

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਸਿਤੰਬਰ 2004

2 ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸਫ਼ਾ 1

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਪੂਰੇ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਤ੍ਰਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ 5.6mmol/l ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 7.8mmol/l ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਤ੍ਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਲੇਕਨ ਤੁਹਾਡਾ ਲਕਸ਼ ਇਹ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਉਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ, ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ (ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਜਿਹੀ) ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਉਹਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ

ਹਫ਼ਤਾ 0 ਤੋਂ 16 (ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ)। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵੱਡੇ ਅੰਗਾਂ ਯਾਨੀ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਨਕ ਬਣਨਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਮੁਆਇਨੇ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਹ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਚਿੱਡ) 'ਤੇ ਇਕ ਲੇਸਦਾਰ ਜੈਲੀ ਮਲ ਕੇ ਉਹਦੇ ਉੱਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਮਸ਼ੀਨ (ਮਨੀਟਰ) ਫੇਰੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਹਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਮੁਮਕਨ ਤਾਰੀਖ਼ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਪਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਕੱਚਾ-ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ (ਖ਼ਾਸ ਨਰਸ ਜਿਹੜੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਫ਼ਤੇ

ਹਫ਼ਤਾ 16-28 (ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ)। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਉਸੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਵਧੇਗਾ, ਜਿਸ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਸਿਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿਚ ਉਹਦਾ ਹਿੱਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਏਗੀ। ਉਹਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ

ਡਾਇਅਬੀਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਾਇਅਬੀਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਚਾਲਕ ਨਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਲਿਮਿਟਡ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫਿਸ ਹੈ 10 Parkway, London NW1 7AA ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨੰਬਰ 339181 ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 215199

ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕ ਹੋਰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ-ਨਾ-ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਕੈਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਲੇਕਨ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਇਕ ਮੁਆਇਨਾ ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਪਿੱਠ) ਦਾ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਮੁਆਇਨੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਮਸਲਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਪਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਛੂਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਹਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਦ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਧ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਹਫ਼ਤੇ

ਹਫ਼ਤਾ 28-40 (ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ)। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ 'ਖੁਰਾਕ' ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨੂੰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਭੋਂ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਇਕ ਹੋਰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਣੇਪਾ ਕਦ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਨਾਪਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧਦਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਿਆ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਾਤ੍ਰਾ ਕਦੇ 8mmol/l ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਮਾਤ੍ਰਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਣੇਪਾ (ਡਿਲਿਵਰੀ)

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਸਰਬੋਤਮ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਪੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਗਰ 'ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੀ ਜਾਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਰਦਾਂ ਕਈ-ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਪੈਂਦੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ 'ਚੋਂ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਨਲੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਕੁਝ ਤਰਲ ਪਾਉਣ (ਇਨਫਿਊਜ਼ਨ) ਲਈ ਪੁੱਛੇ, ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਗਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਇਸ ਤਰਲ ਵਿਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਪਣ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਕ ਮਾਨੀਟਰ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਵੀ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਭੁੱਖ ਲਗੇ, ਹਾਈਪੋ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੜਬੜ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਗਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣਾ

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ। ਆਪਣਾ ਦੁਧ ਪਿਆਉਣ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਿੱਠਾ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਵਗੈਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਦੁਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

Western Union Money Transfer ਦੇ ਯੂ.ਕੇ. ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਿ
FEXCO MT ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

