

Та хүүхэдтэй болохоор төлөвлөж байна уу?

Зарим эмэгтэйчүүд жирэмсний үедээ чихрийн шижин өвчнөөр өвчлөх өндөр эрсдэлтэй байдаг гэдгийг мэдэх үү?

Тиймээс та хүүхэдтэй болохоосоо өмнө:

- 1 Өрхийн эмчдээ хандан эрүүл мэндийн үзлэгт хамрагдаарай
- 2 Биеийн жингээ эрүүл, хэвийн түвшинд байлгахыг чармайгаарай
- 3 Өдөр бүр зөв хооллож, идэвхтэй хөдөлгөөнтэй хэв маягийг амьдралдаа хэвшүүлээрэй

ЖИРЭМСЭН БАЙХ ҮЕДЭЭ жирэмсэн үеийн чихрийн шижин өвчнийг хяналтанд байлгаж, мөн **ХҮҮХДЭЭ ТӨРҮҮЛСНИЙ ДАРАА** эрүүл амьдралын хэв маягийг мөрдөх нь эх, хүүхдийн өвчлөх эрсдэлийг багасгана.

Жирэмсэн үеийн чихрийн шижин өвчин

Жирэмсэн үеийн чихрийн шижин өвчин нь эхийг жирэмсэн байх хугацаанд илэрдэг бөгөөд ихэнх тохиолдолд хүүхэд төрсний дараа хэвийн байдалд ордог.

Та дараах тохиолдлуудад чихрийн шижин өвчнөөр өвчлөх өндөр эрсдэлтэй. Үүнд:

- Таны биеийн жин хэвийн хэмжээнээс их бол
- Таны хүүхэд төрөхдөө 4.5кг-аас илүү жинтэй байсан бол
- Таны цусан дэх глюкозын хэмжээ өндөр бол
- Таны гэр бүлийнхний хэн нэгэн нь 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин өвчнөөр өвдөж байсан
- Та 40 болон түүнээс дээш настай бол

Та жирэмсэн үү?

Жирэмслэлтийнхээ **эхний** шатанд өрхийн эмч, эсвэл хяналтанд байдаг эмнэлэгтээ үзүүлж, зохих шинжилгээ оношлогоог хийлгүүлэн жирэмсэн үеийн эрүүл мэндийн төлөвлөгөөгөө хянуулах нь чухал.

Та чихрийн шижин өвчтэй юу?

1 ба 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин өвчнөөр өвдсөн олон эмэгтэйчүүд эрүүл хүүхэд төрүүлдэг ч жирэмслэхээсээ өмнө, жирэмсэн байх үедээ, хүүхдээ төрүүлсний дараа ч эмчийн хяналтанд байж чихрийн шижингээ анхаарч хянаж явбал зохино.

Та хүүхэдтэй болохоор төлөвлөж байгаа бол жирэмслэхээсээ өмнө өрхийн эмчэсвэл чихрийн шижин өвчний мэргэжилтнээс зөвлөгөө аваарай.

Мэдээлэл, туслалцаа авах

Танд мэдээлэл, тусламж дэмжлэг хэрэгтэй буй бол бид танд тусална – та өрхийн эмч болон сувилагч, эх баригч гэх мэт чихрийн шижин өвчний мэргэжилтэнгүүдтэйгээ зөвлөлдөөрэй.

Мөн доор дурдсан манай веб сайтуудаас дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах боломжтой:

ndss.com.au/languages
diabetesnsw.com.au
pregnancyanddiabetes.com.au

TIS (Translating and Interpreting Service) руу **131450** дугаараар холбогдож, утасны операторт Чихрийн шижингийн Үндэсний хөтөлбөрийн **1800 637 700** дугаарт холбож өгөхийг хүсээрэй.

