

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼

ਟਾਈਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਿਆਰੀ, ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਪੂਰਬਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਯੋਜਨਾ ਕਿਉਂ ਬਣਾਈਏ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਤਰਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੁਢਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਟਾਰਗੇਟ ਰੇਂਜ (ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸੀਮਾ) ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਮਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਚ ਰਕਤ ਚਾਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ ਏਕਲੈਮਪਸੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਕਰ ਲਵੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ, ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇੰਪਲਾਂਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਰਕਤਚਾਪ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧਿਆ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਸ ਪੱਧਰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਟਾਰਗੇਟ ਰੇਂਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਗਰਭਧਾਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਕਿ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਸਲਾਹ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਈ ਸਾਧਾਰਣ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਨੁਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਾਹਰ

ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਮੇਤ ਮਾਹਰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਹਵਾਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੀਮਤ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ Telehealth (ਟੈਲੀਹੈਲਥ) ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਸ ਪੱਧਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਿਚਾਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

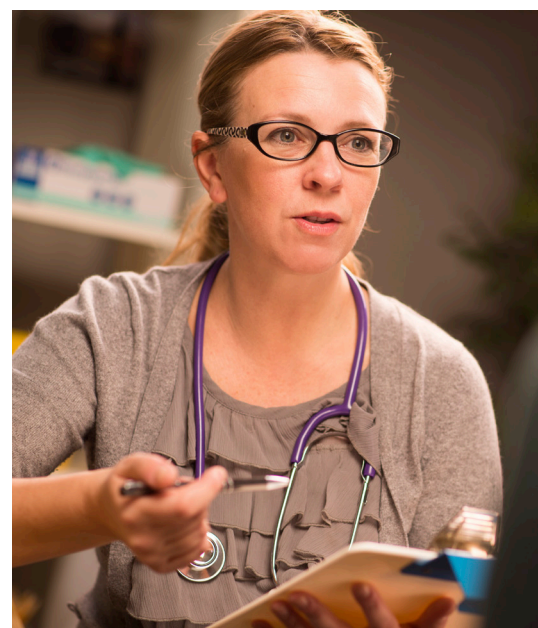
ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, HbA1c ਟੈਸਟ ਨਾਲ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਧਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਸ ਪੱਧਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਓ।

- » ਵਰਤਮਾਨ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ HbA1c ਦੀ 6.5% (48mmol/mol) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- » ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਟੀਚਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ) ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ HbA1c ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਨਿਜੀ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਟਾਰਗੇਟ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।



ਫਾਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਫੋਲੇਟ)

ਫਾਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਗਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਗਰ ਰਹਿਤ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫਾਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਉੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਅੱਧੀ ਤੋਂ ਇਕ 5mg ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਸ਼ੁਗਰ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਉਤਪੰਨ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ (ਅੱਖਾਂ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਨਸਾਂ) ਅਤੇ ਰਕਤਚਾਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਵਾਓ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੁਰਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਗੇ। ਮੁਢਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੇਮੀਆ (ਹਾਈਪੋਸ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈਪੋ ਲੱਛਣ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਈ ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ, ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਗਰਭਧਾਰਣ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਸੰਪਰਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ndss.com.au/pregnancy ਤੇ ਜਾਓ।



ਗਰਭਧਾਰਣ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭਧਾਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ☒ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਹੈ)।
- ☒ ਸਧਾਰਣ ਗਰਭਧਾਰਣ ਯੋਜਨਾ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ☒ ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਵੋ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੋਣ।
- ☒ HbA1c ਦੀ 6.5% (48mmol/mol) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ (ਜਾਂ ਇਸ ਟੀਚੇ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੇੜੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।
- ☒ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।
- ☒ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਤ ਹਨ।
- ☒ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ (2.5mg-5mg) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ☒ ਮੁਕੰਮਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਰਕਤ ਚਾਪ ਚੈਕ ਕਰਵਾਓ।
- ☒ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖੋ।

ਐਨਡੀਐਸਐਸ (NDSS) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

NDSS - ਐਨਡੀਐਸਐਸ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਡੀ ਇਨਫੋਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਐਨਡੀਐਸਐਸ NDSS ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ।