ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ: ਪ੍ਰਸੂਤ/ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

Diabetes and Pregnancy: Labour/Postpartum

Punjabi

ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ ◆ ਐਬਟਸਫ਼ੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ ਐਂਡ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫ਼ਾਰਮ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਜੀ।

ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜਾ ਚਲਦੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਦੌਰਾਨ

- ਫ਼ੈਮਲੀ ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ (ਐੱਫ਼.ਬੀ.ਯੂ.) ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਛਪੇ ਹੁਕਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:
  - ☐ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਬੰਦ ਕਰੋ।
  - ☐ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇੰਸੁਲਿਨ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ (ਐੱਫ਼.ਬੀ.ਯੂ. ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਛਪੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ)।

ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ (ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ)

- ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਜਦੋਂ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ) ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਲਓ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ)।
- ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਫ਼ਾਸਟਿੰਗ ਸ਼ੂਗਰ (ਸਵੇਰੇ ਸੁੱਤੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਝ ਖਾਧੇ-ਪੀਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ/ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਆਮ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਓ।
- ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਆਮ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਡਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਰੋ)।

ਜੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

- ☑ ਇੰਸੁਲਿਨ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਘਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:

- ☐ ਗਲੂਕੋਸ ਟੌਲਰੈਂਸ ਟੈਸਟ (ਗਲੂਕੋਸ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦਾ ਟੈਸਟ - ਜੀ.ਟੀ.ਟੀ.) ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰੋ।
- ☐ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਜੀ.ਟੀ.ਟੀ. ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰੋ।
- ☐ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ।

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਹੈ?

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਸਵੇਰੇ ਸੁੱਤੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਖਾਧੇ-ਪੀਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ:

- 13 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ 75 ਗ੍ਰਾਮ 2 ਘੰਟੇ ਵਾਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਟੌਲਰੈਂਸ ਟੈਸਟ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜੇ 13 ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਠੀਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 24 ਤੋਂ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ 75 ਗ੍ਰਾਮ 2 ਘੰਟੇ ਵਾਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਟੌਲਰੈਂਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ...

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਫ਼ਾਸਟਿੰਗ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਸਵੇਰ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਗ਼ੈਰ ਕੁਝ ਖਾਧੇ ਪੀਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

** ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਂਡੋਕ੍ਰਾਨਾਲੋਜਿਸਟ (ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ) ਵੱਲੋਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ

9750 140 ਸਟ੍ਰੀਟ ਸਰ੍ਹੀ 604-582-4558	32900 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ ਐਬਟਸਫ਼ੋਰਡ 604-851-4700 # 646348