

## ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ Gestational Diabetes

ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਚ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਤੋਂ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੇਲਿਟਸ ਕੀ ਹੈ? What is Gestational Diabetes Mellitus?

ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੇਲਿਟਸ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਇਕੱਲੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੁਸ਼, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? What does gestational diabetes mean for my baby?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (9 ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? What does gestational diabetes mean for me?

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (9 ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਡਲਿਵਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਉੱਚ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਗਰਭਕਾਲੀ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਔਰਤ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲਗਭਗ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਤੋਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਵਧੀ ਹੋਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਹਰ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? How is gestational diabetes managed?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਚਮੰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ੂਗਰ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਕਾਬੂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਖੂਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਾਂਚ ਓਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ, ਹਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋਗੇ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਮਾਪ ਤੁਹਾਡੀ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ

ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲਓ। ਇਹ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ; ਇਨਸੁਲਿਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ (ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ।

*ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਬਲੰਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।*

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇਹ ਲਿੰਕ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤ ਹੋਣਗੇ।

- [www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw197466](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw197466)
- [www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw197466#hw197466-HealthTools](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw197466#hw197466-HealthTools)
- [www.diabetes.ca/about-diabetes/gestational](http://www.diabetes.ca/about-diabetes/gestational)