NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative



دورانِ حمل ذیابیطس: مختصر رہنمائی

دورانِ حمل ذیابیطس کیا ہے؟

- دورانِ حمل ذیابیطس حمل کے دوران خون میں گلوکوز (شوگر) کی زیادتی کا باعث بنتی ہے۔
- جب آپ کچھ کھاتی ہیں تو آپ کا جسم خوراک سے ملنے والے کاربوہائیڈریٹس کو گلوکوز میں بدل دیتا ہے اور گلوکوز آپ کے خون میں داخل ہو جاتا ہے۔
- ہمارا جسم انسولین بناتا ہے تاکہ خون میں موجود گلوکوز جسم کے خلیوں میں پہنچے اور توانائی میں بدل جائے۔
- حمل کے ہارمونز انسولین کو صحیح طریقے سے کام کرنے سے روک سکتے ہیں۔
- اس کے نتیجے میں گلوکوز خون میں ہی رہتا ہے جس سے خون میں گلوکوز کی زیادتی ہو جاتی ہے۔

کچھ خواتین کو دورانِ حمل ذیابیطس کیوں ہو جاتی ہے

دورانِ حمل ذیابیطس کسی کو بھی ہو سکتی ہے آپ اکیلی نہیں ہیں، اور یہ آپ کے کچھ کرنے کی وجہ سے نہیں ہوئی۔

آپ کے لیے دورانِ حمل ذیابیطس کا زیادہ خطرہ اس لیے ہو سکتا ہے کہ:



دورانِ حمل ذیابیطس بہت عام ہے اور اس کا علاج ممکن ہے۔ درست دیکھ بھال کے ساتھ آپکا حمل اور بچہ صحت مند رہ سکتا ہے۔

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002605-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

دورانِ حمل ذیابیطس اور آپ کا بے بی

دورانِ حمل ذیابیطس کی وجہ سے ان مسائل کا خطرہ بڑھ سکتا ہے:

- حمل میں ہائی بلڈ پریشر
- بچے کی جسامت بڑھ جانا
- پیدائش کے بعد بچے کے خون میں گلوکوز کی کمی ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کی دیکھ بھال کر کے آپ ان خطرات کو کم کر سکتی ہیں۔

دورانِ حمل ذیابیطس کی دیکھ بھال

آپ کا ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ٹیم آپ کی دورانِ حمل ذیابیطس کی دیکھ بھال کے لیے ایک پلان بنانے میں مدد دے گی۔
اس پلان میں یہ شامل ہو سکتا ہے:



صحت بخش خوراک

صحت بخش غذاؤں کے درست توازن سے آپ اور آپ کے بچے کو غذائیت ملتی ہے۔ صحت بخش خوراک آپ کے جسم کو غذائیت دلاتی ہے اور خون میں گلوکوز کو صحت مند حد میں رکھنے میں مدد دیتی ہے۔



ورزش کرنا

اس سے آپ کے خون میں گلوکوز کو صحتمندانہ رینج میں رکھنے میں مدد ملتی ہے اور آپ بچے کی پیدائش کی تیاری کے لیے چست و توانا رہتی ہیں۔



خون میں گلوکوز چیک کرنا

اس سے پتہ چلتا ہے کہ خوراک اور ورزش آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کو کیسے متاثر کرتی ہیں، اور گلوکوز کو صحتمندانہ رینج میں کیسے رکھا جائے۔



انسولین اور دوائی

بہت سی خواتین کو ذیابیطس کو کنٹرول کرنے اور خون میں گلوکوز کو صحتمندانہ رینج میں رکھنے کے لیے انسولین یا دوائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد

- عام طور پر بچے کی پیدائش کے بعد دورانِ حمل ذیابیطس ختم ہو جاتی ہے۔ آپ کا بچہ ذیابیطس کے ساتھ پیدا نہیں ہوگا۔
- لیکن مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہو جانے کا خطرہ آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے زیادہ ہوتا ہے۔
- باقاعدگی سے ذیابیطس کے معائنے کروانے اور صحتمندانہ طرز زندگی سے آپ اور آپ کے خاندان کو صحت مند رہنے میں مدد ملتی ہے۔
- اپنے ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ہیلتھ پروفیشنل (ذیابیطس کے ماہر) سے ان صحت کے معائنوں کے بارے میں بات کریں جو آپ کے لیے ضروری ہیں۔

NDSS اور آپ

مزید معلوماتی وسائل (اور اپنی زبان میں وسائل بھی) حاصل کرنے کے لیے **ndss.com.au** پر جائیں یا **NDSS Helpline 1800 637 700** کو کال کریں۔

نوٹ: یہ معلومات صرف رہنمائی کی خاطر دی گئی ہیں۔ انہیں انفرادی طبی مشورے کی جگہ نہیں لینی چاہیے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں کوئی خدشات ہوں یا آپکے مزید سوالات ہوں تو آپ کو اپنے ماہرِ صحت سے رابطہ کرنا چاہیے۔

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002605-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.