NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਜੀਵਨ

Life after gestational diabetes

Punjabi - ਪੰਜਾਬੀ

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ – ਅੱਗੇ ਕੀ? 1

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ 2

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਉਂ ਹੈ? 4

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਕਦਮ 6

- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ 6
- ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ 8
- ਹਰ ਰੋਜ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹੋ 15
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ 19
- ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ 20

ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ 22

ਅਗਲੇ ਗਰਭ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ 25

ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? 26

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ 28

ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜੈਸਟੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **ndss.com.au/gdm-update** ਉੱਤੇ ਜਾਕੇ ਜਾਂ NDSS ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ **1800 637 700** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਬੇਦਾਅਵਾ:

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਡਾਕਰਟੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Version 9 September 2021. First Published July 2010.
NDSSA5B003P

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ – ਅੱਗੇ ਕੀ?

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ (National Gestational Diabetes Register) ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (National Diabetes Services Scheme - NDSS) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਜਿਸਟਰ ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਨੇਮੀ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਰਿਮਾਂਇਡਰ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਉਪਯੋਗੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

» **ਲਈ NDSS Helpline ਨੂੰ 1800 637 70 0ਤੇ**

» **ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ndss.com.au ਵੇਖੋ।**

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਜਿਆਦਾਤਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2 ਵਿਚੋਂ ਕਰੀਬ 1 ਮਹਿਲਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਈ ਸੀ, ਆਣ ਵਾਲੇ 10–20 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇੰਨੇ ਉੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਉਹ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਤਾਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

» ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ
» ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ,
» ਬਿਨਾ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ,
» ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਜਾਂ ਟੋਰਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਦੀਪਵਾਸੀ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ
» ਮੇਲੇਨੇਸ਼ੀਆ, ਪੋਲੀਨੇਸ਼ਿਆ, ਭਾਰਤੀ ਮਹਾਦੀਪ, ਮਿਡਲ ਇਸਟਰਨ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣਾ
» ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਔਵਰੀ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਹੋਣ
» ਉਮਰ – ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
» ਕੁੱਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਂਟੀਸਾਇਕੌਟਿਕ ਜਾਂ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣਾ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਤਰਾ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਤੋਂ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਗੁਰਦੇ, ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇਕੋ ਤਰੀਕਾ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ – ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ – ਨਾਲ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਰੀਬ 60% ਤਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ, ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਾ ਕੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਖਾ ਕੇ (ਲੋੜੀਂਦਾ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤੇ ਕਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ,
- ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ,
- ਵੱਧ ਵਾਰ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ) ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ (ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ),
- ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਕਟ ਜਿਹੜੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਚੱਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ
- ਧੁੰਧਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ,
- ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਝੁਣਝੁਣਾਹਟ ਹੋਣੀ।

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣੀ

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਇਆ ਹਨ, ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਮੁੜ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਣਾ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਨਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੂਪ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

ਦੂਜੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫਾ 25 ਵੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਕਦਮ

ਕਦਮ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡਾ 6–12 ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਔਰਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੇਂਸ ਟੈਸਟ (oral glucose tolerance test - OGTT)

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹਰੇਕ **5 ਵਿਚੋਂ ਵੱਧੋ ਵੱਧ 1 ਮਹਿਲਾ ਵਿੱਚ** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਉੱਚ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ 6–12 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ (ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ) ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਔਰਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੇਂਸ ਟੈਸਟ (OGTT) ਕਰਾਓ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਮੁੜ ਸਾਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 6–12 ਹਫਤੇ ਦੇ OGTT ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਕਰਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘਿਆ ਹੈ – ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰੇਕ 1–3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ,

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ GP ਜਾਂਚ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਦੋਂ-ਕਦੋਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰਾ ਕਾਰਕਾਂ, ਪੁਰਾਣੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ (ਸਫਾ 25 ਵੇਖੋ)।

ਜਿਆਦਾਰਤਾ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਚਾਲੂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂਚ ਆਮ-ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਆਮ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਗੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤੇ ਕਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦੀ ਅੱਗੇ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਨੇਮੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਕਦਮ

ਕਦਮ 2 ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨਾਲ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਪੇਸ਼ਲ ਡਾਇਟ ਕਰੋ - ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਚੋਣ ਕਰੋ:

» ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸਰਵਸ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਸਰਵਸ

» ਹਾਈ-ਫਾਇਬਰ, ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ

» ਲੀਨ ਮੀਟ,ਬਿਨਾਂ ਸਕਿਨ ਦਾ ਚਿਕਨ, ਆਂਡੇ, ਟੋਫੂ, ਜਾਂ ਮੱਛੀ (ਹਰ ਹਫਤੇ ਮੱਛੀ ਵਾਲੇ 2–3 ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)

» ਫਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਸਫੇਦ ਚਨੇ ਜਾਂ ਰਾਜਮਾਂਹ (ਹਰ ਹਫਤੇ 2 ਵਾਰ ਫਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)

» ਘਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਫੂਡ, ਜਾਂ ਸੋਏ-ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾ ਪਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ

» ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਕੈਡੋ, ਬਾਦਾਮ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਨਟ ਬਟਰਸ, ਅਤੇ ਪਾਲੀ ਜਾਂ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਆਇਲ/ਸਪ੍ਰੈਡਸ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰਵ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ:

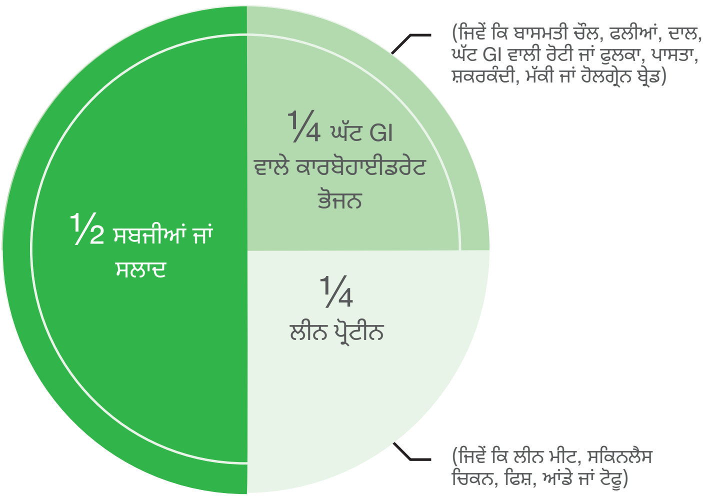
» ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ (ਆਲੂ, ਮੱਕੀ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਕਚਾਲੂ ਜਾਂ ਕਸਾਵਾ ਦੇ ਇਲਾਵਾ)

» ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਪਲੇਟ ਲੀਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੀਨ ਮੀਟ, ਸਕਿਨਲੈਸ ਚਿਕਨ, ਫਿਸ਼/ਸੀਫੂਡ, ਸੋਆ ਚੰਕਸ/ਸੋਆ ਨਗਟਸ, ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਆਂਡੇ। ਫਲੀਆਂ/ਦਾਲਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

» ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਪਲੇਟ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ (ਸਫੇਦ/ਭੂਰੇ), SunRice™ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਚੌਲ (ਸਫੇਦ/ਭੂਰੇ), ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ* ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਫੁਲਕਾ/ਰੋਟੀ, ਫਲੀਆਂ/ਦਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਚਣੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ), ਪਾਸਤਾ, ਰਾਈਸ ਨੂਡਲਸ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਮੱਕੀ ਜਾਂ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੇਡ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਔਲਿਵ, ਕੈਨੋਲਾ, ਸੁਰਜਮੁੱਖੀ, ਸੋਆ ਬੀਨ ਜਾਂ ਰਾਇਸ ਬ੍ਰੇਨ ਆਇਲ, ਔਲਿਵ ਜਾਂ ਕੈਨੋਲਾ ਸਪ੍ਰੇਡ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਨਟਸ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ। ਕੁਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਲੈਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਫਾ 13 ਵੇਖੋ



* **ਘੱਟ-GI ਵਾਲਾ ਆਟਾ** - ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਆਟਾ, ਜਾਂ ਚਣੇ (ਬੇਸਨ/ਗ੍ਰਾਮ) ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਲਵੀਟ ਆਟਾ, ਬਾਰਲੇ (ਜੌਂ), ਬਕਟੀਟ (ਕੁੱਟੂ), ਪਰਲ ਮੀਲਟ (ਬਾਜਰਾ), ਜਾਂ ਮੱਕੀ।

ਜਲਪਾਨ (ਸਨੈਕ) ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਖਾਓ

ਦੋ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੁੱਖ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਨੈਕ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਨੈਕ ਖਾਣੇ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਪੋਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਕਿਲੋਜੂਲ/ਕੈਲੋਰੀ, ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤਾਜੇ ਪੂਰੇ ਫਲ ਦੀ 1 ਸਰਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦਾ 1 ਸੇਬ, 1 ਛੋਟਾ ਕੇਲਾ)
2 ਛੋਟੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂਡਰਿਨ, ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ ਜਾਂ ਕਿਵੀ ਫਰੂਟ)
ਤਾਜੇ ਤਾਜੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਮਿਕਸਡ ਬੈਰੀਆਂ (ਤਾਜੀ ਜਾਂ ਫਰੋਜ਼ਨ) ਦਾ 1 ਕੱਪ
ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਆ ਦੁੱਧ (ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ) ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਚੀਨੀ ਦੀ ਲੱਸੀ ਦਾ 1 ਕੱਪ
ਸਾਦੇ ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀ ਦਾ 1 ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਤੇ ਤਾਜੀਆਂ ਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਨਫਰੂਟ ਪਿਆ ਹੋਵੇ
ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਸਟਿਕਸ (ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ) – ਗਾਜਰ, ਸਿਲਰੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟੋ
ਏਅਰ-ਪਾਪਡ ਪਾਪਕਾਰਨ (ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ) 1 ਦਾ ਕੱਪ
ਸਲਾਇਸ ਕੀਤੇ ਐਵਾਕਾਡੋ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਨਾਲ 4 Vitaweets™ ਜਾਂ Vitagrains™
2 Ryvitas™ ਜਿਸ ਉਪਰ ਹਲਕਾ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ
1 ਮੇਡਜੂਲ ਖਜ਼ੂਰ ਅਤੇ ਮੁੱਠੀਭਰ (30g) ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਨਟਸ
½ ਕੱਪ ਰੋਸਟ ਕੀਤੇ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਚਣੇ ਜਾਂ ਰੋਸਟ ਕੀਤੇ ਚਣਿਆਂ ਦਾ । ਛੋਟਾ ਪੈਕੇਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Happy Snack Company™)
ਟਯੂਨਾ ਦਾ ਛੋਟਾ ਕੈਨ (90g) ਜਾਂ ਇੱਕ ਉਬਾਲਿਆ ਅੰਡਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ:

ਪਾਣੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਜਾਂ ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰ (ਸਲਾਇਸ ਕੀਤੇ ਨੀਂਬੂ/ਲੈਮਨ/ਫਰੋਜਨ ਬੈਰਿਆਂ/ਖੀਰੇ/ਤਾਜੇ ਪੁਦੀਨੇ ਨਾਲ ਫਲੇਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਯੋਗ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹ (ਬਲੈਕ, ਗ੍ਰੀਨ ਜਾਂ ਹਰਬਲ) ਜਾਂ ਕਾਫੀ/ਡੀਕੈਫੈਨੇਟਿਡ ਕਾਫੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕਿਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਡਾਈਟ ਸੋਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਾਂ ਡਾਇਟ ਕੋਰਡੀਅਲ ਬਿਨਾਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਕਿਲੋਜੂਲ/ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਰੋਕ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਕੋਰਡੀਅਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਲੋਜੂਲ/ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਅਤੇ ਫਲੇਵਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੇਵਲ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਲੋਜੂਲ/ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਵਰਤਮਾਨ ਸਿਹਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ **ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਿਨ 4 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੈਂਡਰਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੈਂਡਰਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾ ਪੀਣ ਦਾ** ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਰਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਵਰਤਮਾਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ **ਨਾ** ਪੀਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੈਂਡਰਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾ ਪੀਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਐਕਸਪਰੈਸ ਕਰੋ। ਮੁੜ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸੰਸਥਾ (Australian Breastfeeding Association) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਫਲ ਅਤੇ 5 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ

ਸਰਵ ਸਾਈਜ਼ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਟੈਕਅਵੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰੋ

ਵਧੇਰੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਜਾ ਲਓ

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਸਤੇ ਰੋਕ ਰੱਖੋ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ:

ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨਮੂਨੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੀ ਮਾਤਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਗਾਈਡ ਵਲੋਂ ਸੁਝਾਏ ਸਰਵਸ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਈਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

	ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ (ਨਾਸ਼ਤਾ)	2 ਪਤਲੇ, ਛੋਟੇ (~15ਸੇ.ਮੀ.) ਫੁੱਲਕੇ/ਰੋਟੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ + 1 ਉੱਬਲਿਆ ਅੰਡਾ + 1 ਕੱਪ ਸਲਾਦ (ਟਮਾਟਰ/ਖੀਰਾ)*
ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.) ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸੋਆ ਮਿਲਕ (ਇਸਨੂੰ ਕਾਫੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਬਟਰਮਿਲਕ (ਲੱਸੀ)
ਲੰਚ (ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ)	2 ਪਤਲੇ, ਛੋਟੇ (~15ਸੇ.ਮੀ.) ਫੁਲਕੇ/ਰੋਟੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ* ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ + 1 ਕੱਪ ਦਾਲ + 1 ਕੱਪ ਸਾਈਡ ਸਲਾਦ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਪੱਕਾਏ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ (ਚਿੱਟੇ/ਭੂਰੇ) + ½ ਕੱਪ ਲੀਨ ਮੀਟ/ਫਿਸ਼/ਚਿਕਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀ + 2 ਕੱਪ ਸਲਾਦ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਨੈਕ	ਤਾਜੇ ਫਲ ਦੀ 1 ਸਰਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੇਬ ਜਾਂ 2 ਛੋਟੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਮਿਕਸਡ ਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ½ ਅੰਬ)
ਡਿਨਰ (ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ)	**ਮੀਟ/ਦਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਤਰੀ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ:** ½ ਕੱਪ ਲੀਨ ਮੀਟ/ਚਿਕਨ/ਫਿਸ਼ ਜਾਂ ਸੋਆ ਚੰਕਸ/ਸੋਆ ਨਗਟਸ/ਦਾਲਾਂ (ਚਣੇ, ਦਾਲਾਂ) ਦੀ ਤਰੀ + 2 ਕੱਪ ਬਿਨਾਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਜਬੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ, ਟਮਾਟਰ, ਗੋਭੀ, ਫਲੀਆਂ, ਭਿੰਡੀ, ਬੈਂਗਨ) ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ + 1 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ (ਸਫੇਦ/ਭੂਰੇ) + ½ ਕੱਪ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ ਕੁਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਸਪਰ (ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਨੈਕ)	ਤਾਜੇ ਫਲ ਦਾ 1 ਸਰਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੇਬ ਜਾਂ 2 ਛੋਟੇ ਪਲੱਮ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਮਿਕਸਡ ਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ½ ਅੰਬ) + ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀ ਦਾ 1 ਡੱਬਾ (200g)
ਡ੍ਰਿੰਕਸ	ਪਾਣੀ, ਸੋਡਾ/ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰ, ਚਾਹ/ਕਾਫੀ

* **ਘੱਟ-GI ਵਾਲਾ ਆਟਾ** - ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਆਟਾ, ਜਾਂ ਚਣੇ (ਬੇਸਨ/ਗ੍ਰਾਮ) ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਲਵੀਟ ਆਟਾ, ਬਾਰਲੇ (ਜੌਂ), ਬਕਵੀਟ (ਕੁੱਟੂ), ਪਰਲ ਮੀਲਟ (ਬਾਜਰਾ), ਜਾਂ ਮੱਕੀ।

	ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ*
ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ (ਨਾਸ਼ਤਾ)	2 ਪਤਲੇ, ਛੋਟੇ (~15ਸੇ.ਮੀ.) ਫੁੱਲਕੇ/ਰੋਟੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ + 1 ਉੱਬਲਿਆ ਅੰਡਾ + 1 ਕੱਪ ਸਲਾਦ (ਟਮਾਟਰ/ਖੀਰਾ)*
ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.) ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸੋਆ ਮਿਲਕ (ਇਸਨੂੰ ਕਾਫੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਬਟਰਮਿਲਕ + 4 ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਕ੍ਰਿਸਪਬ੍ਰੇਡ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Vitaweats™ ਜਾਂ Vitagrains™) ਅਤੇ ਨਾਲ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ
ਲੰਚ (ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ)	3 ਪਤਲੇ, ਛੋਟੇ (~15ਸੇ.ਮੀ.) ਫੁਲਕੇ/ਰੋਟੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ + 1 ਕੱਪ ਦਾਲ + 1 ਕੱਪ ਸਾਈਡ ਸਲਾਦ ਜਾਂ 1½ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ (ਚਿੱਟੇ/ਭੂਰੇ) + ½ ਕੱਪ ਲੀਨ ਮੀਟ/ਫਿਸ਼/ਚਿਕਨ ਵਾਲੀ ਤਰੀ + 2 ਕੱਪ ਸਲਾਦ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਨੈਕ	ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਮੁੱਠੀਭਰ ਨਟਸ (30g) ਦਾ 1 ਪੈਕ + 2-3 ਛੋਟੇ ਖਜੂਰ + ਗਾਜਰ/ਖੀਰੇ ਦੇ ਸਟਿਕਸ
ਡਿਨਰ (ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ)	**ਮੀਟ/ਦਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਤਰੀ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ**: ½ ਕੱਪ ਲੀਨ ਮੀਟ/ਚਿਕਨ/ਫਿਸ਼ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਸੋਆ ਚੰਕਸ/ਸੋਆ ਨਗਟਸ/ਦਾਲਾਂ (ਚਣੇ, ਦਾਲਾਂ) ਦੀ ਤਰੀ + 2 ਕੱਪ ਬਿਨਾਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਜਬੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ, ਟਮਾਟਰ, ਗੋਭੀ, ਫਲੀਆਂ, ਭਿੰਡੀ, ਬੈਂਗਨ) ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ + 1½ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ (ਸਫੇਦ/ਭੂਰੇ) + ½ ਕੱਪ ਸਾਦਾ ਦਹੀ ਕੁਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਸਪਰ (ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਨੈਕ)	ਤਾਜੇ ਫਲ ਦੀ 1 ਸਰਵ (ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਸੇਬ ਜਾਂ 2 ਛੋਟੇ ਬੈਰ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਮਿਕਸ ਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ½ ਅੰਬ) + 1 ਘੱਟ ਵਸਾ ਵਾਲੇ ਦਹੀ ਦਾ 1 ਟੱਬ (200g)
ਡ੍ਰਿੰਕਸ	ਪਾਣੀ, ਸੋਡਾ/ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰ, ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹ/ਕੌਫੀ

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਆਧਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਰ ਸਬਜੀਆਂ, ਫਲ, ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੇਡ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮੁਤਾਬਕ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* **ਘੱਟ-GI ਵਾਲਾ ਆਟਾ** - ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਆਟਾ, ਜਾਂ ਚਣੇ (ਬੇਸਨ/ਗ੍ਰਾਮ) ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਲਵੀਟ ਆਟਾ, ਬਾਰਲੇ (ਜੌਂ), ਬਕਵੀਟ (ਕੁੱਟੂ), ਪਰਲ ਮੀਲਟ (ਬਾਜਰਾ), ਜਾਂ ਮੱਕੀ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਕਦਮ

ਕਦਮ 3 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਫਿਟਨੇਸ, ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਮੂਡ (ਮਨੋਦਸ਼ਾ) ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਲਿਆਣ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਹਸਪਤਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੇਮੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਨਾ

ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਮਿਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਯੋਗ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ (ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ)।

ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਤੈਰਾਕੀ,
- ਤੇਜ-ਤੇਜ ਸੈਰ ਕਰਨੀ,
- ਐਕਵਾ ਫਿਟਨੇਸ ਕਲਾਸਾਂ,
- ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਇਕਲਿੰਗ,
- ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ (ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ)

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਪ੍ਰੈਮ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਜਿਮ, ਸਵਿਮ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਕਸਰਤ ਸਮੂਹ ਦੀ ਸਦੱਸਤਾ ਲੈਣੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨੋਰੰਜਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਵੀਮਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤਕ ਜਾਕੇ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੈਕਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਵਰਗੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਬਤੀਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਵੀ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ (ਰਸਿਸਟੇਂਟ) ਕਸਰਤ

ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਮੱਧ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਸਰਤ ਵੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘੱਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੀ ਵੇਟਸ, ਮਸ਼ੀਨ ਵੇਟਸ, ਰਸਿਸਟੇਂਟਸ ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਵਾਧੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋਲੇ-ਹੋਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਿੰਨਾ ਠੀਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਕਿ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ

ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ, ਕਮਯੁਨਿਟੀ ਹੇਲਥ ਸੇਂਟਰ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਹੇਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਟ੍ਰੈਕਰ ਜਾਂ ਐਪ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- 5–10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਾਰਮ ਅਪ ਅਤੇ ਕੂਲ ਡਾਉਨ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਢੀਲੇ, ਹਲਕੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਡਾਕਰਟੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣੋ

ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਕਦਮ

ਕਦਮ 4 ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ 6–12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ 5–10% ਤਕ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ** ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਹਾਂਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵਿਕ ਲਕਸ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਡਾਇਟਿਸ਼ਿਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ (ਬ੍ਰੇਸਟਫੀਡਿੰਗ) ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਆਦ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 5 ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਸਭ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ (ਮਾਪੇ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਚਾਚੇ-ਚਾਚੀਆਂ, ਮਾਮੇ-ਮਾਮੀਆਂ) ਨਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਮਿਲਣ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਖਾਏ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ*। ਪਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ GP ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉੱਨੀ ਸਾਲ ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇ ਜੇਕਰ ਵਾਧੂ ਖਤਰਾ ਕਾਰਕ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਤਗੜਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਹੋਵੇ।

*ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਵੇਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ) ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਆਟੋ-ਇਮਯੂਨ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਸ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਇਲੇਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਥਕਿਆ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੋਲਿਡ ਫੂਡ (ਠੋਸ ਭੋਜਨ) ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਉਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਤਾਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਸਬਜੀਆਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਦੁਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਦਾਨੇ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਉਚਿਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ)
- ਆਪਣੇ ਫ੍ਰਿਜ ਅਤੇ ਪੇਨਟਰੀ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ – ਘਰ ਵਿੱਚ 'ਜੰਕ' ਫੂਡ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ।
- ਡੇ ਕੇਅਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੈਕ ਕਰੋ
- ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਿੱਠੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਪੈਕ ਕਰੋ
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਕੇ ਜਿੰਨੇ ਹੋ ਸਕੇ ਭੋਜਨ ਇੱਕਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਵਿਅਸਤ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੂਠੇ ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ – ਸਾਇਕਲ ਚੱਲਾਓ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਕਰੋ, ਬੈਕਯਾਰਡ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ, ਬੁਸ਼ਵਾਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣ ਲੈ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪੜੋਸ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨਾਤਮਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।

ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨੇ

ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਔਖੇ ਵੱਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਇੱਛੁਕ ਅਤੇ ਯੋਗ ਹੋ। SMART (ਸਮਾਰਟ) ਉਦੇਸ਼ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ:

S

ਖਾਸ (Specific) – ਅਜਿਹੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਰਹਨ ਵੱਜੋਂ, *'ਮੈਂ ਫਿਟ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੀ'* ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ *'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗੀ'*

M

ਮਾਪਣਯੋਗ (Measurable) – ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਾਪ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇੱਕ ਮਾਪਣਯੋਗ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ *'ਮੈਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਵਾਰੀ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗੀ'*

A

ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਯੋਗ (Achievable) – ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਉਦੇਸ਼, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਦੀ ਥਾਂ ਛੋਟੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਉਦਾਰਹਨ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦੇਸ਼ *'ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ ਕਰਾਂਗੀ'* ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ *'ਮੈਂ ਹਰ ਹਫਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ ਕਰਾਂਗੀ'* ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਵੇ।

R

ਢੁੱਕਵਾਂ (Relevant) – ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਬੈਠਦੇ ਹੋਣ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦੇਸ਼ *'ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਸੈਰ ਕਰਾਂਗੀ'* ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਾ ਬੈਠੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਹੋਵੇ।

T

ਸਮੇਂ ਸਿਰ (Timely) – ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, *'ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸੈਰ ਕਰਾਂਗੀ'*।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਬਾਅਦ, ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਜੁਤੇ ਹਨ,
- ਆਪਣੇ ਕੈਲੇਂਡਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਕਿ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ,
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਅਲਾਰਮ ਸੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ,
- ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਲੇਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਕੈਲੇਂਡਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਾਇੰਟਮੇਂਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਕ ਕਰਨਾ,
- ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਕੱਢਕੇ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ
- ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਪੱਟਾ ਕਿਸੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਰੁਕਾਵਟਾਂ

ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਖਰਾਬ ਪੈਟਰਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ

ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਵੱਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਈ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਟ੍ਰੈਕਰ ਰੱਖ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜਿਹੜੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖੇ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ-ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਸਹੀ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਣ' ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਪੋਸ਼ਾਕ ਲੈਣ, ਮਸਾਜ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਭਰੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਿਰ ਤੋਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗਲੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ:

1. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੇਂਸ ਟੈਸਟ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਗਲੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਈ ਜਾਵੇ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇਕਰ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਔਰਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੇਂਸ ਟੈਸਟ (OGTT) ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵੱਧ ਕੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਲਾ OGTT ਹੋਏ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਪੇਸ਼ਲਿਸਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਰੀਬੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਿਨਾਂ OGTT ਦੇ ਹੀ ਤੁਰੰਤ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ OGTT ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 16 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)।

ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਖਤਰੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਮਪਸੀਆ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਓ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ○ ਤਦੋਂ ਤਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕਿਹੜਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ)
- ○ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਰਭ ਯੋਜਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸਲਾਹ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਫਰਲ ਮੰਗੋ
- ○ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੇਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ
- ○ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ HbA1c (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਔਸਤਨ ਪੱਧਰਾਂ) ਨੂੰ 6.5% (48mmol/mol) ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ○ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ○ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ○ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ (2.5mg – 5mg) ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ,
- ○ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ
- ○ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹੀ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: **ndss.com.au**

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ NDSS ਤੇ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਰਜਿਸਟਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰ ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੋਹਾਂ, ਨੂੰ ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਰਿਮਾਂਇਡਰ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ।।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਚਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ

ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ NDSS ਹੇਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ **1800 637 700** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ, NDSS ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **ndss.com.au** ਵੇਖੋ।

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ:

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ Diabetes Australia ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ੂਗਰ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (National Diabetes Services Scheme - NDSS) ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਸੰਦਰਭ ਸਮੂਹ (Expert Reference Group - ERG) ਦੇ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸੁਧਾਰ 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.

Diabetes Australia ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਫੀਡਬੈਕ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਪਭੋਗਤਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਗਮ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ NDSS ਨੈਸ਼ਨਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮਹਾਰਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। Julia Zinga, Effie Houvardas, Minke Hoekstra ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਗਰੁਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

Diabetes Australia ਬਰਿੰਦਰ ਕੌਰ (Brinder Kaur) ਅਤੇ ਹਰਦਰਸ਼ਨ ਕੰਗ (Hardarshan Kang), Credentialled Diabetes Educator ਦੀ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ 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