

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਚਕਿਤਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Welcome to the Diabetes Clinic
Information for Gestational Diabetes

ਸਥਾਨ: LOCATION:	ਬੀ ਸੀ ਵੋਮੈਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਐਮਬੁਲੇਟਰੀ ਕਲਿਨਿਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਡੈਸਕ ਤੇ ਅਪਨਾ ਨਾਂ ਲਿਖਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਚਕਿਤਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਪਰਵੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਓ।		
ਸਮਾਂ: TIME:	ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੇ ਬੁਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚੋ। ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ: 604-875-3135		
ਨਰਸਾਂ: NURSES:	ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ	7:30 am - 8:30 am	604-875-2239
	ਸਵੇਰ	1:30 pm - 3:00 pm	
ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾਹਿਰ: INTERNISTS:	ਡਾ:ਕੌਂਗ	ਪੇਜਰ ਨੰਬਰ:	604-875-2161
	ਡਾ: ਡੀ ਬੈਂਪਸਨ		604-875-2161
	ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ-ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ 10:00 ਵਜੇ ਤਕ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦਵਾਈ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।		

ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 9:00 ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ 4:00 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ 604-875-2211
DIETICIANS:

ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ: 604-875-2161 ਪੇਜਰ 1480
SOCIAL WORKER:

ਭੌਤਕ ਚਿਕਿਤਸਾ: 604-875-2126 ਪੇਜਰ 1431
PHYSIOTHERAPY:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਪੁੱਛੋ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ
ਹਾਜ਼ਿਰ ਹਾਂ।

4500 ਓਕ ਸਟਰੀਟ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ V6H 3N1 ਫੋਨ:(604) 875-2424

WELCOME TO B.C. WOMEN'S DIABETES IN PREGNANCY PROGRAM

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਮਨਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਮਕਸਦ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਕੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਚੈਕਅੱਪ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਜਿਸ ਲਈ ਮੰਗਲਵਾਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਦੀ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਲੋੜ ਹੋਈ ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ ਵਿਗਿਆਨੀ) ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲੋਗੇ। ਜੇ ਗਰਭ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਭੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਬਕਾਇਦਾ ਫੇਰੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣਗੀਆਂ। ਆਪਣਾ ਸਵੇਰ ਦਾ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ) ਅਤੇ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਬੁਟਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼) ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ਰੂਫ ਰਹਿ ਸਕੋ। ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ

- ਮੈਡੀਕਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕਾਰਡ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਨੀਲਾ ਕਾਰਡ
- ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੀਟਰ
- ਖਾਣਾ ਯੋਜਨਾ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰੀਕਾਰਡ ਬੁੱਕ
- ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ)
- ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨਵੀਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ ਲਈ ਰੀਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ 875-3135 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

Gestational Diabetes

- Punjabi

ਗਰਭ-ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ

"ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਗਰਭ-ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ। ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ) ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਨਸੁਲੀਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲੀਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲੀਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਆਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਪਲਾਸੇਨਟਾ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਸ ਨੂੰ ਔਲ ਪੈਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਇਨਸੁਲੀਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਧੂ ਇਨਸੁਲੀਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ (ਗਰਭ-ਕਾਲ) ਸ਼ੂਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ (ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਿਓਂਤ ਬਣਾਏਗਾ/ਗੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਓਂਤ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਓਂਤ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸੈਂਟ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸਨੈਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰੋਗੇ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਟੈਸਟ ਘੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਰਮਲ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਸਮਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹੱਲ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਉੱਦਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

Questions & Answers

Q: How will gestational diabetes affect my baby?

A: If your blood sugars are high, the extra sugar goes to the baby. The baby stores the extra sugar as fat and may grow very big, causing problems with delivery. A big baby is also at a high risk for being overweight as a child, being insulin resistant and/or developing type 2 diabetes.

When the baby gets extra sugar it makes extra insulin to control that sugar. Because of this the baby's lungs do not mature as they should. If the baby is born early it may have difficulty with breathing.

After delivery the baby is no longer getting sugar from the mother, but is still making extra insulin. The baby can quickly use up its sugar supply and have low blood sugar, which is not good for the baby's health.

Q: Will my baby be born with diabetes?

A: No, your baby will not be born with diabetes. However, when there is diabetes in the family, there is an increased risk that family members may develop diabetes later in life.

Q: Why do I have to test my blood sugar?

A: The blood sugar test done in the lab only tells us that you have high blood sugar. The blood sugar testing before and after meals will tell us if your diet and exercise programs are working to control your blood sugar. The test results help us in making diet and exercise changes. As well, the results tell your doctor whether you will need insulin injections to control your blood sugars.

Q: Why do I have to check my urine ketones?

A: To help you control your blood sugars, you will be on a controlled carbohydrate (starch) diet. Ketone checking will help us decide if you and your baby are eating enough food.

Q: How long do I have to test my blood sugar and follow the diet?

A: It is very important to follow your diet and activity until the baby is born, whether or not you are testing your blood. If your blood sugars are normal with the diet and exercise program, your testing will be cut down and may be stopped close to the time of your delivery. If you need insulin, you will be testing four times a day until your baby is delivered.

Q: If I need insulin how do I give it? Does it hurt?

A: Your doctor will help you decide if you need insulin and will discuss this with you. It is given by injection (needle). The nurse will teach you how to give yourself insulin. Most people say that giving insulin does not hurt. Many people say that they can't even feel the needle.

Q: Is insulin harmful to the baby?

A: No, the insulin is safe for the baby. The insulin in your blood does not pass to the baby. It acts in your body to lower the blood sugar so that the baby does not get high blood sugars, so it is actually good for the baby.

Q: Will the diabetes go away when I have the baby?

A: Once the baby is born and your hormones return to normal, so should your blood sugars. Your blood sugars will be checked after the baby is born to make sure that they have returned to normal. In a very small number of women the blood sugars do not return to normal. This requires further follow-up with a diabetes doctor. Women who have gestational diabetes in one pregnancy are at a high risk for getting gestational diabetes in their next pregnancy, and for type 2 diabetes later in life.

Q: How can I exercise when my back is so sore?

A: Call BC Women's Physiotherapy department at 604-875-2126 and book an appointment for the Antepartum Back Care Class offered on Tuesdays from 9:00 to 11:00 am or Thursdays from 1:00 to 3:00 pm.

ਖੁਰਾਕ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਅਤੇ ਗਰਭ

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭ ਲਈ, ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਹੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਉਂਤ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਉਂਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿਗਿਆਨੀ (ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਕੀਟੋਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਉਂਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਬੀਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੂਲਿਨ 'ਤੇ ਹੋ:
 - ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਆਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ)।
 - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਫੋਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਛੋਟੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲਉ:
 - 1) ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਉਂਤ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਉ।
 - 1/2 ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਿਰਨੀ (ਕਸਟਰਡ) ਜਾਂ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ
 - 1/2 ਕੱਪ ਜੂਸ ਜਾਂ ਆਮ ਸੌਫਟ ਡਰਿੰਕ (ਜਿਵੇਂ ਸੈਵਨ ਅੱਪ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਆਦਿ)
 - ਟੋਸਟ ਕੀਤੀ ਇਕ ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ 2 ਸਾਦੀਆਂ ਕੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ 5-6 ਕਰੈਕਰ (ਜਿਵੇਂ ਐਰੋਰੂਟ ਜਾਂ ਹਾਜ਼ਮੇਦਾਰ (ਡਾਇਜਿਸਟਿਵ) ਬਿਸਕੁੱਟ
 - 1 ਕੱਪ ਸੂਪ
 - 1/2 ਕੱਪ ਆਮ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਜੈਲੇ
 - 2) ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਫ ਸੂਪ।
 - 3) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਉਂਤ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਉ।

ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਦੌਰਾਨ

ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਉਂਤ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਘਰ ਹੀ ਹੋਵੋ, ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਲਵੋ:

- 1/2 ਕੱਪ ਫਿੱਕਾ ਜੂਸ, ਭਾਵ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੰਡ ਨਾ ਪਾਈ ਹੋਵੇ।
- 1/2 ਕੱਪ ਆਮ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਜੈਲੋ
- 1/2 ਕੱਪ ਆਮ ਸੌਫਟ ਡਰਿੰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਵਨ ਅੱਪ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ)
- 2 ਸਾਦਾ ਕੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ 5-6 ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਕੀਤੀ ਇਕ ਬਰੈਡ

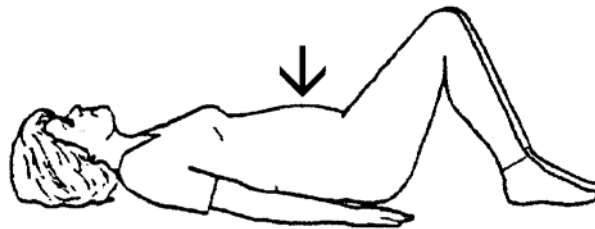
ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ (ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਵੀ ਲਵੋ।

Exercise Suggestions

1. **Stand and walk tall.**

2. **Abdominal Muscle Tightening (Tummy tucks)**

As you breathe out pull the muscles below your belly button in towards your back bone (as if putting on a tight pair of pants). Hold for a few seconds while continuing to breathe, then relax. Practice tummy tightening when you are lying, sitting, standing and changing position.



3. **Pelvic Floor Muscle Exercises (Kegels)**

a) ***Hold'ems:***

Pull up and tighten inside as if to stop yourself from passing urine. Hold for a slow count of 5. Relax completely. Rest a few seconds before trying your next one. When this becomes easy, hold longer.

b) ***Speed'ems:***

Tighten the pelvic floor muscles for 1 or 2 counts and then relax completely. Work on increasing repetitions without losing coordination. This exercise is important to help prevent leaking when you laugh, cough, sneeze or cry.

Remember:

1. Whenever you move or lift anything, tighten your pelvic floor muscles along with your tummy muscles and breathe out.
2. Bend your knees not your back.
3. Kneel or squat when working at floor level.
4. The ideal working surface should be near the level of your hip bone.

Always listen to your body and stop if it hurts. Call BCW Physiotherapy Department at 604-875-2126 with any questions.

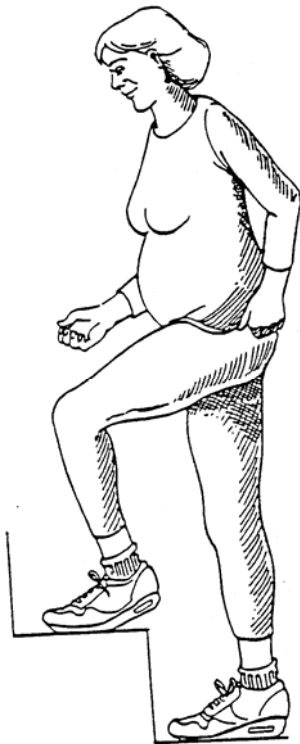
Activity Ideas

Immediately after meals as tolerated.

Please consult a physiotherapist if any of these activities cause pain.

If your doctor has prescribed bedrest, call the physiotherapist for an alternative program.

Stepwork

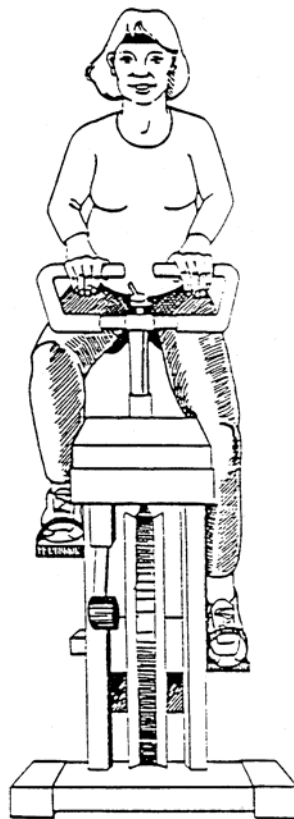


Step-ups / Step-downs
or

Stairs (e.g. climb up, walk on landing, climb down, walk in hall) for 10 minutes.

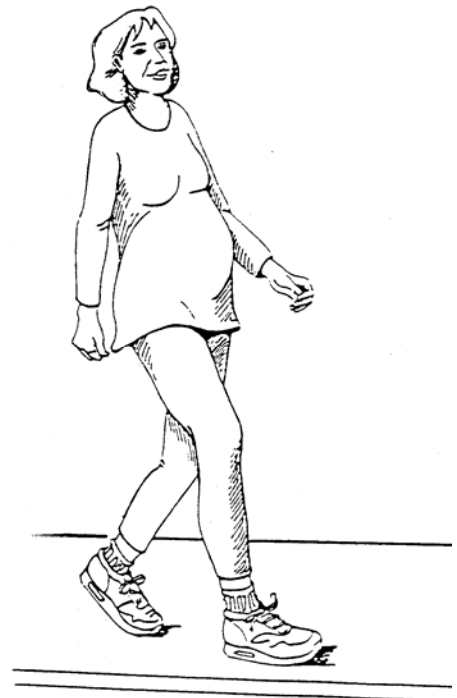
Avoid this activity if you have back pain.

Exercise Bicycle



Bicycle for 10 minutes.
Use light tension.

Walking Briskly



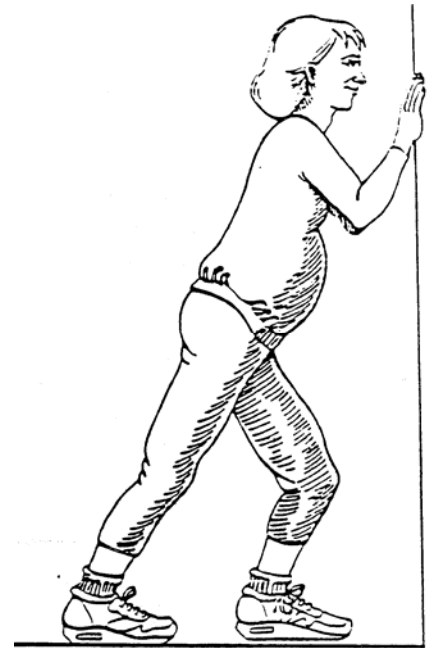
Walk briskly for 20 minutes
Swing your arms as you walk.

Comfort Ideas

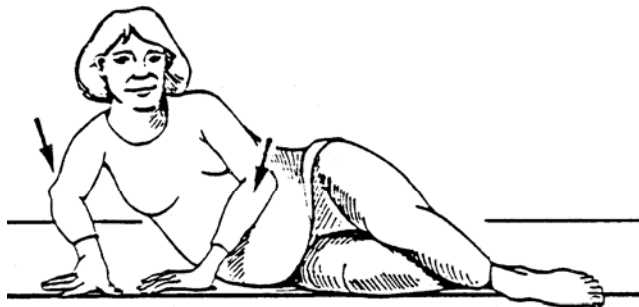
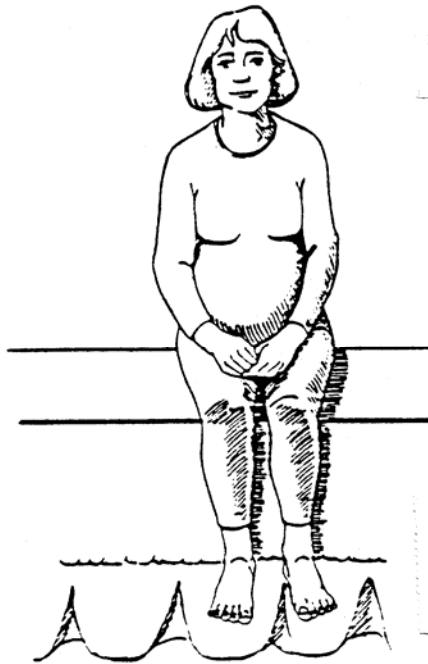
Calf Stretch

Place one foot ahead of the other, and your hands against a wall. Keep back leg straight and heel on floor. Bend front knee and lean towards the wall. Feel stretch in calf.

Repeat with other leg.



Getting In and Out of Bed



Use your arm to lower yourself onto your side when climbing into bed. Lie on your side and push with your arm when getting up

URINE TEST FOR KETONES USING KETOSTIX

ਕੀਟੋਸਟਿਕਸ ਨਾਲ

ਕੀਟੋਨਜ਼ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੈਸਟ

ਮਕਸਦ

ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਕੀਟੋਨਜ਼ (ਇਕ ਯੋਗਿਕ ਪਦਾਰਥ) ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤਾਕਤ ਲਈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤਾਕਤ ਲਈ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਜਾਂ ਘੱਟ) ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਟੋਨਜ਼ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।

ਹਿਦਾਇਤਾਂ

1. ਤਾਜ਼ੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।
2. ਬੋਤਲ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਤਰੀਕ ਲੰਘ ਚੁੱਕੀਆਂ ਰੀਏਜ਼ੈਂਟ ਸਟਰਿਪਸ (ਪੱਤੀਆਂ) ਨਾ ਵਰਤੋ।
3. ਸਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਕੀਟੋਸਟਿਕਸ ਤਰੀਕਾ

ਸਮੱਗਰੀ:

1. ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕ ਸਾਫ ਭਾਂਡਾ
2. ਕੀਟੋਸਟਿਕਸ ਰੀਏਜ਼ੈਂਟ ਸਟਰਿਪਸ (ਪੱਤੀਆਂ)
3. ਕੀਟੋਸਟਿਕਸ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੰਗਦਾਰ ਚਾਰਟ

ਤਰੀਕਾ

1. ਰੀਏਜ਼ੈਂਟ ਸਟਰਿਪ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ। ਸਟਰਿਪ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਰੀਏਜ਼ੈਂਟ ਪੈਡ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਘੁੰਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਨਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
2. ਰੀਏਜ਼ੈਂਟ ਸਟਰਿਪ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਰੀਏਜ਼ੈਂਟ ਪੈਡ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।
3. ਪੂਰੇ 15 ਸੈਕਿੰਡ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
4. ਕੀਟੋਸਟਿਕਸ ਬੋਤਲ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਲੱਗੇ ਰੰਗਦਾਰ ਚਾਰਟ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕੇ ਦੇਖੋ।
5. ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੀਕਾਰਡ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ (ਰਿਵਿਊ) ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਕਰੋ।

1. ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ।
2. ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ।
3. ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਨ ਵਿਚ 7 ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ:

- 1) ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਤੋਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ।
- 2) ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ।
- 3) ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ (ਲੰਚ) ਤੋਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ।
- 4) ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ।
- 5) ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ (ਸਪਰ) ਤੋਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ।
- 6) ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ।
- 7) ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਸਵੇਰ ਨੂੰ 8 ਵਜੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ 7:55 ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ 9:00 ਵਜੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਹੈ।

ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਾਲ ਖੁੱਕ ਵਿਚ ਕਿਥੇ ਲਿਖਣਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ: 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੁਰਨਾ, 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਦਾ ਸਾਰ ਅੰਸ਼

ਬਰੇਕਫਾਸਟ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ (ਲੰਚ), ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ (ਸਪਰ):

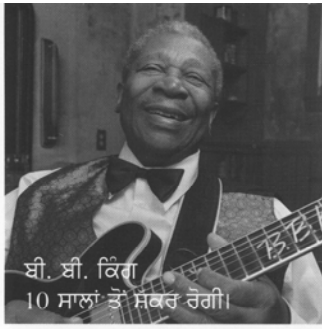
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

ਸੌਣ ਵੇਲੇ:

- ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

Blood Sugar Testing Instructions

(Punjabi)



ਬੀ. ਬੀ. ਕਿੰਗ
10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕਰ ਰੋਗੀ।

ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ ਦੀ ਸੰਖਿਪਤ ਗਾਈਡ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼: ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ OneTouch® ਅਲਟਰਾ ਓਨਰਜ਼ ਬੁੱਕਲੈਟ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਸਟਰਿਪ ਇਨਸਰਟ ਦੀਆਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ।

ONETOUCH®

Ultra

Blood Glucose Monitoring System

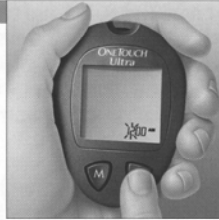
ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ

ਸੈਟਿੰਗ ਮੋਡ 'ਚ ਜਾਣ ਲਈ ਮੀਟਰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਐਮ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦੱਬੋ ਤੇ ਤਿੰਨ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਬਾਈ ਰੱਖੋ।

ਪੜਾਅ 1

ਘੰਟੇ ਤੇ ਮਿੰਟ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

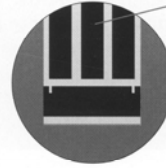
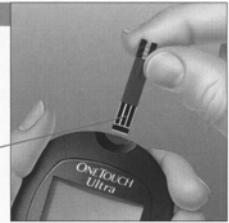
ਜਦੋਂ ਘੰਟੇ ਜਗ ਬੁਝ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਸੀ ਬਟਨ ਨੂੰ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਦਬਾਈ ਰੱਖੋ ਜਿਨਾਂ ਚਿਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਉਪਰ ਠੀਕ ਘੰਟੇ ਨਾ ਆ ਜਾਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਐਮ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉ। ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਉਪਰ ਮਿੰਟ ਜਗਣ ਬੁਝਣ 'ਤੇ ਇਸੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉ।



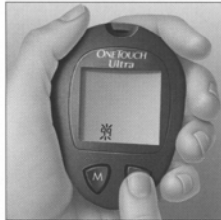
ਮੀਟਰ ਦੀ ਕੋਡਿੰਗ ਕਰਨੀ

ਪੜਾਅ 1

ਟੈਸਟ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ(ਸਟਰਿਪ) ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਾੜੋ। ਮੀਟਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰਹੇ: ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਵੜੇਗਾ। ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕੇ ਜਿਨਾਂ ਚਿਰ ਇਹ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾਣੋ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ।

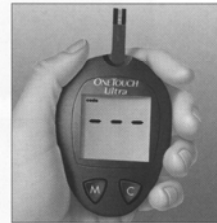


ਪੜਾਅ 2

ਸਾਲ, ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਦਿਨ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

ਸਮਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਐਮ ਬਟਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਲ ਨੂੰ ਫਰੋਲੋ। ਜਦੋਂ ਸਾਲ ਜਗਣ ਬੁਝਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਸੀ ਬਟਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਸਾਲ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਤੇ ਫਿਰ ਐਮ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉ। ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਸੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉ।

ਪੜਾਅ 2

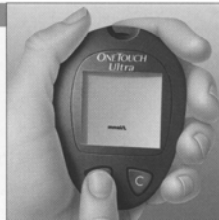


--- ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਉਭਰੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਖੀਰੇ 'ਚ ਕੋਈ ਕੋਡ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ।

ਪੜਾਅ 3

ਮਿਣਤੀ ਦੇ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ/ਐਲ ਯੂਨਿਟ ਕੈਨੋਡਾ 'ਚ ਸਟੈਂਡਰਡ ਯੂਨਿਟ ਹੈ। ਮੀਟਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਐਮ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉ।

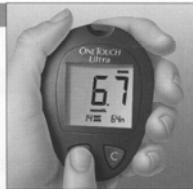


ਮੀਟਰ ਦੇ ਜ਼ਖੀਰੇ (ਮੈਮਰੀ) ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ

ਪੜਾਅ 1

ਜ਼ਖੀਰਾ (ਮੈਮਰੀ) ਮੋਡ ਦਰਜ ਕਰੋ।

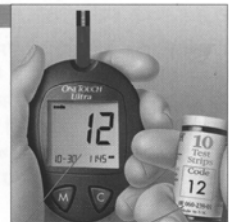
ਮੀਟਰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਐਮ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 14-ਦਿਨਾਂ ਔਸਤ ਦੇ ਮਗਰ 30-ਦਿਨਾਂ ਔਸਤ ਆਉਦੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖੀਰਾ (ਮੈਮਰੀ) ਮੋਡ 'ਚ ਹੋ।



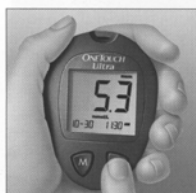
ਪੜਾਅ 3

ਕੋਡ ਨੰਬਰ ਲੱਭੋ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ (ਸਟਰਿਪ) ਵਾਲੀ ਸੀਸੀ 'ਤੇ ਹੈ। ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਉਹੀ ਨੰਬਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੀ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉ। ਇਹ ਥੋੜਾ ਜਿਹਿਆ ਚਿਰ ਜਗੇ ਬੁਝੇਗਾ ਤੇ ਫਿਰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਉਭਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



ਨੋਟ: ਟੈਸਟ ਪੱਟੀਆਂ (ਸਟਰਿਪਸ) ਦੀ ਹਰੇਕ ਨਵੀਂ ਸੀਸੀ ਲਈ ਮੀਟਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਡ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।



ਪੜਾਅ 2

ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵੇਖੋ।

ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਤਰੀਕ ਸਮੇਤ ਸਾਹਮਣੇ ਉਭਰਨਗੇ। ਸੀ ਬਟਨ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਦਬਾਉ ਤੇ ਅਗਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਭਰ ਆਉਣਗੇ। ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਪਿਛਲੇ 150 ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸੀ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਮੀਟਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਐਮ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉ।

ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ

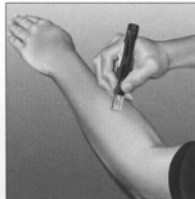
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ:

- ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ 'ਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਲਏ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਉੱਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਲਏ ਖੂਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਰਕਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਇੰਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਦ।
- ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਡਿਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਲਏ ਨਮੂਨੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਟੈਸਟ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੇਮਿਕ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸ਼ੱਕਰ) ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਨਮੂਨੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਛੇਤੀ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਨਮੂਨੇ ਕੇਵਲ ਖਾਣੇ, ਇੰਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਾਦ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ।
- ਖਾਣੇ, ਇੰਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਉੱਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਲਏ ਨਮੂਨੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਉੱਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਲਿਆ ਨਮੂਨਾ ਹੀ ਟੈਸਟ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੇਮਿਕ (ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਰੀਐਕਸ਼ਨ) ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ (ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਘਾਟ) ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਲਿਆ ਟੈਸਟ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੇਮਿਕਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨ 'ਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮਯਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਜੋ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਵੇ, ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਉੱਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 1

ਸੂਈ ਲਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਚੁਣੋ।

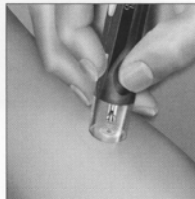
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੂਈ ਲਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਤਾਂ ਨਰਮ, ਮਾਸ ਵਾਲਾ ਥਾਂ (ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ) ਚੁਣੋ ਜੋ ਇਸਟੇਯੋਗ ਨਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸੂਈ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ। ਨਿੱਘਾ, ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੱਝੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉ।



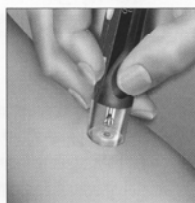
ਪੜਾਅ 2

ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋ।

ਖੂਨ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਲੈਣ ਲਈ OneTouch® Penlet® Plus ਜਾਂ ਅਡਜਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ OneTouch® UltraSoft™ ਖੂਨ ਸੈਂਪਲਰ ਨੂੰ OneTouch® UltraClear™ ਕੈਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋ। ਜੇਕਰ ਬਾਹਰ 'ਚ ਸੂਈ ਲਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੈਨ ਟੱਚ ਪੈਨਲੈਟ ਪਲੱਸ ਜਾਂ ਅਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਵੈਨ ਟੱਚ ਅਲਟਰਾ ਸੌਫਟ ਖੂਨ ਸੈਂਪਲਰ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਚੁਭੋਵੋ। ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਲੋ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖੂਨ ਲੈਣ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੋਕ ਦੇਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁੰਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਤੁੱਬਾ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਥਾਂ ਸੂਈ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ।



ਬਾਹਰ 'ਤੇ ਸੈਂਪਲਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਬਾਈ ਰੱਖੋ। ਰਿਲੀਜ਼ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉ। ਸੈਂਪਲਰ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਦਬਾਈ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਕਾਫੀ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ।

ਨੋਟ: ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ OneTouch® ਅਲਟਰਾ ਬਰਾਂਡ ਓਨਰਜ਼ ਬੁੱਕਲੈਟ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਸਟਰਿੱਪ ਇਨਸਰਟ ਦੀਆਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਲਾਈਫ ਸਕੈਨ ਕਸਟਮਰ ਕੇਅਰ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-663-5521 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਲਾਈਫ ਸਕੈਨ, ਵੈਨ ਟੱਚ, ਪੈਨਲੈਟ, ਅਲਟਰਾ ਸੌਫਟ ਤੇ ਅਲਟਰਾ ਕਲੀਅਰ ਜਾਹਨਸਨ ਐਂਡ ਜਾਹਨਸਨ ਟਰੇਡਮਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਲਾਈਸੈਂਸ ਤਹਿਤ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

©2002 LifeScan Canada Ltd., Burnaby, B.C. V5C 6C6 AW# 057-993A 04/02

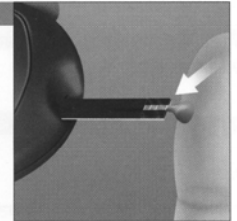
ONE TOUCH®
Ultra Blood Glucose Monitoring System

ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ (ਸਟਰਿੱਪ) 'ਤੇ ਖੂਨ ਲਾਉਣਾ

ਪੜਾਅ 1

ਖੂਨ ਲਗਾਉ।

ਜਦੋਂ ਉਭਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ (ਸਟਰਿੱਪ) ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ, ਜਿਥੇ ਇਹ ਤੰਗ ਚੈਨਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਨਾਲ ਫੁਹਾਉ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ। ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਾਈਕਰੋਲਿਟਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ (• ਅਸਲੀ ਸਾਈਜ਼) ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਠੀਕ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।



ਸਿਖਰਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਕਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਠਹਿਰਾਈ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਕੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਵਿੰਡੋ ਮੀਟਰ ਦੇ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।

ਇੰਜ ਨਾ ਕਰੋ

- ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ (ਸਟਰਿੱਪ) ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਖੂਨ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ (ਸਟਰਿੱਪ) ਨਾਲ ਉੱਗਲ ਧੱਕਣਾ।
- ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਨਮੂਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਪੜਾਅ 2



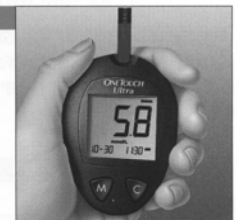
ਕੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਵਿੰਡੋ ਚੈਕ ਕਰਨਾ।

ਜੇਕਰ ਕੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਵਿੰਡੋ ਮੀਟਰ ਦੇ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਭਰਦੀ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਹੋਰ ਖੂਨ ਨਾ ਪਾਵੋ, ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਪੜਾਅ 3

ਨਤੀਜੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਮੀਟਰ 5 ਤੋਂ 1 ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣੋਗਾ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਤ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਦਿਖਲਾਵੇਗਾ।



LIFESCAN
a Johnson & Johnson company
une filiale de Johnson & Johnson

www.LifeScanCanada.com

ਗਰਭ-ਕਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਗਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਗਰਭ-ਕਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਗਰ (ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼), ਤਕਰੀਬਨ 3-5% ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਦਰੀ ਵਿਚ ਅਗਾਂਹ ਸ਼ੁਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਰੱਖਕੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸ਼ੁਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤਲਕਮੇਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੋਫੜਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ

ਆਪਣਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੁਸਖੇ

1. ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਥੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਠੁੱਤ ਬਣਾਉ।
2. ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚ ਲੀਮੀ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੀਟ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਹਿ ਸਕੋ ਤਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰਨ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਸੰਗੀਤ ਨਾ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

3. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਿਕਸਿਸਟ ਤੋਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਵੋ।

4. ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰੀ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

5. ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣਾ ਫਾਸਲਾ, ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸਪੀਡ ਵਧਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਖੀ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਹੋਰ ਬਲਾਕ, ਜਾਂ ਪੰਜ ਹੋਰ ਮਿੰਟ।

6. ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕਸਰਤ ਵਿਠੁੱਤ ਬਣਾਉ।

ਨਿੱਖ ਲਓ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦੋਂ ਕਰੋਗੇ
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਕਰੋਗੇ
- ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਰੋਗੇ

ਵੈਨਸੁਵੰਨਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

7. ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਟੈਪ ਪਹਿਲਾਂ ਖੱਸ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਜਾਉ ਅਤੇ ਬਾਰੀ ਸਫ਼ਰ ਤੁਰ ਕੇ ਕਰੋ, ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਥਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

8. ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਬਣਾਉ; ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕਰੋ।

ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਤਾ: ਵਿਜੀਓਬੇਰੇਪੀ ਵਿਭਾਗ
ਬੀ.ਸੀ. ਸਿਮਰਜ
ਜਨਵਰੀ, 1989
ਜੀਲ੍ਹਾ: ਅਕਤੂਬਰ 2002

BCW#462
Punjabi

ਅੰਗੂਠ ਕਰਤਾ: ਬੀ.ਸੀ. ਸਿਮਰਜ
ਬੀ.ਸੀ. ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਜਨਵਰੀ, 1992

Early Labour at Home

During early labour at home follow your meal plan if you are able to eat. If you find the meal plan is not well tolerated try these easy to digest foods or fluids every hour:

- ½ cup unsweetened juice
- ½ cup regular sweetened jello
- ½ popsicle
- ½ cup regular pop (such as 7-UP® or Ginger Ale)
- 2 plain cookies (such as Arrowroots or Digestives) or 5-6 crackers or 1 slice toast.

Also, have a glass of water (or more) every hour.

During Labour in Hospital

Inform the nurse that you have diabetes. If you are on insulin, tell her/him about your last insulin injection. You will receive intravenous glucose water unless your baby is ready to be born. This will provide you with extra fluid and calories during labour. Your nurse will check your blood sugar every hour and your urine for ketones every two to three hours throughout your labour. Blood sugar below 8.0 is an acceptable value for labour.

After Delivery

You will be on a regular diet and have your blood sugar checked before breakfast (no food or sweet liquid for a few hours). Normal blood sugar before breakfast is below 6.0.

Healthy Eating for Breastfeeding

- AVOID weight loss diets while breastfeeding. Let your hunger help you decide the amount of food you need. Continue to enjoy meals and snacks using a variety of foods from the four food groups.
- Choose 3 to 4 servings of milk and milk products daily. Examples of one serving are 1 cup of milk, ¾ cup of yogurt, or 1 ½ ounces of cheese.
- If you eat a healthy well balanced diet, there is little need to take vitamin supplements for breastfeeding. If you decide to take a supplement, discuss it with your doctor or dietitian.
- Drink 8-12 cups of fluids daily including water, milk, juice and soup.
- Limit yourself to 2 cups of regular coffee or 4 cups of regular tea daily.

Healthy Eating for Bottlefeeding

- Enjoy a variety of foods from the four food groups daily.
- Avoid weight loss diets for at least six weeks after delivery.

Exercise Program

Plan to attend the BC Women's postpartum physiotherapy class while in hospital or within six weeks after discharge. These are offered Monday, Wednesday and Friday, 10 am – 11 am in Room 2N41B. Phone 604-875-2126 to register if attending after discharge.

Follow-Up

If your blood sugar at discharge is high you may need a follow-up appointment with clinic.

Have your doctor check your blood sugar at the lab at 6 months after delivery and then once a year.

Future Pregnancy

Gestational diabetes recurs in about 75% of women and usually happens earlier. Having normal weight reduces the risk of diabetes returning. Have your doctor check your blood sugar at the time you discover you are pregnant and then every 4 to 8 weeks until 32 weeks of pregnancy.

Adjust your diet early in the next pregnancy by spreading the food out throughout the day (3 meals and 3 snacks) and limiting the amount of sugar, sweet foods and sweet drinks.

A regular and moderate amount of exercise is also encouraged if approved by the doctor (for example walking 30 minutes 5 times a week).

Thinking of the future

- Women with gestational diabetes are at a higher risk of developing diabetes in future pregnancies and later in life. Reaching or staying at a healthy weight through healthy eating and regular exercise may help lower the risk. For further information call the dietitian at 604-875-2330 or log on to www.diabetes.ca.
- Have a check up with your doctor when you have the symptoms of high blood sugar.

Signs and symptoms of high blood sugars are:

- often you have bladder infection, yeast infection, cold or 'flu'
- blurred vision
- tiredness
- thirsty
- going to the bathroom more often than usual

Exercise will also help you:

- Improve your muscle tone and reduce fat
- Increase your coordination and endurance
- Improve the fitness of your heart and lungs
- Increase your energy level
- Relax and feel well

Tips on How to Start

- Join a group. Exercise with a friend or your family. Exercise to music. Exercise should be fun. Choose an activity that you enjoy. You are much more likely to do it!
- Talk to your doctor. Discuss activities you've chosen. You might need a physical check-up before you start.
- Exercise at least five times a week for 30 minutes.
- Occasionally make your exercise more challenging by increasing the distance, time or speed. Do this gradually, e.g. one more block, or five more minutes.
- Keep an exercise plan each week to encourage yourself to exercise regularly.

Write down:

- what kind of exercise you plan to do
 - when you are going to do it
 - where you are going to do it
 - how long you are going to do the activity
- For variety, you might do two or three different activities per week.
 - Make exercise a part of your daily activity, e.g. get off the bus a stop or two earlier and walk the rest of the way, take the stairs and not the elevator.
 - Make **REGULAR EXERCISE** a part of your healthy new lifestyle, not only for you but for your entire family!

Taking care of your diabetes during pregnancy will help you and your baby to stay healthy. We would like you to enjoy a positive pregnancy and birth experience.

Participating in your diabetes care will help give you insight into a healthy eating and activity lifestyle that you and your family will benefit from.

BCW#56-G Punjabi