

د هغو کسانو لپاره چېک لیست چې د امیندواری سره د شکرې ناروغي لري (GDM).

مورن پوهیرو چې دا د GDM تر لاسه کولو لپاره فشار راوړونکی کیدی شي او د دې معاینې لیست سره مورن دا ډاډمن کول غواړو چې تاسو په هغه معلوماتو باندې پوهیږئ چې تاسو یې په دایې هرکلي خونه کې د دایې څخه تر لاسه کړي.

هغه څه وگورئ چې تاسو یې غواړئ د خپلې دایې سره بحث وکړئ.

د نن ورځې دایې څخه لیدنه کې تاسو تر لاسه کړئ:

- د OGTT وروسته خپل د ازموینې ارزښتونو په اړه معلومات (د بورې زغم/گلوکوز غم).
- د GDM په اړه د ناروغ معلومات (په څو ژبو کې شتون لري) پدې شتون لري www.CDC4G.com
- پدې اړه معلومات چې څنگه د گلوکوز میټر کار کوي او کارول کيږي
- ستاسو د وینې گلوکوز متر شخصي دي او باید بیرته ور نه کړئ شي.
- پدې اړه معلومات چې څو ځله تاسو باید د خپلې وینې شکرې وگورئ او د هدف ارزښت څه دي.
- ستاسو د وینې گلوکوز ارزښتونه باید په اونی کې راپور شي. د هغه اونيو لپاره د خپلې دایې سره د تلیفون تماس مهالویش کړئ چې تاسو یې لیدنه نه ده نیولې.
- کله چې تاسو دایې څخه لیدنه کوئ نو د خپلې وینې شکرې راورل مه هیروئ.
- د رژیم او رژیم رسالي په اړه معلومات. د رژیم ډاکټر ته لیردنه.
- د تمرین، لږترلږه 30 دقیقې/ورځ او د زړه کچې زیاتیدني په اړه معلومات.

کله چې تاسو د ماشوم زیږون لپاره ځئ:

ستاسو د وینې گلوکوز متر، د ازموینې پټی او لانسټس راورل مه هیروئ.

د ماشوم د زیږون وروسته:

- لږترلږه د 3 میاشتو لپاره د مور په شیدو تغذیه ورکولو سپارښتنه کيږي، دا پدې معنی ده چې تاسو او ستاسو ماشوم دواړه لپاره مثبت روغتیا اغیزه کوي او په ژوند کې وروسته د ټایپ - 2 شکرې ناروغي خطر کموي.
- د درملو درملنه معمولاً هغه وخت پای ته رسیږي کله چې ماشوم وزیږید.
- د وینې شکرې د ماشوم د ډاکټر د نسخې مطابق په زیږنتون کې معاینه کوي.
- په زیږنتون کې ډاکټر ستاسو د روغتیا پاملرنې مرکز ته د مراجعې لپاره د یو ډاکټر تعرفه لیکئ. که چیرې نه وي ترسره شوي، ستاسو دایې کولی شي د ورسني معاینې سره په همغږۍ کې د ډاکټر تعرفه ولیکئ.
- کله چې تاسو کور ته ورسیږئ د رژیم او تمرین په اړه فکر کولو ته دوام ورکړئ، لطفاً د رژیم ډاکټر ته د نوي ډاکټر تعرفې غوښتنه وکړئ.

ښه بخت درته غواړم!

د میندو روغتیا پاملرنې یونټ لخوا خپور شوي، سیمه ستاکهولم 2019-01-01