



# ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼

### ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਥੀ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਅਜਿਹੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਣ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਹਨ।
- ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਟੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ 'ਔਰਤ' ਅਤੇ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਜਨਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਢੁਕਵੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ RCOG ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

## ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ (ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਲੱਡ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੱਧ ਜਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਆਮ ਹੈ?

ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ 100 ਵਿੱਚੋਂ 4-5 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਵਜ਼ਨ 4.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (10 ਪੌਂਡ) ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੂਲ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਚੀਨੀ, ਅਫ਼ਰੀਕਨ-ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਜਾਂ ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ ਹੈ।

## ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਪਰੋਕਤ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੱਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟੈਸਟ (GTT) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 24 ਅਤੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।

ਇੱਕ GTT ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ):

- ਸਵੇਰੇ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡਰਿੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ 1-2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੀਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿੱਟ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ GAT ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 24-28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ GAT ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ GAT ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਤ ਜਣੇਪੇ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ:

- ਔਸਤ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ
- ਮੇਢੇ ਦੇ ਡਾਇਸਟੋਮੀਆ (ਜਿੱਥੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੇਢਾ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਨਮ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਮਰ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ। ਇਹ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ।
- ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮੇਟਾਪੇ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੈਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ, ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਰਸ, ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾਈ, ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪਾ ਪੂਰਵ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-gestational-diabetes>

## ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਦਰਸ਼ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਇਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ:

- ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਪਰਸੂਤੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ
- ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵਾਕਈ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਕਦੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ (ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉਣਾ) ਜਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਰ ਚੋਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 41 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ।

## ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਡ੍ਰਿੱਪ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

## ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗਾ ਬਸ਼ਰਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ (neonatal unit) ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਓ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਆ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 6 – 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਸਟਿੰਗ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 50% ਤਕ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਅੰਦਰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ ਪਿਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਏਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਸਟਰਮ (ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ) ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਹੋਣ, ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਪੂਰਵ (antenatal) ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਫੇਰ ਤੋਂ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ (3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ)।

## ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ

ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਇੱਕ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਹਿਯੋਗ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਵਾਲੰਟਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗੋਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ NHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/>

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ NICE ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼: ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (Diabetes in Pregnancy : management from preconception to the postnatal period) [nice.org.uk/guidance/ng3](https://www.nice.org.uk/guidance/ng3)

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://shop.diabetes.org.uk/products/gestational-diabetes-guide>.

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਯੂਨੀਸੈੱਫ਼ ਬੇਬੀ ਫ਼੍ਰੈਂਡਲੀ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਸਪੋਰਟ (Unicef Baby Friendly Initiative Support for Parents) <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/support-for-parents/>

# ਇੱਕ ਚੋਣ ਬਣਾਉਣਾ

## ਇੱਕ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

### 3 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।



1. ਮੇਰੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?
2. ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?
3. ਮੇਰੇ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ?

\*3 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਸੈਫਰਡ H.L ਅਤੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ। ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਕਰਾਸ-ਓਵਰ ਅਜਮਾਇਸ਼। ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

## ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ RCOG ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ NICE ਦੇ ਇਸ ਕਲੀਨਿਕੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼: ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਦਸੰਬਰ 2020), ਉੱਪਰ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng3>. ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।