د امیندوارۍ د شکرې

ناروغۍ لپاره لاربښوونې

د دې خبر چې تاسو د امیندوارۍ شکره لرئ، ډېر احساسات راپارولی شي.
قدم په قدم مخې ته لاړ شئ. دا زده کړئ چې دا ستاسو پر بدن څنګه اغېز کوي او کوچني
د ژوند بدلونونه څنګه ستاسو او ماشوم روغتیا ساتلی شي.



1 د امیندوارۍ شکره څه شی ده؟

د امیندوارۍ د شکرې ناروغۍ (GDM) د شکرې یو ډول دی چې په ځینو ښځو کې د امیندوارۍ پر مهال رامنځته کېږي. په GDM کې بدن انسولین ته ښه ځواب نه ورکوي او د وینې شکر لوړېږي.



2 زه به څنګه پوه شم چې دا لرم؟

کله چې تاسو شاوخوا 24 تر 28 اونیو امیندواره یاست، ستاسو د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکی به د وینې ازموینه وکړي چې وګوري ایا تاسو د امیندوارۍ شکره لرئ که نه.

سکریننګ د اړتیا له مخې توپیر لري. تر ټولو عامه ازموینه د ګلوکوز چیلنج ټسټ دی چې ګوري د وینې شکر مو د شکر لرونکي څښاک له څښلو یو ساعت وروسته څنګه غبرګون ښیي.



3 زه باید د خپلې وینې د شکر کچې په اړه څه پوه شم؟

دا مهمه ده چې د وینې شکر مو برابر وساتئ. که وینې شکر مو ډېر لوړ یا ټیټ شي، تاسو او ستاسو ماشوم ته خطر پېښېږي. د خوړو مخکې او وروسته د وینې د شکر کچه کتل ګټور دي. ستاسو د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکی به ستاسو لپاره د وینې د شکر څارنګرې موخې جوړ کړي.

دا هغه پوښتنې دي چې که تاسو ته د امیندوارۍ شکره تشخیص شي، باید له خپل د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي څخه یې وکړئ.

- د وینې د شکر د موخه اندازه زما لپاره څه ده؟
- څو ځله باید د وینې شکر وڅارم؟
- دا شمېرې څه معنی لري؟
- که شمېرې له حد څخه بهر وي، څه باید وکړم؟

د وينې د شکر د توازن ساتلو لپاره لارښوونې

د کاربوهایدریټونو هوښیار انتخاب

کاربوهایدریټونه د برابر خوراک برخه دي، خو ځینې یې د وینې شکر تر نورو ډېر اغیزمنوي. هغه کاربوهایدریټونه غوره کړئ چې ډېر غذایي مواد او فایبر لري ترڅو د شکر کچه سالمه وساتي.

له دې خواړو څخه ډېر وخورئ

غیر نشایسته لرونکي سبزیجات

- مارچوبه
- شمله مرچ
- بروکلي
- برسلز کلم
- بادرنګ
- تیاره شین پانې لرونکي سبزیجات
- بانجان
- متر
- کاهو

له دې خواړو څخه یوه اندازه وخورئ

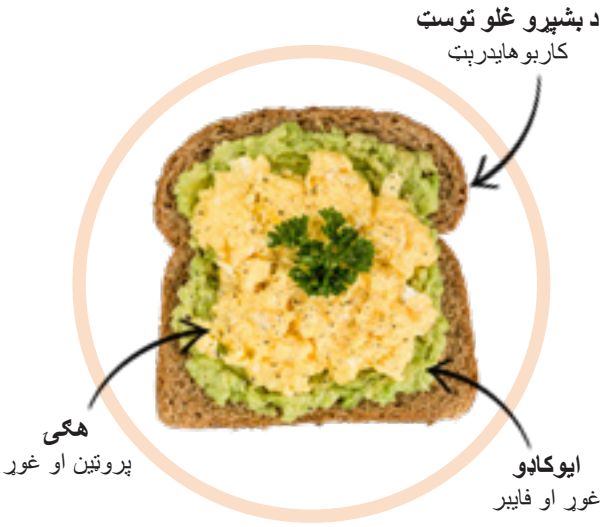
د لبنیاتو محصولات
تازه میوه
حبوبات
نشایسته لرونکي سبزیجات
بشپړ غله لرونکي

له دې خواړو څخه لږ وخورئ

پروسس شوي خواړه
تصفیه شوي غلي دانې
شکر لرونکي څښاکونه

د خپلو کاربوهایدریټونو سره یو ځای کول

د کاربوهایدریټونو یو ځای کول له پروټین او غوړو سره هم د وینې شکر توازن ساتلو کې مرسته کوي.



د سټرس سمبالښت



لږ فشار عادي دی، خو هڅه وکړئ پر هغو شیانو تمرکز وکړئ چې تاسو آرامو.

فعال پاتې کېدل



تل د تمرین پیلولو
مخکې له خپل روغتیایي کارکوونکي سره مشوره وکړئ.

- د خوراک وروسته قدم ووهئ.
- نور کسان هم شامل کړئ. د ورزش ملګری پیدا کړئ تر څو خپلو هدفونو ته دوام ورکړئ.
- هڅه وکړئ لږ تر لږه 150 دقیقې په اونۍ کې ورزش وکړئ. کولای شئ دا وخت د اونۍ په اوږدو کې ووېشئ.

10 min — دري ځله په ورځ کې
15 min — دوه ځله په ورځ کې
30 min — په ورځ کې یو ځل پنځه ورځې په اونۍ کې

ښه خوب ترلاسه کول



د امیندوارۍ پر مهال خوب کول تل اسانه نه وي. **هڅه وکړئ خوب ته لومړیتوب ورکړئ.**

که د امیندوارۍ شکري په اړه نورې پوښتنې لرئ، له خپل روغتیایي کارکوونکي یا د WIC د تغذیې متخصص سره خبرې وکړئ.

د QR کوډ سکین کړئ ترڅو د امیندوارۍ شکري په اړه نور معلومات زده کړئ

دا اداره د مساوي فرصت برابروونکي ده.
© 2026 ټول حقونه خوندي دي. د سټاک شمیره 13-06-16841P 8/26