডায়াবেটিস নার্স, একজন বিশেষজ্ঞ ডায়াবেটিস ধাত্রী, একজন ডায়েটিশিয়ান এবং আপনার কমিউনিটি ধাত্রী অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নির্ণয় হওয়ার সাথে সাথে আপনার অতিরিক্ত প্রসব পূর্ব যত্ন নেওয়া শুরু করা উচিত। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস থাকা মানে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে আরও যোগাযোগ করা।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং ব্যায়াম

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ চিকিৎসা হল স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার পরিকল্পনা এবং ব্যায়াম। খাওয়ার পর ৩০ মিনিট হাঁটা রক্তের গ্লুকোজ ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করতে পারে। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সাধারণত এই পরিবর্তনগুলোর সাথে উন্নতির দিকে যায়। আপনার রক্তের গ্লুকোজকে স্বাস্থ্যকর এবং স্থিতিশীল স্তরে রাখতে সাহায্য করবে এমন খাবার বেছে নেওয়ার বিষয়ে আপনার একজন স্বাস্থ্যপেশাজীবির সাথে কথা বলার সুযোগ থাকা উচিত। আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হলে কী খাবেন তা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দেখুন: <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-gestational-diabetes>

আপনার রক্তের গ্লুকোজ নিরীক্ষণ

আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ধরা পড়ার পরে, আপনাকে দেখানো হবে কিভাবে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করতে হবে এবং আপনার আদর্শ মাত্রা কী হওয়া উচিত তা বলা হবে। যদি স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং ব্যায়ামের মাধ্যমে এটি এই স্তরে না পৌঁছায়, বা যদি একটি আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান দেখায় যে আপনার শিশুটি প্রত্যাশার চেয়ে বড়, তাহলে আপনাকে ট্যাবলেট নিতে বা নিজেকে ইনসুলিন ইনজেকশন দিতে হতে পারে। রোগ নির্ণয়ের সময় যদি আপনার গ্লুকোজের মাত্রা খুব বেশি হয়, তাহলে আপনার খাদ্য ও ব্যায়াম পরিবর্তন করার পাশাপাশি আপনাকে সরাসরি চিকিৎসার প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে। অপারেশন করানো

আপনার শিশুর নিরীক্ষণ করা

আপনার শিশুর বৃদ্ধি আরও ঘনিষ্ঠভাবে নিরীক্ষণ করার জন্য আপনাকে অতিরিক্ত আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যানের প্রস্তাব দেওয়া উচিত।

পরামর্শ এবং তথ্য

আপনার গর্ভাবস্থায়, আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীরা আপনাকে এই বিষয়ে তথ্য এবং পরামর্শ দেবেন:

- জন্মের পরিকল্পনা, জন্মের ধরণ এবং সময়ের সাথে, প্রসবের সময় এবং আপনার শিশুর জন্মের পরে ব্যথানাশক ও আপনার ওষুধের পরিবর্তন সহ।
- জন্মের পর আপনার শিশুর দেখাশোনা করা
- গর্ভনিরোধ সহ আপনার শিশুর জন্মের পর আপনার যত্ন নিন।

আমার কি চিকিৎসা লাগবে?

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত কিছু মহিলার গর্ভাবস্থায় তাদের রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণের জন্য ট্যাবলেট এবং/অথবা ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হবে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে পরামর্শ দেবে কোন চিকিৎসা আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো।

আপনার যদি ইনসুলিনের প্রয়োজন হয়, আপনার বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে ঠিক কী করতে হবে তা ব্যাখ্যা করবে। এর মধ্যে আপনাকে দেখানো হবে কিভাবে ইনসুলিন দিয়ে নিজেকে ইনজেকশন করতে হবে, কতবার করতে হবে এবং কখন আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করা উচিত।

আমার শিশু জন্ম দেওয়ার বিকল্পগুলো কী?

আপনার গর্ভাবস্থা জুড়ে আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের সাথে সন্তান জন্মদানের জন্য আপনার সাথে বিকল্পগুলি সম্পর্কে আলোচনা হবে। আপনার বিকল্পগুলির মধ্যে রয়েছে প্রসব শুরু হওয়ার জন্য অপেক্ষা করা, কৃত্রিমভাবে প্রসব বেদনা শুরু করা (ইনডাকশন) বা পরিকল্পিত সিজারিয়ানের মাধ্যমে সন্তান জন্ম দেওয়া। এটি আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতি এবং পছন্দগুলির উপর নির্ভর করবে এবং আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবী আপনার সাথে প্রতিটি বিকল্পের ঝুঁকি এবং সুবিধাগুলি নিয়ে আলোচনা করবেন।

আপনাকে গর্ভাবস্থার ৪১ সপ্তাহের আগে আপনার সন্তানের জন্ম দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হবে এবং যদি গর্ভাবস্থার জটিলতাগুলি আপনাকে বা আপনার শিশুকে প্রভাবিত করে তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল সময়ের আগে জন্মের সুপারিশ করতে পারে।

প্রসবের সময় কি হয়?

এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা প্রসব এবং জন্মের সময় নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং এটি খুব বেশি না হয় তা নিশ্চিত করার জন্য এটি পর্যবেক্ষণে রাখা উচিত। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য আপনাকে ইনসুলিন ড্রিপ করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

আমার শিশুর জন্মের পর কি হবে?

- আপনার শিশুর অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন না হলে আপনার সাথে থাকবে। আপনি সাধারণত আপনার শিশুর সাথে ত্বক থেকে ত্বকের যোগাযোগ করতে পারেন যদি আপনি এটি পছন্দ করেন। মাঝে মাঝে তাদের একটি নবজাতক ইউনিটে দেখাশোনা করতে হতে পারে যদি তারা অসুস্থ হয় বা অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয়।
- আপনার শিশুর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব কম নয় তা নিশ্চিত করার জন্য জন্মের কয়েক ঘণ্টা পর পরীক্ষা করা উচিত।
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সাধারণত জন্মের পরে চলে যায় এবং তাই আপনাকে আপনার শিশুর জন্মের পরপরই সমস্ত ডায়াবেটিসের ওষুধ খাওয়া বন্ধ করার পরামর্শ দেওয়া হবে। আপনি বাড়িতে যাওয়ার আগে, আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসেছে তা নিশ্চিত করতে পরীক্ষা করা হবে।
- আপনার শিশুর জন্মের ৬ - ১৩ সপ্তাহ পরে আপনাকে একটি উপবাসের রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করানো উচিত। অল্প সংখ্যক মহিলার রক্তে উচ্চ গ্লুকোজের মাত্রা অব্যাহত থাকে এবং তাদের ডায়াবেটিসের জন্য আরও পরীক্ষা দেওয়া হবে।
- ভবিষ্যতে আপনার টাইপ ২ ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা কমাতে আপনাকে খাদ্য, শরীরচর্চা এবং আপনার ওজন পর্যবেক্ষণ সহ আপনার জীবনধারা সম্পর্কে তথ্য দেওয়া উচিত।
- গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে এমন ৫০% পর্যন্ত মহিলারা পরবর্তী ৫ বছরের মধ্যে টাইপ ২ ডায়াবেটিস বিকাশ লাভ করে। তাই আপনাকে প্রতি বছর এটির জন্য একটি পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হবে।

আমার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য আমার বিকল্পগুলি কী কী?

- আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস থাকলে বুকের দুধ খাওয়ানো নিরাপদ এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য সহায়তা করবে।
- আপনি আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য যে উপায়ই বেছে নিন না কেন, জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার খাওয়ানো শুরু করা উচিত, এবং তারপর প্রতি ২-৩ ঘণ্টা অন্তর খাওয়ানো উচিত যেন আপনার শিশুর রক্তের গ্লুকোজ নিরাপদ স্তরে থাকতে সহায়ক হয়। গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মায়েদের কাছে জন্ম নেওয়া শিশুদের জন্মের পর শর্করার মাত্রা কম হওয়ার উচ্চ ঝুঁকি থাকে, তাই আপনাকে সরাসরি বুকের দুধ খাওয়ানোর পাশাপাশি আপনার শিশুকে এই প্রথম দিকের বুকের দুধ (কোলোস্ট্রামও বলা হয়) দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে পরামর্শ দেবে কিভাবে এটি করতে হবে।
- ৩৬ সপ্তাহের পর থেকে গর্ভাবস্থায় কোলোস্ট্রাম প্রকাশ করা এবং প্রসবের পরে ব্যবহারের জন্য এটি সংরক্ষণ করা নিরাপদ। এটি বুকের দুধ খাওয়ানোর পরিপূরক এবং প্রকাশের জন্য সহায়ক হতে পারে যদি আপনি প্রসবের পরে স্তন্যপান করতে অসুবিধা অনুভব করেন। কিভাবে নিরাপদে বুকের দুধ সংরক্ষণ করা যায় সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবে।
- আপনার শিশুর সুস্থতা নিয়ে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের একজন সদস্যকে জানাতে হবে।

ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থা

একটি স্বাস্থ্যকর ওজন থাকা, একটি সুস্থ খাদ্য খাওয়া এবং গর্ভবতী হওয়ার আগে নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম করা আপনার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারে।

আপনি গর্ভবতী হওয়ার সাথে সাথেই আপনার প্রসবকালীন পরিচর্যাসম্পর্কে পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে যোগাযোগ করুন কারণ আপনার আবার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে (৩ জনের মধ্যে ১ জনেরও বেশি মহিলা আবার গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হবেন)।

মানসিক সমর্থন

পরীক্ষা বা চিকিত্সা করা একটি চাপ হতে পারে। আপনি যদি কোনোভাবে উদ্বিগ্ন বা চিন্তিত বোধ করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলুন যারা আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে এবং আপনাকে সহায়তা পেতে সাহায্য করতে পারে।

সহায়তাটি স্বাস্থ্য পেশাজীবী, স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা বা অন্যান্য পরিষেবা থেকে আসতে পারে।

আরও তথ্য এবং সংস্থান NHS ওয়েবসাইটে উপলব্ধ: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/>

আরও তথ্য

গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিসের বিষয়ে NICE নির্দেশিকা: গর্ভধারণের পূর্ব থেকে প্রসব পরবর্তী সময় পর্যন্ত ব্যবস্থাপনা nice.org.uk/guidance/ng3

ডায়াবেটিস ইউকে ওয়েবসাইট: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Life-stages/Gestational-diabetes/

অভিভাবকদের জন্য ইউনিসেফ বেবি ফ্রেন্ডলি ইনিশিয়েটিভ সাপোর্ট <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/support-for-parents/>

সিদ্ধান্ত নেওয়া

৩টি প্রশ্ন করুন

আপনাকে বাছাই করতে বলা হলে আপনার মনে অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনার বাছাই করা বিকল্পগুলো নিয়ে আপনি পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। প্রশ্নগুলোর তালিকা করে অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে গেলে আপনার জন্য সহায়ক হবে।



1. আমার হাতে কী কী বিকল্প আছে?
2. নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে আমি কীভাবে সাহায্য পাব?
3. নিজের জন্য প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা ও অসুবিধাগুলো কী কী?

*Shepherd HL, et al-এর ওপর ভিত্তি করে ৩টি প্রশ্ন করুন। চিকিৎসার বিকল্পগুলো সম্পর্কে চিকিৎসকদের তথ্যের মান উন্নত করার জন্য রোগীরা যে তিনটি প্রশ্ন করতে পারেন : একটি ক্রস-ওভার ট্রায়াল। রোগীদের শিক্ষা ও কাউন্সেলিং, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

সূত্র এবং স্বীকৃতিসমূহ

এই তথ্য RCOG রোগীর তথ্য কমিটি কর্তৃক রচিত হয়েছে। এটি NICE এর গর্ভাবস্থার ডায়াবেটিস ক্লিনিক্যাল নির্দেশিকা <http://www.nice.org.uk/CG63>: গর্ভধারণের পূর্ব থেকে প্রসব পরবর্তী সময় পর্যন্ত ব্যবস্থাপনার ভিত্তিতে করা হয় (ডিসেম্বর 2020), যা এখানে অনলাইনে পাবেন: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng31>। নির্দেশিকাটিতে আমরা যে প্রমাণগুলি ব্যবহার করেছি সেগুলোর একটি সম্পূর্ণ তালিকা রয়েছে।