

حاملہ ذیابیطس والے افراد کے لئے چیک لسٹ

ہم جانتے ہیں کہ حمل کے دوران ذیابیطس کا ہونا بہت زیادہ ہو سکتا ہے اور اس چیک لسٹ کے ساتھ ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ کیا آپ دایہ کلینک میں اپنی دایہ سے موصول ہونے والی معلومات کو سمجھی ہیں۔

دایہ کلینک میں آج کے ملاقات کے دوران، آپ کو درج ذیل موضوعات کے بارے میں معلومات ملی:

- شوگر اور گلوکوز کے ٹیسٹ کے بعد آپ کی مقدار۔
 - مریض کے لئے حمل میں ذیابیطس کے بارے میں معلومات
 - بلڈ گلوکوز میٹر کیسے کام کرتا ہے اور اس کا استعمال کیسے کیا جاتا ہے۔
 - یہ کہ آپ کا بلڈ گلوکوز میٹر ذاتی ہے اور اسے واپس نہیں کرنا ہوگا۔
 - آپ کو اپنی بلڈ شوگر کتنی بار چیک کرنی چاہیے اور اس کا ہدفی مقدار کتنا ہوا چاہئے۔
 - یہ کہ آپ کے بلڈ شوگر کی مقدار کی اطلاع دایہ کو مسلسل طور پر دی جانی چاہئے۔
 - دایہ سے ہر ملاقات پر اپنی بلڈ شوگر لسٹ لائیں۔
 - حمل میں ذیابیطس کی اشخاص کے لیے تجویز کردہ خوراک کے بارے میں مریض کی لئے معلومات۔
 - جسمانی سرگرمی۔ ریکمڈیشن یہ ہے کہ ایسی نبض بڑھانے والی ورزش 150 منٹ/ہفتہ کم از کم تین دن/ہفتے میں تقسیم کریں۔
 - حمل کے دوران چھاتی کے دودھ کی تحریک کے بارے میں مریض کی لئے معلومات۔
- جب آپ بچے کی پیدائش کے لئے جائیں:
- اپنے ساتھ بلڈ گلوکوز میٹر، سٹکس اور نشتر لانا یاد رکھیں۔

ولادت کے بعد:

- کم از کم 3 ماہ تک ماں کا دودھ پلانے کی ریکمڈیشن کی جاتی ہے، جس کا مطلب ہے کہ اس سے آپ اور آپ کے بچے یعنی دونوں کی صحت پر مثبت اثر پڑتا ہے اور بعد میں زندگی میں ٹائپ-2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
- ادویات سے علاج عام طور پر بچے کی پیدائش کے وقت ختم ہو جاتا ہے۔
- ڈاکٹر کے نسخے کے مطابق بی بی میں بلڈ شوگر چیک کروائیں۔
- بی بی کا ڈاکٹر فالو اپ کے لیے آپ کے ہیلتھ سینٹر کو ریفرل لکھتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہوا تو آپ کی دایہ فالو اپ چیک اپ کے سلسلے میں ریفرل بیجھ سکتی ہے۔
- جب آپ گھر واپس آجائیں تو اپنی خوراک اور جسمانی سرگرمیوں کے بارے میں سوچیں، اگر آپ ضرورت سمجھیں تو آپ غذائی ماہر یا فزیو تھراپسٹ سے ملاقات کے لئے ریفرل طلب کر سکتے ہیں۔

نیک تمنائیں!!

میٹرنل ہیلتھ کیئر یونٹ، ریجن اسٹاک ہوم کی طرف سے جاری کردہ

اپ ڈیٹ کیا گیا 12-06-2023