

ان اچ اس NHS  
رايل فري لندن Royal Free London  
د ان اچ اس موسسه NHS Foundation Trust

# د گيسټيشنل د شکر ناروغي (د شکر هغه ناروغي چې د حاملگی په وخت کې پيدا کيزي)

د مريضو کسانو لپاره مالومات



## محتویات

|    |  |
|----|--|
| 5  | د گیسټیشنل د شکر ناروغي څه ده؟                           |
| 5  | دا به زما ماشوم باندې څه اغېزه ولري؟                     |
| 5  | د دې لپاره درملنه څه ده؟                                 |
| 7  | د الترا سوند سکونه                                       |
| 7  | د ماشوم د پیدا کېدو لپاره پلان                           |
| 8  | د دې څخه وروسته چې ماشوم پیدا شي                         |
| 9  | تغذیه او د دې سره تړلي ستونزې                            |
| 9  | غذایي رژیم او د ژوند طریقه                               |
| 9  | د غذایی رژیم سره په وینه کې د گلوکوز درجه کنټرولول       |
| 13 | د مایعاتو څخه استفاده                                    |
| 13 | په غذا کې چربي   |
| 14 | کلسیم  |
| 14 | آهن  |
| 15 | فولیک اسید او د شکر ناروغي                               |
| 15 | د شکر لپاره خوراکي اجناس                                 |
| 15 | د حاملگی په وخت کې علایم                                 |
| 16 | زه څومره توقع کولای شم چې وزن مې ډېر شي                  |
| 17 | فزیکي فعالیت   |
| 18 | د غذا د مقدار په هکله لار بنود او پلان نیول              |
| 20 | هغه خوراکي سپک شیان چې مناسب دي                          |
| 20 | اضافي مالومات  |
| 21 | زما په وینه کې شکر ولې ډېره ده؟                          |
| 23 | میتفورمین به څنگه پیلوی                                  |
| 24 | ماشوم ته د مور شپږې ورکول او د شکر ناروغي                |
| 24 | که زه د شکر ناروغي ولرم زه ماشوم ته شپږې ورکولای شم؟     |
| 24 | ماشوم ته د مور شپږې ورکول څه گټې لري؟                    |
| 25 | زه څه کولای شم چې ماشوم ته د مور شپږې ورکولو تیاری وکړم؟ |

26 **ددي څخه وروسته چې زما ماشوم پيدا شو بيا څه کيږي؟**  
26 په شروع کې ولې مهم دی چې ماشوم ته د مور شېبې ورکړل شي؟  
26 که زما ماشوم نه غواړي چې شېبې وځوري بيا څه کيږي؟  
26 زه بايد څومره وخت وروسته خپل ماشوم ته شېبې ورکړم؟  
26 زه څنگه پوه شم چې زما د ماشوم د وېني د شکر اندازه صحيح ده؟  
27 صحيح خوراک شروع کول

28 **د راتلونکي لپاره**  
28 آيا د شکر ناروغي به لېرې شي؟  
28 په راتلونکي کې حاملگی  
28 په راتلونکي کې روغتيا

30 **نورې پوښتنې او ياداشتونه**

31 **مراجعي او په انټرنټ باندې گټورې پاڼې**

## د گیسټیشنل د شکر ناروغي

دا کتابچه تاسې ته تشریح کوي چې د ماشوم د زیږون وروسته او حاملگی د پاتې وخت لپاره تاسې د څه ډول مراقبت توقع کولای شئ، اوس چې تشخیص شوی دی چې تاسې د گیسټیشنل د شکر ناروغي لرئ. دا به ستاسو ټولو پوښتنو ته ځواب ورنکړي، نو که تاسې کوم تشویش ولرئ مهرباني وکړئ هغه ولیکئ او د نرس یا ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ.

### د گیسټیشنل د شکر ناروغي څه ده؟

د گیسټیشنل د شکر ناروغي د شکر د ناروغي یو ډول دی چې د حاملگی په جریان کې رامنځته کیږي. دا معمولاً د حاملگی په دوهمه دوره کې تشخیص کیږي او هغه وخت کیږي چې وجود کافي انسولین نه جوړوي چې د هغو هورمونونو تاثیر کم کړي چې د پلاسینتا له خوا جوړیږي. دا هورمونونه وجود ته د انسولین د تاثیر په مقابل کې نور مقاومت ورکوي او په نتیجه کې د نورمال حالت په پرتله په وینه کې د شکر اندازې ډیرېږي. که دا مرض د حاملگی په شروع کې تشخیص شي ، د دې امکان شته چې د حاملگی څخه مخکې د شکر ناروغي موجوده وه.

د گیسټیشنل د ناروغي تشخیص هغه وخت کیږي چې که د گلوکوز د برداشت تیست (GTT) په لاندې ډول وي:

- که روژه نیسئ  $5.6 \text{ mmol/l}$  وي یا ددې څخه ډېروي ، یا
- د دوو ساعتو څخه وروسته  $7.8 \text{ mmol/l}$  وي یا ددې څخه ډېر وي.

### دا به زما په ماشوم باندې څه اغېزه ولري؟

ستاسې ماشوم به د شکر د ناروغي سره پیدا نه شي. خو که دا کنټرول نه شي ، ستاسې په وینه کې د گلوکوز لوړه کچه به د پلاسینتا څخه تېره شي او د ماشوم وینې ته به داخل شي. دا به ستاسې وجود ته طاقت ورکړي چې نور انسولین جوړکړي ترڅو د گلوکوز کچه کمه کړي. څنگه چې گلوکوز بدن ته وده ورکوي او هم په وینه کې د گلوکوز کچه کنټرولوي ، ماشوم به د نورمال حالت په پرتله نور هم غټ شي، چې دا کولای شي د ماشوم زېږونه نوره هم سخته او کرکېچنه کړي. که په وینه کې د گلوکوز کچه د کنټرول څخه ووځي ، ددې خطر هم ډېر شته چې ماشوم ضایع شي .

### د دې درملنه څه ده؟

مور د طبي مسلکي کسانو یو څو اړخیز ټیم لرو چې هغوی به په دوامداره شکل سره تاسې بررسي کړي ترڅو ستاسې د حاملگی په ټول جریان کې تاسې ته مشوره او مرسته برابرې کړي . په دې ټیم کې یو متخصص دایبیتالوجست ( دا هغه ډاکټر دی چې د شکر په ناروغي کې تخصص لري ) ، د آبسټنیشن متخصص ، د شکر د ناروغي لپاره مخصوص نرسه او د شکر د ناروغي لپاره د غذا یي رژیم یو متخصص شامل دي.

ستاسي په وینه کې د گلوکوز د کچې د کنټرول لپاره په درملنه کې ورکړي شيان شامل دي :

### ۱: په وینه کې د گلوکوز معاینه کول

د شکر د ناروغی لپاره ستاسي مخصوص نرس به تاسي ته د وینې د گلوکوز د معلومولو یو مونیتور monitor درکړي ترڅو تاسي وکړای شئ چې په کور کې خپل د وینې د گلوکوز کچه معلومه کړئ. هدف به دا وي چې ستاسي په وینه کې د گلوکوز کچه په ورکړي اندازې سره وساتل شي:

که روژه نیسئ یا د ږوډۍ د خوړلو څخه مخکې د 3.5 mmol/l او 5.3 mmol/l ترمنځ  
د ږوډۍ د خوړلو څخه یو ساعت وروسته د 7.8 mmol/l څخه کم

تاسي به ضرورت ولرئ چې په ورځ کې څلور ځله دا چک کړئ ، د سهار د ناشتې څخه مخکې د سهار د ناشتې څخه یو ساعت وروسته ، او همداسې د غرمې او د شپې د ږوډۍ څخه مخکې او وروسته .

### ۲: غذايي رژیم

ستاسي د شکر د ناروغی لپاره ستاسي د غذايي رژیم متخصص به تاسي ته مشوره درکړي چې تاسي یو صحي غذايي رژیم ځان لپاره وساتئ او د بورې استعمال کم کړئ . مهرباني وکړئ په ۱۱ مه پاڼه کې د تغذیې او ددې په اړه د مسلو په برخه کې مالومات وگورئ .

### ۳: دوا

که څه هم تاسي په خپل غذايي رژیم کې ډېر کوشش وکړئ ، ستاسي د وینې گلوکوز کېدای شي د هدف کچې ته ونه رسیږي. کېدای شي تاسي ته وړاندیز وشي چې ستاسي درملنه د لاندیني شيانو څخه د یوې یا د دواړو لارو له خوا ترسره شي :

- د میتفورمن گولی Metformin : ځنګه چې په دې کې ویل شوي دا مرسته کوي چې د انسولین مقاومت کم کړي . د میتفورمن د گولی د شروع کولو د مالوماتو لپاره مهرباني وکړئ ۲۹ مه پاڼه وگورئ.
- د انسولین پیچکاری : د 10% او 30% فیصدو ترمنځ بنځي چې د گیسټیشنل د شکر ناروغي لري هغوی انسولین ته اړتیا لري.

ستاسي په وینه کې د گلوکوز کچه په صحیح اندازه ساتل د دې هدف لپاره دی چې تاسي او ستاسي ماشوم لپاره ښه نتیجه ترلاسه شي.

## د التراسونډ سکون

د دې څخه وروسته چې تشخیص شي چې تاسې د گيسټيشنل د شکر ناروغي لری ، تاسې ته به مشوره درکړل شي چې هرو څلورو هفتو څخه وروسته د التراسونډ سکون وکړئ ترڅو ستاسې د ماشوم وده کول اندازه شي او هم دا چې د ماشوم په شا و خوا کې څومره مايعات وجود لري. دا به ستاسې د شکر د ناروغي د ټيم سره مرسته وکړي چې تاسې سره يو ځای د مرا قبت لپاره يو مناسب پلان جوړ کړي.

## د ماشوم د زېږون لپاره پلان جوړول

ستاسې اټکل شوی نېټه ستاسې د ماشوم د زېږېدلو لپاره يو اټکل شوی نېټه ده. هغه بنځې چې د شکر ناروغي لري د هغوی لپاره بايد دا نېټه بررسي شي. دا تصميم به په دې پورې اړه ولري چې ستاسې د وينې د گلوکوز کچه څومره لوړه ده او ماشوم څنگه وده کوي او څومره غټ دی.

که د غذايي رژيم سره ستاسې د وينې د گلوکوز کچه بڼه کنټرول شي ، او/ يا تاسې د مينفورمين گولی خورئ ، تاسې ته به مشوره درکړل شي چې تاسې به تر ۴۰ هفتو او شپږو ورځو څخه وروسته ماشوم وږېږوئ. که تاسې تر هغه وخته پورې ماشوم ونه زېږوئ تاسې ته به د انډکشن وړانديز وشي.

که ستاسې د شکر ناروغي د انسولين سره تداوي کيږي ، معمولاً تاسې ته د ماشوم د زېږېدنې د اټکل شوي نېټې څخه مخکې يا تر هغه نېټې پورې د انډکشن وړانديز وشي .

تاسې به موقع ولری چې ستاسې د حاملگی په آخرو مرحلو کې د خپل انفرادي پلان د متخصص کس سره مشوره وکړئ ، دا به په دې اساس وي چې تاسې او ستاسې ماشوم څنگه پرمختگ کوی.

کله چې تاسې ماشوم زېږوئ ستاسې د وينې د گلوکوز کچه په لاندي ډول سره بررسي کيږي:

- که ستاسې د شکر ناروغي د **غذايي رژيم/ مينفورمين** سره کنټرول شوي وي، نو ستاسې د وينې د گلوکوز کچه بايد د ماشوم د زېږولو په شروع کې يو ځل چک شي . که دا تر  $8.0 \text{ mmol/l}$  څخه ډېر وي، ددې ضرورت به وي چې تاسې نوره هم بررسي شئ او کېدای شي تاسې ته د گلوکوز يا انسولين يو سيروم درکړل شي .
- که د حاملگی په جريان کې ستاسې درملنه د **انسولين** له لارې ونه شي، ډېر امکان يې شته چې تاسې د ماشوم د زېږولو په مهال د گلوکوز يا د انسولين سيروم ته ضرورت ولری . دا به مخکې له مخکې د شکر د ناروغي د ټيم سره مشوره وشي او د دې لپاره به پلان جوړ شي ، کله چې دا جريان ولري ستاسې په وينه کې د گلوکوز کچه به هر ساعت چک شي .
- که پلان د سيزرين **caesarean section** لپاره وي ، ستاسې د دوا خوړلو ضرورت او د وينې د گلوکوز کچه به په انفرادي توگه بررسي شي .

## د دې څخه وروسته چې ماشوم زېږېږي

ستاسې ماشوم به تاسې سره پاتې شي ، بي له دې چې که د ماشوم د ساتنې لپاره کومې قورمه مرستې ته اړتيا وي. کله چې ماشوم زېږېږي که ستاسې ماشوم جوړ وي دا به تشويق شي چې د ماشوم بدن ستاسې د بدن سره لمس شي.

د ماشوم د زېږېدنې څخه وروسته تاسې ته به مشوره درکړل شي چې د ۲۴ ساعتو لپاره په روغتون کې پاتې شئ ترڅو اطمینان حاصل شي چې د ماشوم د وينې د گلوکوز کچه په سمه اندازه و ساتل شي او هغه په صحيح توگه تغذیه شي.

د دې څخه وروسته چې ماشوم زېږېږي کېدای شي چې د ماشوم د وينې د گلوکوز کچه ټيټه شي. دا ددې لپاره دی چې د حاملگۍ په جريان کې ستاسې ماشوم به پخپله په هغې کچې باندې انسولين توليد کړی وي په کومه کچه چې ستاسې څخه انسولين ترلاسه کړی وي . کله چې ماشوم پيدا کيږی د تغذیې په اساس باندې بايد خپل د انسولين د توليد کچه برابره کړي.

**نو ځکه تاسې ته مشوره درکړل کيږي چې د ماشوم د زېږېدنې څخه په ۳۰ دقیقو کې د ننه هغه تغذیه کړئ ، او بيا په راتلونکو ۲۴ ساعتونو کې هر دوه يا درې ساعته وروسته ، تر هغه وخته پورې چې د هغوی د وينې د گلوکوز کچه مستحکمه شي .**

ستاسې د ماشوم د زېږېدنې څخه وروسته د دوهمې تغذیې څخه وروسته هر دوه يا څلور ساعته وروسته ، ستاسې د ماشوم د وينې د گلوکوز کچه به چک شي، که ضرورت وي د دې څخه وروسته به هم دا ترسره شي .

داسې بنودل شوی دی چې دنورو گټو سره سره ، ماشوم ته د مور شپږې ورکول هغه چانسچانسونه کموي چې ماشوم ډېر چاغ شي او/ يا په راتلونکې ژوند کې د شکر ناروغي ورته پيدا شي .

تاسې به تشويق شئ چې ماشوم ته خپلې شپږې ورکړئ ، خو د ماشوم د تغذیې لپاره چې تاسې هره لاره انتخابوئ په هغه کې به تاسې سره مرسته وشي. دا به ترهغه وخته پورې وي چې د وينې د گلوکوز کچه مستحکمه شي ، کېدای شي قورمه تغذیې يا د گلوکوز سيروم ته ضرورت وي.

که ستاسې ماشوم د قورمه مرستې برخې يا نيونټل يونټ neonatal unit ته داخل شي، تاسې به تشويق شئ چې هر څومره چې کولای شئ د خپل ماشوم مراقبت پخپله وکړئ.

د نورو مالوماتو لپاره مهرباني وکړئ په ۳۱ مه پاڼې باندې د (ماشوم ته د مور شپږې ورکول او د شکر ناروغي) برخې ته وگورئ.



## تغذیې او د دې سره تړلې ستونزې

### غذایې رژیم او د ژوند طریقه

صحي خوراک خوړل او په دوامداره توګه ورزش کول د حاملګۍ په جريان کې د شکر د ناروغۍ د کنټرول لپاره مهمې برخې دي ، ځکه دا د دغو شیانو سره مرسته کوي :

- په وینه کې د ګلوکوز کچه کنټرولوي
- د ماشوم د ودې لپاره ضرورتونه پوره کوي
- د حاملګۍ په جريان کې مرسته کوي چې تاسې صحي وزن واخلي

د دې کتابچې دا برخه د دې په هکله مالومات برابروي چې تاسې څنګه خپل غذایې رژیم ښه کړئ. د غذایې رژیم یو متخصص به تاسې سره وګوري ترڅو تاسې سره د تغیراتو د راوستلو په برخه کې مرسته وکړي او که تاسې کومه پوښتنه ولرئ هغه ته ځواب ورکړي.

### د غذایې رژیم سره خپل د وینې د ګلوکوز کچه کنټرولول

د دې لپاره چې د غذایې رژیم سره خپل د وینې د ګلوکوز کچه کنټرول کړئ تاسې باید لاندیني شیان وکړئ :

### په منظم ډول سره ډوډۍ خوړل

په منظمو وقفو سره لږ تر لږه د ورځې درې ځله ډوډۍ او سپک شیان وخورئ. دا به ستاسې په وینه کې د ګلوکوز په کچه کې د ډېر زیات تغیراتو او پورته کښته کېدو څخه مخنیوی وکړي .

د سپک شیانو خوړل د وینې د ګلوکوز د کچې د ثابت ساتلو په برخه کې ضروري نه ده خو موږ خلک تشویق کوو چې دا استعمال کړي. دا د دې سره مرسته کوي چې د ټولې ورځې په جريان کې خوراک تقسیم شي او د دې څخه مخنیوی وکړي چې تاسې ځان وړئ احساس کړئ. موږ تاسې تشویق کوو چې د ډوډۍ د خوړلو په منځ کې ډېره اوږده وقفه پرې نه ږدئ ، ځکه چې اکثره وخت د دې په نتیجه کې بیا تاسې د ډوډۍ ډېر مقدار خورئ. د سپکه ډوډۍ لپاره مهرباني وکړئ په ۲۵ مه پاڼې باندې د (مناسب سپکه ډوډۍ ) برخه وګورئ .

لطفاً په یاد ولرئ چې د شپې ناوخته د ډوډۍ د خوړلو سره یا په نیمه شپه کې د سپکو شیانو د خوړلو سره ستاسې د وینې د ګلوکوز کچه اغېزمن کېدلاى شي .

که تاسې ډېره اشتیاه نه لرئ ، یا خوا مو ګرځي ، یا د معدې تېزابیت لرئ ، تاسې به احساس وکړئ چې ستاسې لپاره په لږه اندازه ډوډۍ او په دوامدار شکل سره راحت وي.

## ۱: د کاربوهایدرت په هکله با خبره واوسی

ټول کاربوهایدرتونه د هاضمې له لارې گلوکوز ته تبدیل کیږي او د گلوکوز په شان د وینې جریان ته داخلېږي. هرڅومره چې د دې اندازه ډېره وي هغومره په وینه کې د گلوکوز کچه لوړه کیږي. تاسې ته مشوره درکړل کیږي چې دا شیان وکړئ:

- لږ کاربوهایدرت وخورئ
- د هایدرتکاربو هایدرت بهتر ډولو نه انتخاب کړئ
- د هایدرتکاربو هایدرت استعمال د ورځې په ټول جریان کې تقسیم کړئ
- کاربو هایدرت د هغو شیانو سره گډ کړئ چې پروټین ولري .

هغه کاربوهایدرتونه چې په هغه کې دواړه نشایسته او بوره موجود دي:

- د سیریل نشایسته ، د مثال په توګه د سهارد ناشتی لپاره سیریل، وچه ږوډی ، وریجی ، پاستا pasta ، چپاتی ، پراټه ، دوسا Dosa ، د جوارو د محلت ډول millet ، سیمولینا semolina ، جوار ، اوربشي oats ، د جوارو اوږه rye ، کوسکوس ، اوږه او نور شیان.
- د سبزیجاتو نشایسته ، د مثال په توګه کچالو، یم yam ، خواړه کچالو ، پلانټین plantain ، کساوا cassava ، گاري gari ، فوفو fufu ، بنکو banku ، کنکي kenkey ، نور سبزیجات چې رینه لري ، لوبیاوې او نورې غلې .
- **طبعي بوره** چې په میوه او د میوې په جوسونه کې شته ، شېډې او نور شیان چې د شېډو څخه تولید شوي وي، د مثال په توګه مستي ، موس mousse ، فرني ، آیسکریم او داسې نور شیان .

- **اضافه شوي بوره** ، د مثال په توګه پخپله بوره ، شات ، گور ، خواړه شیان ، څښاک ، چاکلیټ ، بسکټونه ، کیکونه ، دیزرتونه desserts ، مرباوې او نور شیان.

که داسې کاربوهایدرت انتخاب شي چې آهسته آهسته جذب کیږي ، نو ستاسې د وینې د گلوکوز کچه به آهسته آهسته پورته شي نو ځکه د دې کچه اکثره وخت به د ټاکل شوي هدف څخه لوړه نه وي. کوشش وکړئ چې دا ډول خوراګونه انتخاب کړئ:

- هغه ډول وچه ږوډی چې جوار یا څو ډوله غله دانه ولري .
- هغه سیریل چې د چارمغر باب یا اوت oat-based څخه او یا اوربشو داوړو wholegrain څخه جوړ شوي وي .
- باسټي وریجی یا نصواري رنگه وریجی
- هغه چپاتی چې د اوربشي څخه جوړ وي یا نیمه سپینه اوږه ولري
- خواړه کچالو ، واره کچالو یا کچالو د پوستکي سره استعمال کړئ
- د اوربشي څخه جوړ پاستا
- یم rye ( چې ټوټه شوی نه وي )
- کاساوا cassava ( چې ټوټه شوی نه وي )
- کوسکوس

- تازه غنم
- کوینا quinoa
- اوم / زرغون رنگه / توري کيلي plantain

په یاد ولرئ چې هر څومره د دې شيانو مقدار ډېر وي په هغومره اندازه د وینې د گلوکوز کچه لوړه کيږي.

## ۲: میوي او سبزي جات

مېوه جات په طبعي توگه بوره لري په ورځ کې لږ تر لږه ۵ ډوله مېوه او سبزي سبزي جات وخورئ. په مېوه کې مهم ویتامینونه او منرالونه موجود دي ، د مثال په توگه ویتامین سي او فولیک اسید چې د حاملگی په وخت کې دې ته ضرورت دی .

د میوه یا سبزي جاتو یو پورشن په لاند یني اندازې سره دی :

- یوه دانه مېوه ، د مثال په توگه یوه میانه اندازه مڼه یا یوه کوچنی کپله
- د یوې غټې مېوې یوه برخه ، د مثال په توگه هندوانه ، خټکي یا انناس
- دوې کو چني مېوې ، د مثال په توگه مالته ، شفتالو یا آلو
- یو گیلایس ډک بیري
- د وچو مېوو یوه کاشوغه
- درې کاشوغه سبزي جات
- یوه کوچنی کاسه سلاد

کوشش وکړئ چې ستاسې د ډوډۍ په غاب کې د سبزي جاتو مقدار تر نورو شيانو ډېر وي. دا بی له دې چې ستاسې د وینې د گلوکوز کچه پورته کړي ستاسې نس ډک ساتي .

## ۳: هغه خوراکي شيان چې ډېره بوره لري محدود کړئ

که تاسې هغه خوراکي شيان وخورئ چې ډېره بوره لري ، د مثال په توگه مرباوي ، شات ، خواره شيان ، چاکلیتونه ، کیکونه ، خواره بسکیتونه ، گور ، برفي، کهیر ، گلاب جامن ، حلوا، جلیبي او خورن اچار، دا به په ډېره تیزی سره ستاسې د وینې د گلوکوز کچه لوړه کړي او دا درجه به د ټاکل شوي هدف څخه ووځي .

د بورې ډېر استعمال کولای شي چې د دې سبب هم وگرځي چې تاسې زیات وزن واخلي. بوره تش کالوري دي او تاسې او ستاسې د ماشوم لپاره کومه تغذیوي گټه نه لري .

کوشش وکړئ چې د دغو شيانو څخه مخنیوی وکړئ :

- په خپله ډوډۍ یا څښاک کې بوره ، گور ، شات یا گلوکوز مه اچوئ .
- هغه گاز داره څښاک ، اسکواش او انرژي څښاک چې پکې بوره وي.
- سیرپ ، شات ، د بورې مایع Treacle ، مرباوي ، دکستروز ، فرکتوز ، مالتوز ، جوار او د گلوکوز شربت چې په پروسه شوي خوراکي موادو کې پیدا کيږي.

د خوراكي موادو په پوښونو باندې د بورې د نورو نومونو څخه با خبره واوسئ: سكروز ، گلوکوز ، د كسترز ، فرکتوز، لکتوز، مالتوز، شات ، د گلوکوز او فرکتوز مایع چې ورته invert sugar ویل کیږي ، سیرپ ، خور جوار corn sweetner او مالاسیس molasses . که ستاسې خپل د خوښې شیانو ته اشتهیا کیږي ، کوشش وکړئ چې هغه شیان پخپله جوړ کړئ او ددې تجربه وکړئ چې لږه بوره واچوئ. که ضرورت وي چې تاسې خپله ډوډۍ او څښاک خور کړئ ، کوشش وکړئ چې غیرطبعي خورکونکي شیان artificial sweetener استعمال کړئ . که د حاملگی په جریان کې دا په مناسبه اندازه سره استعمال شي دا خوندي دي .

#### ۴: هغه خوراكي مواد چې پروتین لري

پروتین لرونکي خوراكي مواد ستاسې خپل صحت او ستاسې د ماشوم د ودې لپاره مهم دي. یواځې پروتین د وینې د گلوکوز په کچې باندې ډېره لږه اغېزه لري او د دې سره مرسته کوي چې ستاسې نس ډک وساتي. ددې له کبله پروتین د خوراكي موادو یو ښه گروپ جوړوي چې د هغو خوراكي موادو سره یو ځای شي چې کاربو هایدریت لري ، ځکه دا ستاسې په وینه کې د گلوکوز خوشې کول آهسته کوي، د مثال په توگه په سهار کې د خپل ټوست سره یوه هڅی خورل.

په ورځ کې لږ تر لږه د بې غوړې چرک غوښې دوی برخې ، ماهي ، غوښه ، هڅی یا پنیر ، لوبیا، دال نخود ، دال ، چار مغزونه او تخمونه شامل کړئ .

ماهي ستاسې صحت او ستاسې د ماشوم د ودې لپاره ښه دی ، نو ځکه دا ښه خبره ده چې په دوامدار شکل سره یې وخورئ. عمومي لارښود داسې دی چې په اونۍ کې لږ تر لږه دوه اندازه یا پورشنه وخورئ ( یو پورشن تقریباً ۱۴۰ گرامه ده). یو یا دوه پورشنه غوره ماهي شامل کړئ ، د مثال په توگه مکرل mackerel ، ساردینز sardines ، سالمن salmon ، هیرنگز herrings ، تروت trout یا پلچاردز pilchards . غوره ماهي د زړه د صحت لپاره هم گټور دی ، خو په اونۍ کې تر دوه پورشنه ډېر مه خورئ.

هغه ماهي چې د مرکري mercury ډېره کچه لري مه خورئ ، د مثال په توگه ، سورد فش swordfish ، شارک shark او مارلن marlin . تونا tuna لږ وخورئ ځکه هغه هم کېدای شي ډېره مرکري mercury ولري . ددې استعمال په اونۍ تر څلورو قطی یا دوه تونا سنتیک tuna steak پورې وساتئ . د دې مشوره هم ورکول کیږي چې اوم شل فش shellfish مه خورئ ترڅو د ډوډۍ د تسم څخه مخنیوی وشي ، چې دا کېدای شي په خاصه توگه د حاملگی په جریان کې ډېره ناخوښې وي .

## د مایعاتو څخه استفاده

کوشش وکړئ چې هره ورځ لږ تر لږه اته گیلایه مایعات وچبنئ ، په عمومي ډول باندې اوبه وچبنئ ، خو دا هم بڼه بدیل شیان دي: سکواش چې پکې اضافی بوره نه وي اچول شوي ، دایت څښاک، د چای بوتی ، هغه چاکلیتی څښاک چې لږه کالوري ولري او نیمه چرې لرونکي شېدې ولري .

شراب : د ماشوم هینه اخري ارگان دی چې د ماشوم په وجود کې په پوره توگه وده کوي او د حاملگی د آخرو وختونو پورې نه غټیږي. څنگه چې تاسې شراب هضمولای شئ ستاسې ماشوم په هغه ډول سره نه شي هضمولای ، نو ډېر زیات شراب کولای شي ستاسې د ماشوم په ودې باندې اغېزه ولري ، په خاصه توگه په اولو دريو ميا شتو کې . تر ټولو خوندي لاره دا ده چې د حاملگی په جریان کې هیڅ شراب و نه چبنئ.

د حامله بڼو لپاره نشه کېدل یا ډېر زیات شراب چبنل ( چې په یو وخت کې تر ۷/۵ یونټ څخه ډېر شراب وچبنئ ) کېدای شي ستاسې د ماشوم لپاره زیانمن وي. نو که تاسې د حاملگی په جریان کې شراب چبنئ نو تاسې ته مشوره درکول کیږي چې په هفته کې یو ځل یا دوه ځله یو یا دوه یو نټ څخه ډېر مه چبنئ. که تاسې خپل د کیسټیشنل د شکر ناروغي د انسولین یا گلبنکلمايد *glibenclamide* سره درملنه وکړئ ، شراب کولای شي چې په تیزی سره هایپوگلاسیما (hypos) یا په وینه کې د بورې تېټه اندازې هم جوړه کړي.

**کافین caffeine** : تر ټولو بڼه لاره دا ده چې په ورځ کې تر ۲۰۰ ملي گرامه ډېر کافین استعمال نه کړئ ، د مثال په توگه :

- د کافي یو گیلایس = ۱۰۰ ملي گرامه
- د فلتر شوي کافي یو گیلایس = ۱۴۰ ملي گرامه
- د چای یو گیلایس = ۷۵ ملي گرامه
- د کولا یوه قطی = ۴۰ ملي گرامه

## په ډوډی کې چرې

د چرې لږه اندازه مهمه ده ځکه چې دا مور ته مهم ویتامینونه برابروي. که څه هم چرې په مسقیم ډول سره ستاسې د وینې د گلوکوز په کچې باندې اغېزه نه لري. خو که تاسې ډېره چرې وخورئ دا ستاسې وزن ډېروي .

کوشش وکړئ چې د لا نډینیو لارو په تعقیبولو سره د چرې خوړلو اندازه کمه کړئ :

- د ډوډی پخولو لپاره د لږې چرې د استعمال طریقې کارکړئ، د مثال په توگه بي له غوړی څخه شیان سره کول، د بخار له لارې شیان پخول، په داش کې شیان پخول ، شیان کباب کول او په اوبو کې شیان پخول .

- د بي چربي غوښې څخه کار واخلي ، د غوښې څخه چربي ليري کړئ او د چرگ د غوښې څخه پوستکي ليري کړئ . بدیل شيان وکاروئ ، د مثال په توگه لوبيا ، غله داني ، نخود او دال .
- هغه مسکه باب استعمال کړئ چې لږه يا ټيټه اندازه چربي لري ، په خاصه توگه هغه چې د آفتاب پرست / د زيتون د غوري څخه جوړ شوي وي، او دهغه د سلاس salad dressings ، مایونيز mayonnaises او نور ساسونه استعمال کړئ چې چربي ونه لري يا لږه چربي ولري .
- هغه لبنیات استعمال کړئ چې چربي پکې کمه وي، د مثال په توگه نیمه چربي لرونکي شېډي.
- د سپکو خوراكي شيانو استعمال کم کړئ، د مثال په توگه بسکټونه ، چپس ، پیستري، کیکونه او هندي سیمیانونه ، لکه بامبي مکس Bombay mix .
- د تيارې ډوډۍ takeaways پرځای لږ چربي لرونکي ساندويچونه، بغير د چربي څخه کبابونه ، په داش کې پخه شوي يا کباب شوي ماهي گاني او لږ چربي لرونکي چپس انتخاب کړئ.

### کلسيم :

کلسيم ستاسې او ستاسې د ماشوم د هډوکو او غا بنونو لپاره مهم دی.

دغه شيان د کلسيم لپاره ښه سرچينې دي :

- ۲۵ گرامه پنير
- يو ه کوچنی قطي مستي
- ۲۰۰ ملی لیتر بغير چربي يا نیمه چربي لرونکي شېډي
- هغه سبزیجات چې زرغونه پانې ولري ، د مثال په توگه بروکولي ، گوبي ، باميه .
- مټر
- توفو tufo
- د شېډي بدیل شيان چې کلسيم يې ډېر وي ، د مثال په توگه سویا ، وریجې يا د اوریشو شېډي
- هغه ماهیان چې تاسې يې د هډوکي سره خورئ ، د مثال په توگه سر دینز sardines او پلچاردز pilchards .

### آهن

آهن يو مهم منرال دی، او ډېر مهم رولونه لري، د مثال په توگه دا مرسته کوي چې د وينې سره حجري جوړي کړي، دا په وجود کې اکسیجن انتقالوي. د آهن ښه سرچينه دا شيان دي :

- بغير د چربي څخه غوښې - هگی
- دال - لوبيا
- د سویا اوره - چارمغزونه

- زرغون رنگه سبزي جات د مثال په توگه واټرکرس watercress او کیل curly kale
- د اوربشي شيان لکه نصواري رنگه وریجي .

که ستاسې د آهن کچه کښته وي ، دا کولای شي تاسې ته داسې احساس ورکړي چې تاسې ځان ستري احساس کړئ، او دا کولای شي انيميا anaemia رامنځته کړي. که په وینه کې ستاسې د آهن کچه کښته شي، ستاسې ډاکټر یا نرس به تاسې ته مشوره درکړي چې اضافي آهن استعمال کړئ .

ویتامین سي کولای شي ستاسې وجود سره مرسته وکړي چې آهن جذب کړي. تاسې د آهن تابلیت د آهن د نورو بڼه سرچینو سره یو ځای خوړلی شئ لکه یوه کوچنۍ مالته ، یو څو دانې زمینی توت ، تور انگور ، یا سره یا زرغون مرچ ، برکولي broccoli، برسلز سپروت Brussels sprouts او کچالو .

### فولیک اسید او د شکر ناروغي

هغه بڼې چې لادمخه د شکر ناروغي لري او پلان لري چې حامله شي، هغوی ته باید مشوره ورکړل شي چې د حاملگۍ تر ۱۲ هفتو پورې فولیک اسید استعمال کړي ( په ورځ کې ۵ ملی گرامه) ، تر څو د دې خطر مخنیوی وکړي چې ماشوم د نیورل تیوب خرابي neural tube defect ونه لري. ستاسې ډاکټر کولای شي چې تاسې ته د دې مقدار لپاره نسخه درکړي.

### د شکر د ناروغي لپاره خوراكي شيان

تاسې ته مشوره نه درکول کيږي چې د شکر د ناروغي لپاره جوړ شوي خوراكي شيان لکه چاکلیتونه او بسکتونه وخورئ . په دې شيانو کې اکثره د چربي اندازه ډېره وي او کولای شي چې د اسهال سبب وگرځي.

### د حاملگۍ په جريان کې علايم

لا نډينې وړانديزونه کولای شي تاسې سره مرسته وکړي چې دا علايم کم شي :

### خوا گرځېدنه او استفراق کول

- لږه او په منظم وقفو سره هغه ډوډۍ وخورئ چې لږ کاربوهايډریت لري، د مثال په توگه وچه ډوډۍ، کرکرز crackers ، سيريل cereal ، ساده کچالو ، وریجي یا پاستا .
- د ډوډۍ پر مهال د څښاک پرځای ، څښاک د ډوډۍ د وقفو په منځ کې وچښئ .
- هغه ډوډۍ او سپک شيان مه خورئ چې غوري ولري او ډېره مصالنه داره وي.
- پریردئ چې هوا ستاسې کوتي ته راشي ترڅو ډېر سخت بویان کم کړي ، د مثال په توگه د سگریټو د لوگی بوی ، او تازه هوا ډېره تنفس کړئ .
- وجود د گرم خوراک په پر تله ساره خوراک بڼه زغملای شي .
- په ډوډۍ او په بې بوره څښاکو کې ادرک کولای شي د خواگرځېدنې سره مرسته وکړي .

## د معدې تيزابيت

- لږه او په منظم وقفو سره ډوډۍ وخورئ .
- غوړ، مصاله دار او اسيد لرونکي خوراكي شيانو او گازداره څښاکو څخه مخنيوی وکړئ .
- شپږې او مستې کولای شي تيزابيت کم کړي.
- د ډوډۍ خوړلو څخه سمدلاسه وروسته مه پرېوځئ .
- کله چې د شپې خوب کوی خپل سر په بالبنټي باندې لور کېږئ.

## قبضيت

- ډېر مایعات وچينئ ، په ورځ کې د ۸ تر ۱۰ گيلاسه
- هغه ډوډۍ ډېره وخورئ چې فایبر ولري، د مثال په توگه دانه داره وچه ډوډۍ او پوریج .
- کچالو د پوستکۍ سره وخورئ .
- د میوه جاتو او سبزي جاتو استعمال ډېر کړئ (په قطی کې ، تازه ، یخچالي او وچ ډولونه).
- کوشش وکړئ چې وچه مېوه د نورو تخمونو سره گډ کړئ .
- په خپل رژیم کې میز ، لوبیا ، دال او غله دانه شامل کړئ.
- نرم ورزش هم کولای شي چې د کولمو صحت ښه کړي .

## زه د څومره وزن اخیستو تمه کولای شم ؟

د حاملگۍ په جریان کې په اوسطه توگه د ۱۰ او ۱۲ کیلو ( چې ۱ نیم تر ۲ ستونه کیږي ) تر منځ وزن ډېرېږي ( د حاملگۍ څخه مخکې د صحي وزن په پر تله ) . که وزن ډېر زیات شي دا به نوره گرانه کړي چې په وېنه کې د گلوکوز کچه کنټرول شي. دا به مرسته وکړي چې تاسې ځان فعاله وساتئ او هغه خوراكي شيان لږ وخورئ چې غوړ او بوره لري.

د حاملگۍ وخت هغه وخت نه دی چې تاسې یو دم چټک وزن کم کړئ . که ستاسې وزن ستاسې د حاملگۍ په شروع کې ډېر وي، تاسې به متوجه شئ چې په غذايي رژیم کې د دغو بدلونونو په راوستلو سره ستاسې وزن په آهسته آهسته توگه ډېر شي یا په خپل حالت کې پاتې شي، ځکه تاسې صحي غذا خورئ . کله چې تاسې کلینک ته ځئ ستاسې وزن به بررسی شي.

که تاسې کومه اندېښنه ولرئ ، مهرباني وکړئ د خپل غذايي رژیم د متخصص سره خبرې وکړئ او دا متخصص به ستاسې د کلینک په ملاقاتونو کې موجود وي.

کله چې د کیسټیشنل شکر تشخیص کیږي ددې معنا دا ده چې ستاسې په غذايي رژیم کې ډېر بدلونونه راځي. د دغو مثبتو بدلونونو معنا دا ده چې تاسې د دوو کسانو لپاره ډوډۍ نه خورئ ، بلکه دو چنده ښه شيان خورئ .



## فزيڪي فعاليتونه

په منظم ڊول سره نرم فزيڪي فعاليتونه لکه قدم وهل يا لامبو وهل مرسته کوي چې تاسي تندرست پاتي شئ او خپل وزن کنٽرول کړئ. دا به د دې سره هم مرسته وکړي چې ستاسي په وينه کي د گلوکوز کچه ټيټه شي او د ورزش اغېزې د ورزش څخه وروسته د څو ساعتونو لپاره پاتي کيږي.

داسي يو فعاليت انتخاب کړئ چې ستاسي خوښ وي او کوشش وکړئ چې د ورځي په جريان کي نوره فعاله پاتي شئ. يو آسان فعاليت لکه د گرمي د ډوډي په شاوخوا وختونو کي قدم وهل کولای شي مثبتې اغېزې ولري .

که تاسي مطمئن نه ياست چې تاسي څومره فعاليت کولای شئ ، د خپل نرس يا ډاکټر څخه مشوره واخلئ .

## د ډوډۍ مقدار يا پورشن په هکله لارښود او د خوراک لپاره پلان جوړول

### د سهار ناشته

- د پوريچ يوه کاسه ( د غله دانو ۳۰ گرامه ) د ۱۵۰ ملي ليتره نيمه چر بي لرونکي شېډو سره. په دې باندې دارچيني واچوئ .
- يوه يا دوې توتي دا نه داره وچه ډوډۍ، د يواضافي شي سره ، لکه جوش شوي ، په اوبو کې پخول شوي ، يا مخلوط شوي هگۍ ، د غوښې توتې ، مارمايت ، سمارق ، رومي بانجان يا پنير .

### د غرمې ډوډۍ

- سندوچ يا رول ( د دانه داره وچه ډوډۍ سره granary/seeded bread ) يا د بي چربي غوښې سره ، يا هگۍ سره ، په قطي کې ما هي ، سپين پنير cottage cheese سره يا ژر پنير cheddar سره.
- د اوربشي د ډوډۍ دوې يا درې توتي د سلادو سره ، سپين پنير يا مایع پنير cheese spread سره او سبزي جات .
- د دانه داره وچه ډوډۍ granary/seeded bread يوه يا دوې توتي د آمليت omelette سره .
- کوچنۍ جکت پوتېټو jacket potato د لوبيا ، پنير يا تونا tuna او سلاد سره .
- يوه درميانه تور پيټا برد wholemeal pita bread د هوموس houmous او سلاد سره.
- يوه نازکه ، د لاس په اند ازه چپاتي د دال او سبزي جاتو سره .
- شوروا د يوې يا دوو توتو قطع شوي وچه ډوډۍ سره يا د اوربشي د ډوډۍ د دوو يا دريو توتو سره.
- د سلادو يوه لويه اندازه د غوښې يا ماهي سره ، د پنير يا غله دانو او نورو تخمونو سره ، او هم د کوسکوس يوه يا دوه کاشوغه ، پاستا ، وريجي ، دوه کچالو د هگۍ په اندازه يا يوه توتې وچه ډوډۍ يا دوه يا درې کلکه ډوډۍ crispbreads.

### د ورځي عمده خوراک

- په داش کې پخه شوي يا کباب شوي غوښه د سبزي جاتو او دوو يا دريو کوچني کچالو سره.
- د پاستا يو کوچنی پورشن ( اوم تقریباً ۷۵ گرامه / پوخ ۱۸۰ گرامه ) د غوښې سلاد / سبزي جاتو سره . په کور کې جوړ شوي د بادنجان رومي يا کریم ساس .
- د سبزي جاتو / غوښې / ماهي قورمه ، يا قورمه stew د وريجو يو کوچنی پورشن سره ( اوم تقریباً ۸۰ گرامه / پوخ ۱۸۰ گرامه ) او سبزي جات .
- کسيروول Casserole د غوښې ، سبزي جات او غله دانو سره او دوه يا درې د هگۍ په اند ازه کچالو سره .

- جاتو د دوه نري ، د لاس په اند ازه توره چپا تي سره .

### خواره

- د تازه ميوه يو پورشن يا نيمه قطی مېوه چې په هغه کې طبعي جو س وي .
- يوه کاسه مستي
- بغير د بوري څخه جيلي
- چټک جوړ شوي وپ instant whip چې اضافي بور ه پکي نه وي
- ۴۰ گرامه تور چا کليټ ( ۷۰ فيصده کاکاو )

## مناسب سپک خوراکی شيان

کله چې تاسې د شکر ناروغي لری دا ضروري نه ده چې تاسې سپک خوراکی شيان وخورئ ، خو داسې وختونه را تلای شي چې تاسې غواری چې دا شيان وخورئ ، د مثال په توگه کله چې اشتيا مو ورته وشي ، د خوا گرځي په حالت کې یاست ، ترڅو د هايپوگلا يسيما مخنيوی وکړئ (هغه نارو غ کسان چې انسولين استعمالوي ) يا د ماشوم زېرولو وخت ته نږدې .

د سپکو خوراکی شيانو لپاره دلته يو څو نظرونو دي :

يوه کا سه سلاډ

يوه دانه مېوه

د غله دانو څخه جوړ شوي يو سيريل بال Cereal bar

د وريجو څخه جوړ شوي دوه کپکو نه

د پرتزلز pretzels دوه يا درې کاشوغه

د وچ سيريل dry cereal دوه کاشوغه

يو گيلاس ساده پلي يا پاپ کارن popcorn

يوه کاشوغه وچه مېوه

د نيمه چربي لرونکي شېډو يو گيلاس

يوه کوچنی ټوټه مالت malt ډوډی

غله دا نه

يوه کاسه مستي

دوي ټوټي تور کرکرز wholegrain crackers د لږ چربي لرونکي پنير سره او/ يا دغوبني

يوې ټوټې سره

يوه ټوټه دانه داره وچه ډوډی د مارمايت marmite / ټوټه شوي غوبني سره

زيتون

د سيزيجاتو ټوټي او هوموس houmous

يوه اندازه تخمونه

دانه داره بسکټونه oat biscuits

## نور اضافي مالومات

د دې کتا بچي په دې برخه کې چې کوم مالومات برابر شوي دي ، د حاملگی په جريان کې د شکر د ناروغي مشخص ستونزې په گوته کوي. دا د د حاملگی په جريان کې صحي غذايي رژيم ولری Have a healthy diet in pregnancy مالوماتي پانې سره يو ځای ولولی ، د د ان اچ اس چايسيز NHS Choices باندې موجود دي . دا لارښود به په تغذيي ، د خوارکي موادو په خونديتوب او حفظ الصحي باندې ، او ماشوم ته د مور شېډې په ورکولو باندې نورقورمه مالومات برابرکړي، تاسې دې ته د لاندیني وېبپانې له لارې لاسرسي لرلای شئ:

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/healthy-pregnancy-diet.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/healthy-pregnancy-diet.aspx)

زما د وینې د گلوکوز کچه ولې لوړه ده ؟

د ژوند د طریقې امکاني لاملونه :

۱: آیا زما د کاربوهایدریت carbohydrate پورشن د نورمال حالت په پرتله ډېر و ؟

آیا ما د کاربوهایدریت carbohydrate یو غټ پورشن وخورلو ؟

آیا ما د کاربوهایدریت carbohydrate مختلفې سرچینې درلودلې ، د مثال په توګه سندویچ ، مېوه او مستې؟ دا ټول شیان کاربوهایدریت لري - په مستقل ډول سره به دا په وینه کې د گلوکوز کچه لوړه نه کړي ، خو یو ځای دا کولای شي چې یو غټ پورشن جوړکړي.

۲ : آیا ما هغه کاربوهایدرتونه انتخاب کړل چې ډېره آهسته جذب کیږي؟

دغه ډوله خوراكي مواد خورل، لکه سپینې وریجې، سپینه وچه ډوډی ، سپینه چپاتي ، دا ستاسې د وینې د گلوکوز کچه په تیزی سره لوړوي . تاسې ته مشوره درکول کیږي چې ستاسې هغه ډوډی چې کاربوها یدریت لري باید همیشه هغه ډول وي چې آهسته آهسته جذب کیږي او دا لوړ ذکر شوی دی. مهرباني وکړئ د دې کتابچې په ۱۲ مې پاڼې باندې د کاربوهایدریت په هکله خبر واوسئ be carbohydrate aware برخه وګورئ .

۳: آیا زما څخه هیرشو چې د خپل کاربوهایدریت carbohydrate سره یو پروتین ګډ کړم؟

د خپل د کاربوهایدریت د ډوډی سره پروتین ګډول به د گلوکوز جذبول آهسته کړي او هم ستاسې نس پک کړي، د مثال په توګه غوښه / ماهي / لوبیا د پاستا سره خورل ، د دې پرځای چې یواځې پاستا وخورئ ، یا د توست سره هګی وخورئ ، د دې پر ځای چې یواځې توست وخورئ .

۴ : آیا نن زه لږ فعاله وم ؟

که تاسې په نورماله توګه یو فعال کس یاست ، کله چې تاسې لږ فعال یاست تاسې به د خپل د وینې د گلوکوز په کچه کې لوړ والي وګورئ . یو آسان قدم وهل ، په زینو باندې ختل یا د شپې د ډوډی څخه وروسته صفایي کول کفایت کوي چې ستاسې په وینه کې د گلوکوز کچه ښه کړي.

۵ : زما د وینې د شکر کچه fasting level ولې لوړه شوه ؟

که تاسې ناوخته ډوډی خورلئ وي یا په نیمه شپه کې مو کوم سپک شی خورلئ وي ، دا کېدای شي په وینه کې د شکر کچه لوړه کړي. خو که تاسې دا کار نه وي کړي ، تاسې به دوا ته ضرورت ولرئ او د دې په هکله به په را تلونکي ملاقات کې تاسې سره خبرې وشي.

۶: زما د وینې د گلوکوز کچه ولې د سهار ناشتې وروسته لوړه ده؟

په سهار کې ستاسې وجود ترهر وخت ډېر د انسولین په مقابل کې مقاومت لري. نو ځکه کېدای شي تاسې ضرورت ولرئ چې د خپل د کاربوهایدریت پورشن کم کړئ او د پروتین کوم شی وخورئ ، د مثال په توګه د دې پرځای چې د توست دوه ټوټې وخورئ، دې باندې غور وکړئ

چې د توست يوه ټوټه وخورئ او يوه هگۍ وخورئ. که تاسې بيا هم وړئ ياست د سهار ناشتې او غرمې ډوډۍ په منځ کې يو سپک شى وخورئ يا خپل د سهار ناشته په دوو برخو کې وخورئ ، نو يوه برخه په سهار کې او بله برخه د سهار او د غرمې د ډوډۍ ترمنځ .

## میتفورمین باید څنگه شروع کړئ

میتفورمین د هغو بنځو لپاره چې حامله وي او د شکر ناروغي لري هغه وخت ورکول کيږي چې په وینه کې د گلوکوز ټاکل شوي کچه په غذايي رژیم کې د بدلون سره ترلاسه نه شي. که تاسې ته مشوره درکړل شوي وي چې میتفورمین شروع کړئ، لطفاً د غذايي رژیم بدلونونه چې تاسې رامنځته کړي دي هغه ته دوام ورکړئ.

د سهار د ناشتې سره د یو تابلیت ( ۵۰۰ ملي گرامه ) سره شروع کړئ او یو تابلیت د شپې د ږوډۍ سره وخورئ.

که کوم حساسیت رامنځته نه شي، د دريو ورځو څخه وروسته د سهار د ناشتې سره دوه تابلیتونو ( ۱۰۰۰ ملي گرامه ) ته ډېر کړئ او دوه تابلیتونه د شپې د ږوډۍ سره وخورئ.

د ځینو بنځو لپاره میتفورمین کولای شي په نس کې حساسیت ښکاره کړي ( د مثال په توګه خوا ګرځېدنه، باد، اسهال). د ددې لپاره چې د دغو حساسیتونو د رامنځته کېدو چانس کم شي، تابلیت د ږوډۍ سره وخورئ، او د دوا مقدار په آهستگی سره ډېر کړئ. تابلیت همیشه د ږوډۍ په منځ کې وخورئ او هیڅ کله په خالي نس باندې مه خورئ.

د دوا د مقدار د ډېرولو څخه وروسته که تاسې ډېر حساسیت وګورئ، بېرته پخوانی مقدار ته لاړ شئ او همداسې دوام ورکړئ. د دې پرته چې د خپل ډاکټر یا نرس سره مشوره وکړئ د دوا خوړل په مکمله توګه مه بندوئ.

د میتفورمین آهسته تیارشوی ډول ( د مثال په توګه گلوکوفج اس آر ( Glucophage SR ) داسې ښودلې ده چې ستاسې په وجود کې حساسیت کم کړي.

د حاملګۍ په جریان کې د میتفورمین استعمال بې لایسنس دی ( د نورو دوا ګانو په څیر). خو آزمایشتي تجربې ښودلې ده چې دا د ماشوم لپاره خوندي دی، د ملي لارښودونو (NICE (2015 په اساس دا تجویز شوی دی.

که تاسې دهغه مالوماتي پانې په هکله پوښتنه لرئ چې د حاملګۍ په جریان کې د میتفورمین د استعمال پر ضد مشوره ورکوي، لطفاً لارښودونو د خپل ټیم سره خبرې وکړئ.

## ماشوم ته د مور شېډې ورکول او د شکر ناروغي

دا مالومات بايد د يونوسف د 'Off to the best start' مالوماتي پاڼې سره يو ځای ولوستل شي. ستاسې نرس کولای شي دا مالوماتي پاڼه تاسې ته درکړي يا د دغې وېبپاڼې له لارې يوه کاپي واخلي:

[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start)

دا ددې په هکله مالومات ورکوي چې د شکر ناروغي څنگه کولای شي ماشوم ته د مور شېډې په ورکولو باندې اغېزه ولري. کېدای شي دا ستاسې ټولو پوښتنو ته ځواب در نکړي، لطفاً خپلې ټولې اندېښنې وليکئ او ددې په هکله خپل نرس سره خبرې وکړئ.

**که زه د شکر ناروغي ولرم زه کولای شم چې ماشوم ته خپلې شېډې ورکړم؟**  
هو، که تاسې د شکر ناروغي لرئ ماشوم ته د مور شېډې ورکول په خاصه توګه تشويق کيږي.

## ماشوم ته د مورد شېډې ورکولو ګټې څه دي؟

ماشوم ته د مور شېډې ورکول دواړه تاسې او ستاسې ماشوم لپاره ډېرې صحي ګټې لري. داسې وړاندیز کيږي چې تاسې دغه اغېزې ډېرې کړئ، تاسې بايد لږ تر لږه په اولو شپږو مياشتو کې ماشوم ته خپله شېډې ورکړئ. چې هرڅومره ډېره وخت لپاره ورکړئ هغومره بهتره دی. پلټنې ښودلې دي چې:

د دې چانس کم دی چې ماشوم دغه ورکړي امراض واخلي:

- په ماشوم توب کې د شکر ناروغي
- خرابه معده
- د غوړونو مکروب
- د سينې مکروب
- اکزما
- سالنډی
- د سرطان ناروغي
- د شکر ناروغي لومړی ډول type 1
- او هم کلوستر (د مور لومړې شېډې چې د حاملګۍ په آخرو کې توليد کيږي) مرسته کوي چې د ماشوم د زيږون په اولو څو ساعتونو کې د ماشوم د وينې د ګلوکوز کچه په مناسبه کچه ساتيوساتي.

ماشوم ته د مور شېډې ورکول خپله مور ته دغه ګټې لري:

- يو داسې تمايل شته چې هغه وزن چې د حاملګۍ په جريان کې ډېر شوي وي هغه بېرته ژر کميږي د هغه مېندو په پرتله چې خپل ماشوم ته د مور شېډې نه ورکوي.
- رحم بېرته ژر خپل نو رمال حالت ته ګرځي.



- د سيني سرطان او د تخمدان د سرطانونو د ځينو ډولونو لږ خطر
- که تاسي د گيسټيشنل د شکر ناروغي لري، که ماشوم ته تر شپږو مياشتو ډېر د مور شپږي ورکړئ ، دا به د دې چانس نيميايي کړي چې تاسي دوهم ډول د شکر ناروغي type 2 diabetes واخلي .

زه څه کولای شم چې ځان تيار کړم چې ماشوم ته د مور شپږي ورکړم؟

### کولسترم Colostrum بڼکاره کول

کولسترم لومړني ژر رنگه شپږي دي چې مېنډي د ماشوم د زېږېدو څخه وروسته توليدوي ، کله نا کله دي ته سره ژر مایع `liquid gold` ويل کيږي. دا ډېر انټي باډيز antibodies، پروټين ، ویتامينونه او منرالونه لري. حتا که يو ځلی ماشوم ته کولسترم ورکړل شي دا د مور او د ماشوم د صحت لپاره ډېر ارزښتناکه دی .

ځيني مېنډي داسي تجربه کوي چې د حاملگۍ په جريان کې کولسترم ضايع کوي ، د دې څخه وروسته چې ماشوم پيدا کيږي دا په شپږو باندې کومه اغېزه نه لري .

ستاسي د ماشوم د زېږېدو څخه مخکې تاسي کولای شئ د دې په هکله فکر وکړئ چې د لاس په مرسته شپږي وياست چې دې ته hand expressing colostrum وايي. دا د حاملگۍ د ۳۷ مې هفتې څخه ترسره کېدای شي. هغه شپږي چې ستاسي د ماشوم د زېږېدو و څخه مخکې راټول شوي وي کېدای شي تر دريو مياشتو پورې په فریزر کې وساتل شي .

که تاسي نور مالومات غواړئ ، مهرباني وکړئ د خپل نرس سره خبرې وکړئ يا د ماشومانو د خواړه ټيم infant feeding team ته يو پيغام پرېږدئ او هغوی به بېرته تاسي ته زنگ ووهي :

د بار نټ روغتون Barnet Hospital : 020 8316 5141  
 رايل فري روغتون Royal Free Hospital : 020 3758 2000  
 فرعي شمېره 36169

په ياد ولرئ چې کله تاسي روغتون ته د زېږېدنې لپاره راځئ که کومې ټولې شوي شپږي وي نو د خپل ځان سره يې راوړئ. لطفأ دا اطمیناني کړئ چې په هغه باندې ستاسي ټول جزیات ليکل شوي وي. دا به وساتل شي او که ضرورت وي د دې څخه وروسته چې ستاسي ماشوم پيدا کيږي دا به استعمال لپاره د فریزر څخه ليري شي .

## کله چې زما ماشوم وزیرېدل بیا څه کيږي ؟

د زېږېدو څخه وروسته دا ډېره مهمه ده چې ژر تر ژره ستاسې او ستاسې د ماشوم بدن یو بل سره ولیکيږي . دا ستاسې ماشوم سره مرسته کوي چې هغه گرم وساتي او ژر خوراک وځوري .

## ژر خواړه ولي ضروري ده ؟

کله چې د حاملگۍ په وخت کې د مور د وینې د گلوکوز کچه لوړه شي ، د زېږېدلو څخه وروسته کېدای شي د یو موقتي وقت لپاره د ماشوم د وینې د گلوکوز کچه ټیټه شي . دا کېدای شي د دې لپاره وي چې ماشوم په دې اړ شوي وي چې د انسولین لوړه کچه جوړه کړي او دا د ۲۴ ساعتو څخه تر ۴۸ ساعتو پورې دوام کوي . نو ځکه دا په خاصه توګه مهمه ده چې ستاسې ماشوم ستاسې د بدن سره ولګيږي او د زېږېدلو څخه وروسته ژر خوراک ورکړل شي ، ښه به وي چې په ۳۰ دقیقو کې د ننه دا کار وشي . دا به مرسته وکړي چې ستاسې د ماشوم د وینې د گلوکوز کچه با ثباته و ساتي او مرسته وکړي چې ماشوم گرم ساتيوساتي .

## که زما ماشوم نه غواړي چې سمد لا سه شېډې وچېني بیا به څه کيږي ؟

ټول ماشومان داسې نه دي چې د زېږېدو څخه سمدلا سه وروسته وغواړي چې شېډې وچېني . که ضرورت وي مور به تاسې سره مرسته وکړو چې تاسې څخه په لا س باندې لږ شېډې وباسو **hand express colostrum** ، که تاسې دا کار د ماشوم د زېږېدو څخه مخکې نه وي کړي . بیا دا ایستل شوي شېډې کېدای شي د پيالې ، پایپ یا پیچکاري په ذریعه ماشوم ته ورکړل شي .

## هر څومره وخت وروسته زه باید خپل ماشوم ته خواړه ورکړم ؟

د اولو څو ورځو په ترڅ کې ، ستاسې ماشوم به هر دوه یا درې ساعته بعد خواړه ته ضرورت ولري ، بې له دې چې که هغه دې څخه مخکې د خواړه لپاره ویني شي .

## زه به څنګه پوه شم چې زما د ماشوم د وینې د گلوکوز کچه صحیح ده؟

کله چې یوه مور د حاملگۍ په جریان کې د شکر ناروغي لري ، تقریباً د څلورو ساعتو عمر باندې مور د ماشوم د پښې د تلې څخه د وینې نمونه اخلو ، دا په نورماله توګه د دوهمه خواړه څخه وروسته وي .

که ستاسې د ماشوم د وینې د گلوکوز کچه د خواړه څخه مخکې ټیټه وي ( تر  $2.6 \text{ mmol/l}$  ټیټه وي ) ، مور به د خواړه څخه وروسته یوه بله نمونه واخلو ترڅو اطمینان ترلاسه کړو چې دا کچه بېرته پورته شوي ده . که دا کچه ټیټه پاتې شي ، مور به تجویز کړو چې د پيالې سره ایستل شوي شېډې یا / او د قطی شېډې ورکړو . په عمومي ډول سره دا یو موقتي لاره ده .

کله چې ستاسې د ماشوم د وینې د گلوکوز کچه سمه شي ، ضرورت به نه وي چې مور بیا دا اندازه کړو . دا مهم دی چې تاسې دوام ورکړئ چې په منظم ډول سره خپل ماشوم ته خواړه ورکړئ ، اطمینان حاصل کړئ چې ماشوم په ۲۴ ساعتونو اته ځله خواړه وځوري .

**د صحیح خوراک شروع کېدنه**  
د دې تجویز نه کیري چې تر شپږ میاشتني پورې دا شروع شي.

## د را تلونکي لپاره

### آيا د شکر ناروغي به لپري شي؟

په عامه توگه د حاملگي څخه وروسته دا ليري کيري ، او که تاسي خپل د گيسټيشنل د شکر ناروغي لپاره انسولين يا تابليتونو ته ضرورت ولري ، د ماشوم د زېږېدو څخه سمدلاسه وروسته دا به و درول شي.

د دي لپاره چي اطمینان حاصل کړئ چي دا ليري شوی دی :

- یوه ورځ د دي څخه وروسته چي تاسي ماشوم زېږوي ، ستاسي د ويني د گلوکوز کچه بايد چک شي. که دا تر  $8 \text{ mmol/l}$  زياته وي ، د شکر ټيم بايد تاسي بررسي کړي.
- ستاسي د ماشوم د زېږېدو څخه شپږ هفتي وروسته ، تاسي ته به يا په روژه کي د ويني د گلوکوز معاینه درکول کيري او يا د گلوکوز د مقاومت معاینه . بيا تاسي بايد د خپل ډاکټر سره ملاقات جوړ کړئ چي د دي د نتيجي په هکله خبري وکړي .

### په اينده کي حاملگي

که تاسي د يوې حاملگي په جريان کي د شکر ناروغي درلودله، د دي امکان شته چي تاسي په اينده حاملگي کي د شکر ناروغي ولري . نو ځکه مهمه ده چي تاسي په شروع کي د خپلي حاملگي په هکله نرس يا خپل ډاکټر ته ووايي . دا به اطمیناني شي چي تاسي په مناسب وخت کي ( د حاملگي د ۱۶ هفتو څخه تر ۱۸ هفتو پوري ) د گلوکوز د مقاومت معاینه (GTT) ولري او څنگه چي ضرورت وي هماغسي بررسي شي.

ستاسي د را تلونکي حاملگي څخه مخکي که تاسي خپل وزن صحي وسائئ ( د 20 او 25 BMI / متر مربع ) ، دا کولای شي چي د دي خطر کم کړي چي تاسي بيا د شکر ناروغي پيدا کړئ. که ضرورت وي ستاسي د تغذي متخصص به تاسي ته د غذايي رژيم او د مناسب وزن ساتلو په هکله نوره مشوره درکړي.

### په راتلونکي کي زما روغتيا

هغه بنځي چي د حاملگي په جريان کي د شکر مريض درلودلي وي ، ۳۰ تر ۵۰ فيصده چانس شته چي هغوی ته په ژوند کي د دوهم ډول شکر ناروغي پيدا شي ( د عامو خلکو په په پر تله چپري چي د دي خطر ۱۰ فيصده دی ). دا د ځينو بنځو لپاره ډېر امکان لري چي د ځينو قومونو څخه دي او په هغو کي د شکر ناروغي کچه په طبعي توگه ډېره ده ، د مثال په توگه افريقايان ، افريقايان چي د کربين څخه دي ، او آسيایي خلک .

داسي تجویز کيري چي تاسي د روژي د ويني د گلوکوز معاینه په کال کي يو ځل تکرار کړئ تر څو دا د شکر د ناروغي لپاره معاینه شي. ستاسي د ماشوم د زېږېدو څخه وروسته دا مهمه ده

چې تاسې خپل صحي خوراک او منظم ورزش ته دوام ورکړئ ، تر څو یو صحي وزن وساتئ او ددې خطر کم کړئ چې په را تلونکې کې د شکر ناروغي پيدا کړئ .

د دې لپاره چې بیا د گيسټيشنل د شکر ناروغي خطر کم کړئ یا په راتلونکې ژوند کې د شکر ناروغي تاسې ته پيدا نشي ، مور وړانديز کوو چې تاسې دا کارونه وکړئ :

- خپل صحي خوراک ته دوام ور کړئ
- یو صحي وزن ته ځان ورسوئ او وزن مو هغومره وساتئ .
- په منظم شکل سره ورزش وکړئ .

## د را تلونکي لپاره پوښتنې او ياداښتونه

ستاسې د تشخيص سره په ډېر لنډ وخت کې ډېر مالومات راځي او ډېر بدلونونه دي چې تاسې يې بايد وکړئ. مور پوهېږو چې کله نا کله دا بيخي ډېريري . لطفا مطمئن واوسئ چې تاسې يواځې نه ياست او تاسې به زموږ د شکر د ناروغي د گډ ټيم سره منظم ملاقاتونه ولرئ ، هغوی به تاسې ته ستاسې د حاملگۍ په ټول جريان کې مرسته برابره کړي .

مور ټول دلته يو چې ستاسې هرې پوښتنې ته چې تاسې په دې جريان کې ولرئ ځواب ورکړو. دا به تاسې سره مرسته وکړي که تاسې دا پوښتنې وليکئ ترڅو زموږ سره د ملاقات لپاره تيارې وي.

يا داښتونه

مراجع او گتور انٽرنيٽي ويبپاڻي

**Diabetes UK**

[www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Introduction-to-diabetes/What is diabetes/Gestational diabetes](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Introduction-to-diabetes/What-is-diabetes/Gestational-diabetes) •

**NICE GUIDANCE (NG3) Diabetes in pregnancy: Management from preconception to the postnatal period**

[www.nice.org.uk/guidance/ng3/chapter/1-Recommendations](http://www.nice.org.uk/guidance/ng3/chapter/1-Recommendations) •

**UNICEF**

**'Off to the best start' leaflet:**

[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start/) •

## نور مالومات

په راييل فري روغتون كې د حاملگۍ او د شکر د نا روغۍ د خدمتونو په هکله د نورو مالوماتو لپاره ، مهرباني وکړئ زموږ وېبپاڼه وگورئ .

- [www.royalfree.nhs.uk/maternity](http://www.royalfree.nhs.uk/maternity)
- [www.royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/diabetes-services-for-adults](http://www.royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/diabetes-services-for-adults)

## ستاسې نظريې

که تاسې د دې مالوماتي پاڼې يا د دې د مراجع د لست په هکله کوم نظر لرئ ، مهرباني وکړئ په لا نډيني آدرس باندې موږ ته ايميل و لېږئ :

[rf.communications@nhs.net](mailto:rf.communications@nhs.net)

## په مختلفو شکلونو

دا مالوماتي پاڼه په غټو ليکل شويو الفاظو کې هم موجوده ده. که تاسې دې مالوماتي پاڼې ته په بل شکل کې اړتيا لرئ، د مثال په توگه برالي چې د رانده کسانو لپاره ليکل شوی دی، يا د انگليسي څخه پرته په بله ژبه کې يا په ثبت شوي غږ کې ، مهرباني وکړئ د دې په هکله د يو کارکوونکي سره خبرې وکړئ.

© Royal Free London NHS Foundation Trust  
Service: Antenatal, diabetes service for adults and endocrinology  
Version number: 4  
Leaflet reference: RFL785PS  
First approved: January 2017  
Approval date: November 2022  
Review date: November 2024  
[www.royalfree.nhs.uk](http://www.royalfree.nhs.uk)