NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ: ਤੁਰੰਤ ਗਾਈਡ

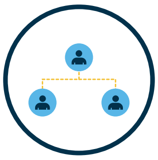
ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:


ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ

ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ

ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002593-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

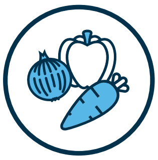
ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ, **ndss.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**

ਨੋਟ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002593-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.