ਕੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ? ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਪਲਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੇਗੀ।

ਇਹ ਉਹੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਆਪਣੀ GP ਅਭਿਆਸ/ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ:

- ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਾਸਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਵਿੱਚ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਸਤੇ ਪਰਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ 5mg ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਚੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰਿੱਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...
ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ!

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਈਸਟ ਆਫ਼ ਇੰਗਲੈਂਡ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਕਲੀਨਿਕਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਿਤ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਈਮੇਲ:
england.eoediabetescn@nhs.net

ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ Diabetes UK, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀਰਿਤ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਈਸਟ ਐਂਗਲੀਅਨ ਸਟਡੀ (EASIPOD), ਬੇਡਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ, ਲਿਊਟਨ ਅਤੇ ਮਿਲਟਨ ਕੀਂਸ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਡ ਕੇਅਰ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਈਸਟਰਨ ਅਕੈਡਮਿਕ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸ ਨੈੱਟਵਰਕ (EAHSN) ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

eahsn
Eastern Academic
Health Science Network

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਰੋਤ/ਲਿੰਕ:

tommys.org ਨੈਸ਼ਨਲ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਓਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ। ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਟੂਲ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਪਲਾਨਿੰਗ ਜੋ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਇਸ ‘ਤੇ ਜਾਓ:
www.tommys.org/pregnancy-information/planning-pregnancy/planning-for-pregnancy-tool

fpa.org.uk ਫੈਮਿਲੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ – ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਟੂਲ ਵੀ।

diabetes.org.uk "ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ" ਭਾਗ ਵਿੱਚ "ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ" ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਗਰਭਾਵਸਥਾ 'ਤੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਉੱਤ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਭਾਗ।

womenwithdiabetes.net ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵੀਡੀਓ ਕਲਿੱਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ।

gofolic.org.uk ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਫ਼ੋਲਿਕ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ! ਮੁਹਿੰਮ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਐਪ Google Play ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ। ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਪਲਾਨ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

NHS ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ GP, ਭਾਈਚਾਰਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

MKTalkingTherapies:
https://mktalkingtherapies.nhs.uk/

TotalWellbeingLuton:
https://bit.ly/TWLuton

BLMKMoreLife:
http://bit.ly/BLMKMoreLife

NHS
Bedfordshire, Luton and Milton Keynes
Integrated Care Board

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਾਸਤੇ ਪਲਾਨ ਕਰਨਾ

ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

V7_FINAL pa-IN.indd 1 15/08/2023 14:27:00

ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ, ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਅਤੇ ਵਿਆਹਾਂ ਦੇ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਲਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਲਦ ਹੀ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਗੋਲੀ, ਇੰਪਲਾਂਟ ਜਾਂ ਕੌਇਲ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਗਰਭਧਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP/ਅਭਿਆਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਖਾਓ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋਵੇ ਓਨਾ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ 6-12 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਚਰਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਜੋਖਿਮ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪੀੜ੍ਹਤ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦਾ ਪਲਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ, ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਪੇ ਸਮੇਂ ਮੌਤ, ਗੰਭੀਰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੋਸ਼) ਲਗਭਗ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਾਇਬਟੀਜ਼ ਰਹਿਤ ਔਰਤਾਂ (50 ਵਿੱਚੋਂ 1) ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੁਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖ਼ਿਮਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੇਝਿਜਕ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਹੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ
ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਆਪਣੇ GP ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੁਲਾਕਾਤ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਪੂਰਵ-ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਭਾਲ
(ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

GP ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਓਨਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ।

5mg ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲਓ

ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅੱਗੇ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਿਆ ਸਿਹਤਵੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ

ਆਪਣਾ HbA1c, 48 mmol/mol ਜਾਂ 6.5% ਦੇ ਕਰੀਬ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹਾਇਪੋਗਲਾਇਕੇਮਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸੌਂਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ 5mg ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਜਨਮ ਦੋਸ਼ਾਂ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਓ

ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰਾਲ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਆਹਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨਾਲ ਮਿਲੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸੇ ਆਹਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਤੋਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ BMI ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ GP, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਰੈਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਤੋਂ ਰੈਫ਼ਰਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ।