NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ)

ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

Gestational Diabetes - Caring for yourself and your baby

Punjabi - ਪੰਜਾਬੀ

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	2
ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	4
ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	5
ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?	6
ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?	7
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ	8
ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	9
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ	10
ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ	21
ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ	22
ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ	25
ਦਵਾਈ	27
ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘਟਣਾ)	30
ਜਨਮ	32
ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ	34
ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ	37
ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਕੀਮ	38

ਜੇਕਰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **ndss.com.au/gdm-update** ਤੇ ਜਾਕੇ ਜਾਂ NDSS ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ **1800 637 700** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾਂ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਮਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਬੇਦਾਅਵਾ:
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Version 10 September 2021. First published September 2010.
NDSSA5B002P

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼
ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਸੱਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਵੇਗੀ – ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ 24 ਤੋਂ 28ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਅਦ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਇੱਕ ਸਦਮੇ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਘੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕਿਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਉਪਯੋਗੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਸੀਰੀਅਲਸ, ਫਲ, ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਬਦਲਾਓ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

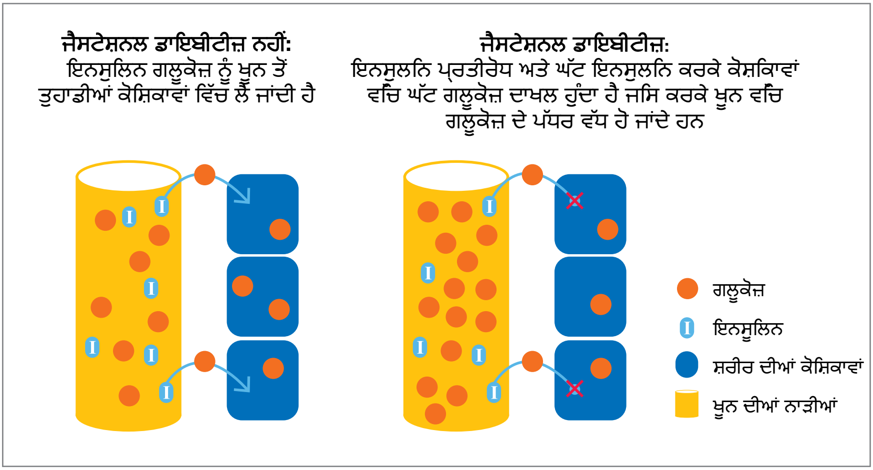
ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ (ਪਾਚਕ-ਗ੍ਰੰਥੀ) ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਪਲੈਸੈਂਟਾ (ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ ਕੁੱਝ ਹਾਰਮੋਨ, ਮਾਂ ਦੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂਜੋ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਘਟਾਉਂਦੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਆਮ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਦਲਾਓ



ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਹੀਂ: ਇਨਸੁਲਿਨ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼: ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਇਨਸੁਲਿਨ ਕਰਕੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੇ, ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਆਮ ਸੀਮਾ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਸ ਮਹਿਲਾ ਲਈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਆਮ-ਤੌਰ ‘ਤੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- » ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛਲੀ ਕਿਸੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਈ ਹੋਵੇ
- » ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ,
- » ਜੋ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਜਾਂ ਟੋਰਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਹੋਣ
- » ਜੋ ਮੇਲੇਨੇਸ਼ੀਅਨ, ਪਾਲੀਨੇਸ਼ਿਅਨ, ਭਾਰਤੀ ਮਹਾਦੀਪ, ਮੱਧ-ਪੂਰਵੀ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਹੋਣ
- » ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ
- » ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ (ਮਾ ਜਾਂ ਭੈਣ) ਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ
- » ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ
- » ਜੋ ਪਾਲੀਸਿਸਟਿਕ ਔਵਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ
- » ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਹੋਵੇ।
- » ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਭਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ 4500g ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ) ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ
- » ਜੋ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕ ਜਾਂ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ।

ਕੁੱਝ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣੂ ਖਤਰਾ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਵੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

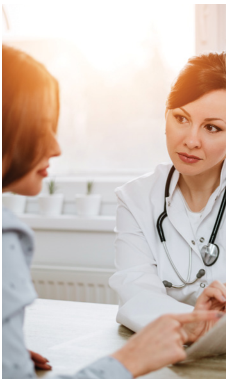
ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ 24 ਤੋਂ 28 ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁੱਝ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਔਰਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੈਂਸ ਟੈਸਟ (oral glucose tolerance test - OGTT) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। 8–12 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਵਰਤ ਰੱਖਣ (ਕੁੱਝ ਨਾ ਖਾਣ) ਦੇ ਬਾਅਦ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ 75g ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਤੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ-ਘੰਟੇ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵੇਲ੍ਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਸਮੇਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹਲਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਹੋਣ, ਜਦਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨਹਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਣਗੇ।



ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਤਕ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ)। ਅਜਿਹਾ ਇਸਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਮ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਏਕਲਪਸੀਆ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਸੋਜ) ਹੋਣ ਦਾ ਵਾਧੂ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਰਬੋਤਮ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਐਂਡੋਕ੍ਰਿਨੋਲੋਜਿਸਟ – ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਇੱਕ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ – ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ – ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ (general practitioner - GP)।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਆਬਸਟੇਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ – ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸਨੂੰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਇੱਕ ਮਿਡਵਾਇਫ – ਜੋ ਗਰਭਾਵਸਥਾ, ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਅਦ ਸਮਰਥਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਵੇਗੀ
- ਇੱਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਟਸ – ਜੋ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੱਣ ਨਾਲ ਸਦਮਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ, ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਚਿੰਤਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਵਾਧੂ ਅਪਾਇੰਟਮੇਂਟਾਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਨਵੀਂਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਤਰਾ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਇਸਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਇਸਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ, ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ
- ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਕੇ
- ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ
- ਦਵਾਈ ਖਾਕੇ (ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ)।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਹੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਧਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਬਦਲਾਓ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ 3 ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ 2–3 ਵਾਰ ਸਨੈਕ ਖਾਣੇ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਖਾਏ ਜਾਣ
- ਹਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ
- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ,
- ਵੱਧ-ਫਾਇਬਰ (ਗੁੱਦੇ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਣ

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਆਇਰਨ (ਇਹ ਲਾਲ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਫਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਫੋਲੇਟ (ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਜਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਆਇਓਡੀਨ (ਮੱਛੀ, ਬ੍ਰੈਡ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਫੂਡਸ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਭਾਜਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

» ਬ੍ਰੈਡ: ਫੁੱਲਕੇ, ਰੋਟੀ, ਕਟੀ ਗੋਈ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਲੈਬਨੀਜ਼ ਬ੍ਰੈਡ
» ਅਨਾਜ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌਲ, ਪੋਹਾ, ਜਵੀ, ਜੌਂ, ਪੋਲੇਂਟਾ, ਸੂਜੀ, ਟੋਟਾ ਕਣਕ (ਦਲੀਆ)
» ਆਟਾ: ਸਾਬਤ ਕਣਕ, ਚਣੇ (ਬੇਸਨ/ਗ੍ਰਾਮ), ਬਾਰਲੇ (ਜੌਂ), ਬਕਵੀਟ (ਕੁੱਟੂ), ਪਰਲ ਮੀਲਟ (ਬਾਜਰਾ), ਫਿੰਗਰ ਮਿਲਟ (ਰਗੀ), ਸੋਰਘਮ (ਜਵਾਰ), ਮੱਕੀ/ਕਾਰਨ
» ਪਾਸਤਾ, ਨੂੱਡਲਸ, ਕੁਸਕੁਸ ਅਤੇ ਕੁਇਨੋਆ
» ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ
» ਫਲੀਆਂ/ਦਾਲਾਂ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਣੇ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਮਾ
» ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀ ਸਬਜੀਆਂ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਟਾਰੋ ਅਤੇ ਕਸਾਵਾ
» ਫਲ
» ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ **ਮਾਤਰਾ** ਅਤੇ **ਪ੍ਰਕਾਰ** ਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਫੂਡਸ ਖਾਓ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਫੂਡਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 3 ਵਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ 2–3 ਵਾਰ ਦੇ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਵੰਡਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਫੂਡਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੇਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਈਟਿਸ਼ੀਅਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਘੱਟ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਇੰਜੇਕਸ਼ਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਕਿਸਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਾਂ ਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਭਾਜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (GI) ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਹੋਲੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਧ-GI ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ-GI ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਹੋਲੇ-ਹੋਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਅਤੇ ਹੋਲੇ-ਹੋਲੇ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ-GI ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਬਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ GI ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ-GI ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

ਬ੍ਰੇਡਸ – ਘੱਟ-GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ (ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਆਟਾ, ਜਾਂ ਚਣੇ (ਬੇਸਨ/ਗ੍ਰਾਮ) ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਕੀਤਾ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਬਾਰਲੇ (ਜੌਂ), ਬਕਟੀਟ (ਕੁੱਟੂ), ਪਰਲ ਮੀਲਟ (ਬਾਜਰਾ), ਜਾਂ ਮੱਕੀ) ਨਾਲ ਬਣਿਆਂ ਫੁੱਲਕਾ ਜਾਂ ਰੋਟੀ, ਸੰਘਣਾ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ/ਬੀਜ ਵਾਲੀ ਸਲਾਇਸਡ ਬ੍ਰੇਡ, ਰੇਸੀਨ ਬ੍ਰੇਡ ਅਤੇ ਮਿਕਸਡ ਗ੍ਰੇਨ ਰੈਪ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਨਾਨ ਅਤੇ ਕੁਲਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੱਧ GI ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

ਚੌਲ – ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ (ਸਫੇਦ/ਭੂਰੇ) ਜਾਂ SunRice® ਘੱਟ-GI ਵਾਲੇ ਚੌਲ (ਸਫੇਦ/ਭੂਰੇ) ।

ਅਨਾਜ ਦਾਣੇ – ਰਵਾਇਤੀ ਜਵੀ, ਜੌਂ, ਸੋਜੀ, ਸੇਮੋਲੀਨਾ, ਟੋਟਾ ਕਣਕ (ਦਲੀਆ), ਬੁੱਕਵੀਟ ਅਤੇ ਕੁਇਨੋਆ

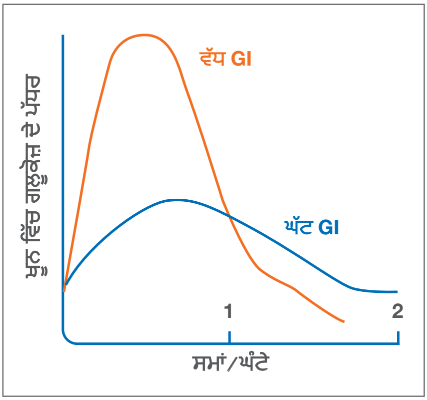
ਪਾਸਤਾ – ਬਹੁਤ ਤਾਜਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕਿਆ ਪਾਸਤਾ, ਜਿਸਨੂੰ 'al dente' ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ (ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਕ ਨਹੀਂ)

ਨੂਡਲਸ – ਵਰਮੀਸੀਲੀ, ਹੌਕੀਅਨ, ਬਕਵੀਟ , ਉਡਨ, ਸੋਬਾ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਰਾਈਸ ਨੂਡਲਸ

ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ – ਰਵਾਇਤੀ ਜਾਂ ਸਟੀਲ-ਕਟ ਔਟਸ ਅਤੇ ਨੈਚੂਰਲ ਮੂਸਲੀ

ਫਲੀਆਂ (ਦਾਲਾਂ) – ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ, ਚਣੇ, ਰੋਸਟ ਕੀਤੇ ਚਣੇ ਅਤੇ ਰਾਜਮਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ

ਫਲ – ਤਾਜੇ ਫਲ ਅਤੇ ਨੈਚੂਰਲ ਜੂਸ ਨਾਲ ਭਰੇ ਡਿਬਾਬੰਦ ਫਲ



ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ: glycemicindex.com

ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ – ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਮੱਕੀ, ਟਾਰੋ ਅਤੇ ਕਸਾਵਾ

ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ – ਦੁੱਧ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਸੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ) ਅਤੇ ਦਹੀ, ਸੋਆ ਮਿਲਕ

ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ।

ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸਵੀਟਨਰਸ (ਖੰਡ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ)

ਖੰਡ (ਸਫੇਦ, ਕੱਚੀ ਅਤੇ ਭੂਰੀ ਸ਼ੂਗਰ, ਗੁੱੜ, ਸ਼ਹਿਦ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਸਿਰਪ ਸਮੇਤ) ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਕੋਰਡੀਅਲ, ਫਰੂਟ ਜੂਸ, ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਸ, Digestives®), ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਟੌਫੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਵੀਟਨਰਜ਼ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਮਿੱਠਾ ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਵੀਟਨਰ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਸਵੀਟਨਰਾਂ ਨੂੰ Food Standards Australia New Zealand ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਚਰਬੀ

ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਲਿਵ, ਕਨੋਲਾ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਸੋਆ ਬੀਨ ਜਾਂ ਚੌਲ ਦੀ ਭੂਸੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਔਲਿਵ ਜਾਂ ਕਨੋਲਾ ਸਪ੍ਰੈਡ, ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਦੇ ਨਟਸ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਅਵੋਕਾਡੋ।

ਲੀਨ ਮੀਟ (ਘਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ), ਸਕਿਨਲੈਸ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾ ਕੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਕ੍ਰੀਮ, ਸਾਵਰ ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਕੋਕੋਨਟ ਮਿਲਕ/ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੀ ਬ੍ਰੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਾਂਠਾ, ਅਤੇ ਡੀਪ-ਫ੍ਰਾਇਡ ਬ੍ਰੈਡ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਭਟੂਰਾ। ਪੂਰੇ ਤਲੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਟੈਕਅਵੇ (ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਖਾਣਾ) ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸੇਸਡ ਫੂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸਟਰੀਆਂ, ਪੈਕੇਜਡ ਬਿਸਕੁਟ, ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕ, ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੇਸਡ ਮੀਟ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਵਿਰੋਧ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਰੱਖਰਖਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਵੱਧ ਦੇਰ ਲਈ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮਿਲ ਹੈ ਘਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਸਕਿਨਲੈਸ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਸੋਆ ਚੰਕਸ/ਸੋਆ ਨਗਟਸ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਸਾ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ। ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ/ਦਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਚਣੇ ਅਤੇ ਰਾਜਮਾ) ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਸਰੋਤ ਹਨ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਖਾਓ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਲਈ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਫਾਇਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਣਗੀਆਂ (ਆਲੂ, ਮੱਕੀ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅਰਬੀ ਅਤੇ ਕਾਸਾਵਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ, ਸਿਲਰੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਪਿਆਜ, ਗੋਭੀ, ਤੋਰੀ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਭਿੰਡੀ, ਪਾਲਕ, ਮਟਰ, ਪੱਤਾਗੋਭੀ, ਸਲਾਦ ਪੱਤੇ, ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਬੈਂਗਨ, ਗਾਜਰ, ਲੀਕ, ਸਕਵੈਸ਼, ਕੱਦੂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ:

- ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਲਾਦ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ) ਜਾਂ ਸਬਜੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਲੂ, ਮੱਕੀ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਟਾਰੋ ਜਾਂ ਕਸਾਵਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ)।
- ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ (ਸਫੇਦ/ਭੂਰੇ), SunRice® ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਚੌਲ (ਸਫੇਦ/ਭੂਰੇ), ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਫੁੱਲਕਾ, ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਸਲਾਇਸਡ ਬ੍ਰੈਡ, ਫਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਚਣੇ, ਰਾਜਮਾ), ਪਾਸਤਾ, ਮੱਕੀ ਜਾਂ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
- ਲੀਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਰਵ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੀਨ ਮੀਟ, ਸਕਿਨਲੈਸ ਚਿਕਨ, ਫਿਸ਼/ਸੀਫੂਡ, ਸੋਆ ਚੰਕਸ/ਸੋਆ ਨਗਟਸ, ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਫਲਿਆਂ/ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰਟੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਰਵ ਸਾਇਜ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ)।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਔਲਿਵ ਜਾਂ ਕੈਨੋਲਾ ਆਇਲ , ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਐਵੋਕਾਡੋ।

ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਫੂਡ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- 2–3 ਪਤਲੇ ਛੋਟੇ ਫੁਲਕੇ* **ਜਾਂ**
- 1 ਕਪ ਦਾਲ + 1–2 ਪਤਲੇ ਛੋਟੇ ਫੁਲਕੇ* **ਜਾਂ**
- 1 ਕਪ ਦਾਲ + ½ ਕਪ ਪਕਾਏ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ **ਜਾਂ**
- 1 ਕਪ ਪਕਾਏ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ **ਜਾਂ**
- 2 ਸਲਾਇਸ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ + ਫਲ ਦੀ 1 ਸਰਵ **ਜਾਂ**
- 1 ਕਪ ਪਕਾਇਆ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਨੂਡਲਸ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਫਿਆਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਸੁਝਾਈ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਵੇਗਾ।

* ਜਸਿਨੂੰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਰੀਬ 15cm ਚੌੜੀ

ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਝਾਅ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸੁਝਾਅ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੀ ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਰੇਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰਵ ਸਾਇਜ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ; ਸਫਾ 20 ਵੇਖੋ।

ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

- ○ 2 ਛੋਟੇ ਚੀਲੇ, ਬੇਸਨ ਜਾਂ ਮੂੰਗ ਦਾਲ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਹੋਏ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਮਸ਼ਰੂਮ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਉੱਬਲਿਆ ਅੰਡਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ○ 1–2 ਸਕ੍ਰੈਮਬਲਡ/ਉੱਬਲੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਸਬਜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮਸਾਲਾ ਆਮਲੇਟ ਸਲਾਇਸ + 1-2 ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ/ ਟੋਸਟ ਨਾਲ ਪੋਲੀ ਜਾਂ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਸਪ੍ਰੇਡ + 1 ਕਪ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
- ○ 2 ਪਤਲੇ ਛੋਟੇ ਫੁੱਲਕੇ/ਰੋਟੀ (15cm) ਜਿਸਨੂੰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ (ਸਫਾ 12 ਵੇਖੋ) ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ + ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਕਰੀ (ਸਬਜੀ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਆ ਨਗਟ/ਟੁਕੜੇ ਕਰੀ
- ○ 1–2 ਸਲਾਇਸ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ + ਸਲਾਦ + ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਪਨੀਰ + ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ 1 ਕਪ
- ○ ਦਲੀਆ: 1 ਕਪ ਪਕਾਏ ਰਵਾਇਤੀ ਜਵੀ + ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ + 1 ਟੈਬਲਸਪੂਨ ਨੈਚੂਰਲ ਜਾਂ ਪਲੇਨ ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀ + ½ ਕਪ ਸਲਾਇਸਡ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰਿਆਂ
- ○ ½ ਕਪ ਟੋਸਟ ਨਾ ਕੀਤੀ ਮੂਸਲੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ + 1 ਟੈਬਲਸਪੂਨ ਨੈਚੂਰਲ ਜਾਂ ਪਲੇਨ ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀ + ½ ਕਪ ਸਲਾਇਸਡ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰਿਆਂ

ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਲੰਚ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

- ◯ 1–2 ਪਤਲੇ ਛੋਟੇ ਫੁੱਲਕੇ/ਰੋਟੀ (15cm) ਜਿਸਨੂੰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ (ਸਫਾ 12 ਵੇਖੋ) + 1 ਕਪ ਦਾਲ ਜਾਂ ½ ਕਪ ਛੋਲੇ ਦੀ ਸਬਜੀ + ਸਲਾਦ
- ◯ 2–3 ਪਤਲੇ ਛੋਟੇ ਫੁੱਲਕੇ/ਰੋਟੀ (15cm) ਜਿਸਨੂੰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ + ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਕਰੀ (ਸਬਜੀ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਆ ਨਗਟ/ਟੁਕੜੇ ਵਾਲੀ ਕਰੀ
- ◯ 2–3 ਪਤਲੇ ਛੋਟੇ ਫੁੱਲਕੇ/ਰੋਟੀ (15cm) ਜਿਸਨੂੰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ + ਲੀਨ ਮੀਟ/ਚਿਕਨ/ਫਿਸ਼ ਕਰੀ + ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਕਰੀ (ਸਬਜੀ) ਜਾਂ ਸਲਾਦ
- ◯ 1 ਕਪ ਪਕਾਏ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ (ਸਫੇਦ/ਭੂਰੇ) + ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਕਰੀ (ਸਬਜੀ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਆ ਨਗਟ/ਟੁਕੜੇ ਵਾਲੀ ਕਰੀ
- ◯ 1 ਕਪ ਪਕਾਏ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ (ਸਫੇਦ/ਭੂਰੇ) + ਲੀਨ ਮੀਟ/ਚਿਕਨ/ਫਿਸ਼ ਕਰੀ + ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਕਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਦ
- ◯ 2 ਕਪ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ + 1 ਸਲਾਇਸ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ
- ◯ ਸੈਂਡਵਿੱਚ: 2 ਸਲਾਇਸ ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ/ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼/ਡਿਬਾਬੰਦ ਫਿਸ਼/ਤਾਜਾ ਪਕਾਇਆ ਚਿਕਨ + ਸਲਾਦ + ਅਵੋਕਾਡੋ + ਤਾਜੇ ਪੂਰੇ ਫਲ ਦੀ 1 ਸਰਵ
- ◯ 1 ਕਪ ਪਕਾਇਆ ਪਾਸਤਾ + ਲੀਨ ਮੀਟ/ਸਕਿਨਲੈਸ ਚਿਕਨ ਜਿਸਨੂੰ ਟਮਾਟਰ ਵਾਲੀ ਸੌਸ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ + ਸਟੀਮਡ ਗ੍ਰੀਨ ਸਬਜੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ
- ◯ 1 ਕਪ ਪਕਾਏ ਘੱਟ-GI ਵਾਲੇ ਨੂਡਲਸ + ਸਟਿਰ-ਫ੍ਰਾਈ ਲੀਨ ਮੀਟ/ਚਿਕਨ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਬਜੀ ਦੀ ਕਰੀ ਅਤੇ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਆਲੂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨਾਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਫੁੱਲਕੇ ਜਾਂ ਚੌਲ ਦੀ ਸਰਵ ਘਟਾਉਣੀ ਪਵੇ। ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸਨੈਕ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਸਨੈਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਨਿੰਗ ਟੀ, ਆਫਟਰਨੂਨ ਟੀ ਅਤੇ ਸਪਰ (ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਨੈਕ) ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿਚੋਂ 1–2 ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

- ○ ਤਾਜੇ ਪੂਰੇ ਫਲ ਦੀ 1 ਸਰਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ, ਸੰਤਰਾ, ਛੋਟਾ ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਤੀ)
- ○ 2–3 ਛੋਟੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂਡਰਿਨ , ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ)
- ○ ¾ ਕਪ ਨੈਚੂਰਲ ਜੂਸ (ਜੂਸ ਕੱਢਿਆ ਹੋਵੇ) ਵਾਲੇ ਡਿਬਾਬੰਦ ਫਲ
- ○ 1 ਮੇਡਜੂਲ ਡੇਟ + ਛੋਟੇ ਮੁੱਠੀਭਰ (30g) ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਮਿਕਸਡ ਨਟਸ
- ○ 200g ਨੈਚੂਰਲ ਜਾਂ ਪਲੇਨ ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀ ਤਾਜੀਆਂ ਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਨਫਰੂਟ
- ○ 100g ਟਬ ਫਰੂਟ ਦਹੀ
- ○ 1 ਕਪ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਸੋਆ ਮਿਲਕ (ਵਾਧੂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ)
- ○ 1 ਕਪ ਬਿਨਾ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ ਬਟਰਮਿਲਕ (ਲੱਸੀ) (ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ + ਪਾਣੀ)
- ○ ਛੋਟੇ ਮੁੱਠੀਭਰ (30g) ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਮਿਕਸਡ ਨਟਸ ਅਤੇ ਬੀਜ + 1 ਟੈਬਲਸਪੂਨ ਸੌਗੀਆਂ ਜਾਂ 6 ਸੁੱਕਿਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ
- ○ ½ ਕਪ ਰੋਸਟ ਕੀਤੇ ਚਣੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ
- ○ 1 x 25g ਪੈਕੇਟ ਹੈਪੀ ਸਨੈਕ ਕੰਪਨੀ ਰੋਸਟਿਡ ਚਣੇ™
- ○ 1 ਸਲਾਇਸ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਫਰੂਟ ਟੋਸਟ + ਪੋਲੀ ਜਾਂ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਸਪ੍ਰੈਡ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੋਆਇਜ਼ਨਿੰਗ (ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਅੱਧਪਕਿਆ ਮਾਸ/ਚਿਕਨ/ਸੀਫੂਡ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਾਂਭ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਲਾਦ (ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਲਾਦ ਸਮੇਤ) ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਦੋਂ ਤਕ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰੇਫਰੀਜਰੇਟ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਧ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨਾਲ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਸਟਰੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਫਟ ਚੀਜ਼, ਉਹ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂ ਪੈਸਟਰਾਈਜ਼ਡ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਠੰਢਾ ਚਿਕਨ, ਸਾਫਟ ਸਰਵ ਆਇਸਕ੍ਰੀਮ, ਡੈਲੀ/ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਮੀਟ, ਬੀਨ ਸਪਰਾਉਟ (ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਇਆਂ ਦਾਲਾਂ), ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਪੈਟੀ। ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਅੱਧ-ਪਕੇ ਅੰਡੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਮੋਨੇਲਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਰਕ/ਫਲੈਕ, ਸਵੋਰਡਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਡੀਪ-ਸੀ ਪਰਚ ਵਰਗਿਆਂ ਕੁੱਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਕਿਊਰੀ (ਪਾਰੇ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਜ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਡ੍ਰਿੰਕਸ (ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ)

ਕੋਰਡੀਅਲ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਵਰਗੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਲੋਜੂਲ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ, ਸਾਦੇ ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ – ਸੁਆਦ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜੇ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਲਾਈਮ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਕੇ ਪਿਓ। ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਪੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਓ।.

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ ਆਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਸੀ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬੱਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਬਾਅਦ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਲਈ ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਲਕਸ਼ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਇਸਦਾ ਹਿਸਾਬ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (body mass index), ਜਾਂ BMI, ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦੇ ਮਾਪ ਨੂੰ ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਦੇ ਮਾਪ ਨਾਲ ਭਾਗ ਦੇ ਕੇ (ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰਕੇ), ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

BMI = ਭਾਰ (kg) ÷ (ਕਦ (m) x ਕਦ (m))

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ BMI	ਭਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ	ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਧਿਆ ਭਾਰ (kg)	ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) (kg)
< 18.5	ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ	12.5–18	2
18.5–24.9	ਸਿਹਤੰਮਦ ਭਾਰ	11.5–16	1.5
25–29.9	ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ	7–11.5	1
> 30	ਮੋਟਾਪਾ	5–9	1

ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਇਹ ਲਕਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ। ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਲਕਸ਼ਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਫਾਇਦੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲਜੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਚਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਵਾਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਦਿੱਸੇ (ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥ ਹੋਵੇਗੇ)।

ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੈਰਾਕੀ
- ਤੇਜ-ਤੇਜ ਤੁਰਣਾ
- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਿਟਨੇਸ ਕਲਾਸਾਂ
- ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਇਕਲਿੰਗ (ਖੜ੍ਹੇ ਸਾਇਕਲ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ)
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸਾਂ
- ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਰਸਿਸਟੇਂਸ (ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ) ਕਸਰਤ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੁੱਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਉਚਿਤ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤਕ ਪੈਦਲ ਜਾਕੇ, ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਡਾਅਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਟ੍ਰੈਕਰ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਜੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

» 5–10 ਮਿਨਟ ਲਈ ਵਾਰਮ ਅਪ ਅਤੇ ਕੂਲ ਡਾਉਨ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ
» ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
» ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਕਪੜ੍ਹੇ ਪਾਓ ਤਾਂਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ
» ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ
» ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪੇਲਵਿਕ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਿੰਜਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਿੱਟਾ, ਹੱਥ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਅਚਾਨਕ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਰੋੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭਰੂਣ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਐਕਸਟ੍ਰੀਮ ਸਪੋਟਰਸ (ਖਤਰਨਾਕ ਖੇਡਾਂ) ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਊਰਜਾ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੂਟੀਨ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਅਦ 10–15 ਮਿਨਟਾਂ ਲਈ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਤਕ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ) ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ, ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਭਾਗ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ:

» ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ
» ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
» ਆਪਣੇ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਲਕਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਪਰ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਖਾਦਾ-ਪੀਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਲਕਸ਼

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਲਕਸ਼ ਹੇਠਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣ:

» ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 5.0mmol/L ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ
» ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ 7.4mmol/L ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ
» ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ 6.7mmol/L ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ।

ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਲਕਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਵੇਗਾ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਆਪਣੀ ਰਿਕਾਡਰ ਬੁੱਕ/ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਲਿੱਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੱਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੀਡਿੰਗ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪੈਟਰਨ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਬੱਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਸਪਲਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਨੁਕੀਲਿਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੂਈ, ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਨ ਦੀ ਸੂਈਆਂ) ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਨਟੀਨੂਯਸ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਜਾਂ ਫਲੈਸ਼ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ)। ਇਹ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬੱਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਆਪ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (ਉਂਗਲੀ ਤੇ ਸੂਈ ਚਭੋ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਕੱਢਣ) ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਲਕਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਵੇਗਾ।

ਦਵਾਈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਿਰਫ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਵੇ।

ਇਨਸੁਲਿਨ

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (ਟੀਕੇ) ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਨ ਉਪਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਪਕਰਨ ਬਟਨ ਦਬਾਉਣ ਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੇ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਦੇ ਆਰਪਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਉਚਿਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਵੇਗਾ। ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਆਮ ਹੈ (ਅਜਿਹਾ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤਰੀਕ ਦੇ ਕੋਲ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ।

ਕਈ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅੱਜਕਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਈਆਂ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਟਫੋਰਮਿਨ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਗੋਲਿਆਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਮੇਟਫੋਰਮਿਨ ਕਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮੇਟਫੋਰਮਿਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਖਾਣੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।

ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਕੁੱਝ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਰ ਬਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਸਿਰਫ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਅਤਿਰਿਕਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹਰੇਕ ਮਹਿਲਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਪਲਾਇਆਂ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (National Diabetes Services Scheme - NDSS) ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਛੋਟ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਛੋਟ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਬੱਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਟ੍ਰਿਪਸ
- ਮੁਫਤ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਪੈਨ ਨੀਡਸਲ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)

NDSS ਰਾਹੀਂ ਛੋਟ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ NDSS ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ NDSS ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਕਾਰਡ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ NDSS ਐਕਸੇਸ ਪਵਾਇੰਟ ਤੋਂ NDSS ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਕਮਯੁਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸਿਆਂ NDSS ਦੇ ਐਕਸੇਸ ਪਵਾਇੰਟਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜਦੀਕੀ ਐਕਸੇਸ ਪਵਾਇੰਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ NDSS Helpline ਨੂੰ **1800 637 700** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈਆਂ (ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਮੇਤ) NDSS ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਰਿਆਇਤ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਕਾਰਡ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NDSS ਦੇ ਕੁੱਝ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।:

- ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ (Health Care card)
- ਪੇਨਸ਼ਨਰ ਕਨਸੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ (Pensioner concession card)
- ਸੈਫਟੀ ਨੇਟ ਕਾਰਡ (Safety Net card)
- ਡਿਪਾਰਟਮੇਂਟ ਆਫ ਵੈਟਰਨਸ ਅਫੈਅਰਸ ਕਾਰਡ (Department of Veterans' Affairs card)

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਹਾਈਪੋਸ – ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘਟਣਾ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਜਾਂ ਹਾਈਪੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ 4mmol/L ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਈਪੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

» ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ
» ਉਚਿਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾ ਖਾਣੇ
» ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ
» ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣਾ।

ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣਾ, ਕੰਬਣਾ ਜਾਂ ਕੰਬਣ ਹੋਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਣੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ 4mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝ ਕੇ ਨਿਪਟੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਥੱਲੇ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਹਾਈਪੋਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

» ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜੇਲ ਜਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜੋ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ ਜਾਂ
» 6–7 ਆਮ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਜੈਲੀਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ
» ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ 3 ਚੱਮਚ ਜਾਂ
» ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਦਾ ½ ਗਿਲਾਸ (125ml) ਜਾਂ
» ਰੈਗੂਲਰ ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦਾ ½ ਕੈਨ (150ml) ('diet' ਨਹੀਂ)।

ਹਾਈਪੋ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਬਾਅਦ, 10–15 ਮਿਨਟਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ 4mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਫਿਰ ਵੀ 4mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੋਹਰਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗਲੀ ਵਾਰ ਖਾਣਾ 20 ਮਿਨਟਾਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਅਤਿਰਿਕਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਫੱਲ, ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਜਾਂ ਦਹੀ ਦਾ ਡੱਬਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ 5mmol/L ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, NDSS ਦੇ ਕਿਤਾਬਚੇ, *Diabetes and Driving,* ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ ਜੋ ਕਿ **ndss.com.au** ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ 'ਹਾਈਪੋਜ' ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਹਾਈਪੋਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ, ਹਾਈਪੋਸ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ ਹਾਈਪੋਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਓ।

ਜਨਮ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪੂਰੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਨੇਮੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਅਤਿਰਿਕਤ ਬੱਲਡ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਤਰੀਕ ਦੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਪਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਜੇਕਰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ 'ਇੰਡਿਊਸ ਕਰਨ' ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਸਰਵਿਕਸ) ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੇਬਰ ਇੰਡਿਊਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਬਰ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 36 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ

ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਦਾ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਹੋਣਾ, ਜਨਮ ਵੇਲ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਣਾ, ਤਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਰਵਾਂ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਤਿਆਰੀ ਹੋਵੇ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਇਨਫਿਊਜ਼ਨ (ਡ੍ਰਿਪ)

ਲੇਬਰ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਇਨਫਿਊਜ਼ਨ (ਡ੍ਰਿਪ) ਰਾਹੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡ੍ਰਿਪ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਪੇਡਿਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ (ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ), ਤੁਹਾਡਾ ਆਬਸਟੇਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਣਗੇ। ਪਹਿਲੇ 24–48 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ (ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਰੰਗ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ)।

ਮਿਡਵਾਇਫਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬੱਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟ ਕਰਣਗੀਆਂ (ਹੀਲ ਪ੍ਰਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ) ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਸਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਮਤਲਬ, 2.6mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਫੀਡ (ਖ਼ੁਰਾਕ) ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਕ ਫੀਡ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਡਵਾਇਫ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ (ਪਿਲਾਉਣ) ਦੇ ਲਾਭ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਹਾਂ, ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਨਯੁਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ), ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲਾਭ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਤੇ ਲਗਾਓ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਵੀ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟਿਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਇਫ ਜਾਂ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ **1800 686 268** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਸਮਰਥਨ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ, ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟਿਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ (ਐਕਸਪ੍ਰੇਸ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵੱਧ ਆਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਉਮੀਦ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਖ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ (ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ) ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਿੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ। ਪਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਮੇਟਫੋਰਮਿਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਪੱਧਰ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 4 ਤੋਂ 8 mmol/L) ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜਨਮ ਬਾਅਦ 6–12 ਹਫਤੇ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਅਦ ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਪਰ, ਕੁੱਝ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਲੀਵਰੀ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਰਹਿਣੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ। ਔਰਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੇਂਸ ਟੈਸਟ (oral glucose tolerance test - OGTT) ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ 6–12 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ (ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ) ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤੇ ਕਰਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਔਰਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੇਂਸ ਟੈਸਟ (ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਰੱਖਕੇ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ
- ਹਰ ਰੋਜ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਚੰਗਾ ਖਾਵੇ-ਪੀਵੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਚਾ, *ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼* ਦੇ ਬਾਅਦ *ਜੀਵਨ* (*Life after gestational diabetes*) ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਰਿਮਾਂਇਡਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਰੀਬ ਅੱਧੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ 10–20 ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (National Diabetes Services Scheme)

NDSS ਕੀ ਹੈ?

NDSS ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਕਿਫਾਇਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

NDSS ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਪਹਿਲ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Diabetes Australia) ਨੇ 1987 ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ NDSS ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। NDSS ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੈ ਜੋ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਜਾਇਜ Medicare ਕਾਰਡ ਹੈ।

NDSS ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, NDSS ਦੇ ਛੋਟ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ **1800 637 700** ਤੇ NDSS Helpline ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਮੈਂ NDSS ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ NDSS Helpline ਨੂੰ **1800 637 700** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ NDSS ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। NDSS Helpline ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ NDSS Agents ਨਾਲ ਵੀ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। NDSS Agents ਹਰ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ NDSS ਐਕਸੇਸ ਪਵਾਇੰਟਸ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ (ਟੇਰੇਟਰਿਆਂ) ਵਿੱਚ NDSS ਦੇ ਛੋਟ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਐਕਸੇਸ ਪਵਾਇੰਟਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਯੁਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸਿਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ NDSS Helpline ਨੂੰ **1800 637 700** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜਦੀਕੀ ਐਕਸੇਸ ਪਵਾਇੰਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

» ਸੇਵਾਵਾਂ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ NDSS ਉਤਪਾਦ ਆਰਡਰ ਕਰਨੇ
» ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ
» ਸਮੂਹ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ
» ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ, ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ
» ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ NDSS ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣ ਜੋ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਰਕੇ NDSS ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰ ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੋਹਾਂ, ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਅਦ ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਰਿਮਾਇੰਡਰ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **ndss.com.au** ਵੇਖੋ ਜਾਂ NDSS Helpline ਨੂੰ **1800 637 700** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ NDSS ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service [TIS]) ਨੂੰ **131 450** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜੋੜ੍ਹੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ **1800 637 700** ਨੰਬਰ ਕਹੋ।

NDSS ਏਜੰਟ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕੈਪੀਟਲ ਟੇਰੇਟਰੀ
Diabetes NSW & ACT
diabetesnsw.com.au

ਨਾਰਦਰਨ ਟੇਰੇਟਰੀ
Healthy Living NT
healthylivingnt.org.au

ਕਵੀਂਸਲੈਂਡ
Diabetes Queensland
diabetesqld.org.au

ਸਾਊਥ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
Diabetes SA
diabetessa.com.au

ਤਸਮਾਨੀਆ
Diabetes Tasmania
diabetestas.org.au

ਵਿਕਟੋਰੀਆ
Diabetes Victoria
diabetesvic.org.au

ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
Diabetes WA
diabeteswa.com.au

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ:

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ Diabetes Australia ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (National Diabetes Services Scheme - NDSS) ਦੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਸੰਦਰਭ ਸਮੂਹ (Expert Reference Group - ERG) ਦੇ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਅਪਡੇਟ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮਹਾਰਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ। 2019 ERG ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ – ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ Glynis Ross (ਪ੍ਰਧਾਨ), ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ Alison Nankervis, ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ Ralph Audehm, ਡਾ. Christel Hendrieckx, Alison Barry, ਡਾ. Cindy Porter, ਡਾ. Melinda Morrison ਅਤੇ Renza Scibilia.

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਅਪਡੇਟ ਲਈ ਮਹਾਰਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। Julia Zinga, Robyn Barnes, ਡਾ. Susan de Jersey, ਡਾ. Shelley Wilkinson, Rachel Hayes, Judith Ingle, Anita Marshall, Elin Donaldson, Laura Barsha, Effie Houvardas ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਸ ਗਰੁਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

Diabetes Australia ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਫੀਡਬੈਕ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੈ।

Diabetes Australia ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟਿਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੋਧ ਕੀਤੇ ਸੰਸਕਰਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਤੇ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਹਰਦਰਸ਼ਨ ਕੰਗ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਡਾਇਬੀਟਿਜ਼ ਐਜੁਕੇਟਰਾਂ (Credentialled Diabetes Educators) ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NDSS Helpline ਨੂੰ **1800 637 700** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **info@ndss.com.au** ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au