

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੂਗਰ (ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ Healthy Living After Gestational Diabetes

ਹੁਣ ਜਦ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਘਟਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ) ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ 'ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਹੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ 400 ਆਈ ਯੂ ਡਰੌਪਸ ਵੀ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਹ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਖਾਣੇ ਖਾਉ। ਖਾਣੇ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖਾਉ। ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ (ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ) ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ 3 ਤੋਂ 4 ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕੋਈ ਕਿਸਮ ਖਾਉ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਖਾਉ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਉ। ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ। ਕੈਲਰੀ-ਮੁਕਤ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।
- ਕੈਲਰੀਆਂ, ਫੈਟ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ।

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥੋ।

ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ “ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?” ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾ ਭਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ.) ਮਾਪਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ।

www.diabetes.ca/bmi

ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਦ 18.5 ਤੋਂ 24.9 ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਦੀ ਹੱਦ: _____

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੌਲਰੈਂਸ ਟੈਸਟ ਡਲਿਵਰੀ ਤੋਂ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੂਗਰ (ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਵਾਲੀਆਂ 10 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਤੋਂ 7 ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। (ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਭਾਵ ਨੌਰਮਲ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋ ਗਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ।) ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੀਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਾਸਟਿੰਗ (ਵਰਤ ਰੱਖ ਕੇ) ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਬੇਬੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਹੈ?

ਹੋਰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਾਸਟਿੰਗ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਜਮਾਂਦਰੂ ਵਿਗਾੜ ਪੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਨੋਟ

ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ: ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਹੈ