

کیا آپ ماں بننا چاہ رہی ہیں؟

کیا آپ کو پتہ ہے کہ پاکستانی پس منظر کی عورتوں کیلئے دوران حمل ذیابیطس کا زیادہ اندیشہ ہوتا ہے؟

حاملہ ہونے کی کوشش شروع کرنے سے پہلے:

- 1 اپنے ڈاکٹر سے صحت کے معائنے کیلئے کہیں
- 2 صحتمند وزن کا ہدف رکھیں
- 3 اچھی غذا کھائیں اور ہر روز ورزش کریں

حمل کے دوران حمل کی ذیابیطس کی دیکھ بھال کے ذریعے اور حمل کے بعد صحتمند رہ کر ماں اور بچے دونوں کیلئے صحت کے مسائل کا خطرہ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

معلومات اور مدد

آپ کی مدد کیلئے معلومات اور سہارا دستیاب ہے - اپنے ڈاکٹر اور مقامی ذیابیطس کے طبی کارکن یعنی دائی، نرس سے بات کریں۔
یا مزید معلومات کیلئے یہ ویب سائٹس دیکھیں:

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

131450 پر (Translating and Interpreting Service) کو فون کریں اور مترجم لے کر National Diabetes Services Scheme (نیشنل ڈائیبتیز سروسز سکیم) کو فون کرنے کیلئے کہیں۔ 1800 637 700

کیا آپ حاملہ ہو چکی ہیں؟

یہ اہم ہے کہ آپ حمل کے شروع میں ہی اپنے ڈاکٹر یا طبی کارکن سے ملیں تاکہ آپ کی سکریننگ ہو اور آپ کیلئے حمل کے پلان پر غور کیا جائے۔

کیا آپکو پہلے ہی ذیابیطس ہے؟

ٹائپ 1 یا ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا بہت سی عورتوں کے بچے صحتمند ہوتے ہیں لیکن حمل سے پہلے، حمل کے دوران اور حمل کے بعد آپ کی ذیابیطس کیلئے زیادہ احتیاط ضروری ہوتی ہے۔

حاملہ ہونے کی کوشش شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا ڈائیبتیز ایجوکیٹر سے بات کریں۔

حمل کی ذیابیطس

حمل کی ذیابیطس اس قسم کی ذیابیطس ہے جو حمل کے دوران لاحق ہوتی ہے اور بالعموم بچے کی پیدائش کے بعد ٹھیک ہو جاتی ہے۔
ان صورتوں میں آپ کیلئے خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے کہ:

- آپکا وزن صحتمند سطح سے زیادہ ہو
- آپ ماضی میں 4.5 کلو سے زیادہ وزن کے بچے کو جنم دے چکی ہوں
- آپکو بتایا گیا ہو کہ آپکے خون میں گلوکوز کی زیادتی ہے
- آپکے خاندان میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا مرض ہو
- آپکی عمر 40 سال یا اس سے زیادہ ہو

QR ممکنہ التقاط صورة لرمز ال
هذا باستخدام كاميرة هاتفك
الذكي للانتقال إلى مقطع الفيديو
بلغتك YouTube الذي في ال

