

د مينداورۍ پر مهال شکر زما آمېندواري، زما ماشوم، او زه





سلام!

تاسو غواړئ یو روغ ماشوم ولرئ او خپل ځان هم روغ وساتئ. ځینې وختونه کله چې چاته ویل کېږي چې دوی د امېندواری پر مهال د شکر ناروغي لري نو دوی د ستریا احساس کوي، او تاسو هم ښایي دا احساس هم وکړئ. مور هيله لرو چې په دې معلوماتي پاڼو کې شته معلومات او نظرونه ستاسو لپاره ګټور ثابت شي. د خوړو او فعالیت توازن د امېندواری پر مهال د شکر ناروغي په اداره کولو کې مرسته کوي. ستاسو د روغتیايي پاملرنې چمتو کوونکی او ثبت شوی تغذیه کوونکی به له تاسو سره مرسته وکړي چې کوم خواړه او فعالیتونه ستاسو لپاره مناسب دي.

ترټولو غوره هیلي!

په درنښت، ستاسو د WIC د برنامې کارې ډله

تاسو کولی شئ د امېندواری پر مهال د شکر ناروغي په اړه نور معلومات د دې وېب پاڼو په لیدلو سره زده کړئ:



د امېندواری شکر
American Congress
of Obstetricians and
Gynecologists
(acog.org)



د امېندواری شکر - National
Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney
Diseases (niddk.nih.gov)
د شکر او هاضمې او پښتورگو
ناروغيو ملي انستیتیوت



د امېندواری شکر او
امېندواری
Centers for Disease
Control (cdc.gov)
ناروغيو د کنترول مرکزونه



د امېندواری پر مهال د
شکر ناروغي نښې، درملنه
American Diabetes
Association
(diabetes.org)

د امپندواری شکر څه شی دی؟

د امپندواری شکر د امپندواری په اوږدو کې هغه مهال رامنځته کیږي کله چې ډېر گلوکوز (د وینې شکر) د انرژي لپاره د کارولو پرځای په وینه کې پاتې شي. انسولین زموږ د بدن له لوري جوړ شوی هورمون دی چې له موږ سره د انرژي لپاره د وینې شکر په کارولو کې مرسته کوي او د وینې کچه ثابته ساتي. د امپندواری هورمونونه کولی شي د انسولین په فعالیت کې مداخله وکړي. په ځینو مواردو کې، بدن نه شي کولی چې کافي انسولین تولید کړي نو له کبله یې د وینې د شکر کچه لوړه شي. دې ناروغۍ ته امپندواری شکر ویل کیږي.

ایا د وینې شکر او د وینې گلوکوز یو شان دي؟

هو. موږ په دغو معلوماتو کې یواځې د وینې د شکر اصطلاح کاروو.

دغه ناروغي زما د امپندواری لپاره څه معنا لري؟

کله چې ستاسو د وینې شکر د امپندواری په اوږدو کې لوړ وي، اضافي شکر ستاسو ماشوم ته لېږدول کیږي.

« ستاسو ماشوم له اړونده شکر څخه اضافي کالوري انرژي ترلاسه کوي او د غوړو په توګه یې ذخیره کوي. له کې کبله کېدای ستاسو ماشوم د زېږون په وخت کې ډیر وزن ولري او زېږون ستونزمن کړي.

« ستاسو د ماشوم پانقرص له تاسو څخه د وینې د لوړ شکر د اداره کولو لپاره اضافي انسولین تولیدوي.

« له زېږون وروسته، لاهم ستاسو په ماشوم کې د انسولین تولید ادامه پیداکوي. په دې توګه دا ددې لامل کیږي چې ستاسو د ماشوم د وینې شکر نښکته راشي.

ستاسو د وینې د شکر معاینه کول او اداره کول به تاسو او ستاسو د ماشوم دواړو لپاره ګټور وي!

کله چې ستاسو د وینې شکر لوړ پاتې شي، په تاسو کې نښايي لاندې ستونزې رامنځته شي لکه:

« د وینې لوړ فشار (هایپرټنشن)

« د مټانې ککړېدل (د تشو میتيازو د لاندې انتانات)

« ستاسو ماشوم نښايي په دومره اندازه چاغ شي چې نښايي د C-جراحی (سیزیرین برخې جراحی) ته اړتیا ولري ترڅو په خوندي توګه زېږون وشي.

د امېندواری شکر زما د ماشوم لپاره څه معنا لري؟

د امېندواری پرمهال په توصیه شوې کچه ستاسو د وینې د شکر ساتل به ستاسو د ماشوم په ښه وده او ساتنه کې مرسته وکړي.

که ستاسو د وینې شکر لوړ پاتې شي، ستاسو ماشوم له لاندې خطرونو سره مخامخ کېدلی شي:

- « د پوستکي او سترگو ژېړ رنګ درلودل (د پوستکي او سترگو د ژېړېدو ستونزه)
- « د ستونزمن زېږون درلودل چې د ماشوم په اوږو کې ستونزې رامنځته کوي (brachial plexus).
- « د وینې شکر ډېر ټیټېدل (هایپوګلیسیمیا) د درلودلو له کبله له زېږون وروسته د څو نورو ورځو لپاره په روغتون کې پاتې کېدو ته اړتیا درلودل.
- « د تنفسي ستونزو درلودل (د تنفسي ستونزې سندروم).
- « د شیدو ورکولو احتمالي ستونزې.
- « د ژوندانه په وروستیو مراحلو کې د 2 ډول شکر درلودل.
- « مړ زېږېدل.



"د هغو خوږو په لیدو سره چې زه یې خوږم او په خپلو ورځنیو چارو کې لږ فعالیت زیات کړم، زه توانیدلې يم چې خپل د وینې شکر نورمال حد کې وساتم. دا له هغې اسانه لاره وه چې ما یې په اړه فکر کاوه او زه خوښه يم چې ما دا بدلونونه وکړل ترڅو موږ دواړه روغ پاتې شو."

څرنگه کولی شم خپل ځان او خپل ماشوم ته اوس پاملرنه وکړم که چېرې زه د امپندواری پرمهال شکر ولرم؟

« د دې په اړه زده کړئ چې خواړه ستاسو د وینې په شکر څه ډول اغېزه کوي.

« ستاسو د وینې د شکر په ثابت ساتلو کې د مرستې لپاره منظم خواړه او ناشتې ولرئ.

« ستاسو د امپندواری پر مهال د شکر د ناروغۍ د اداره کولو د عادتونو په اړه د ثبت شوي تغذیه کوونکي او / یا د شکر ناروغۍ تصدیق شوي پاملرنې او تعلیمي متخصص سره خبرې وکړئ.

« خپل د وینې د شکر معاینات په هغه ډول ترسره کړئ لکه څنگه چې ستاسو د روغتیايي پاملرنې د چمتو کوونکي له لوري درته سپارښتنه کېږي.

« د خپل روغتیايي پاملرنې له چمتو کوونکي څخه د هغو فعالیتونو په اړه پوښتنه وکړئ چې تاسو یې کولی شئ. فعالیت له تاسو سره د وینې د شکر په کارولو کې مرسته کوي.

« که چېرې د روغتیايي پاملرنې د چمتو کوونکي له لوري درته سپارښتنه کېږي نو انسولین وکاروئ.

« د امپندواری په اوږدو کې د ټولو روغتیايي پاملرنو او WIC اړوند لیدنو ته ځانونه حاضر کړئ.

"دا زما لپاره په رښتیا هم مهمه ده چې فعاله اوسم او د امپندواری پرمهال تغذیوي خواړه وخورم."

ستاسو د روغتیايي پاملرنې چمتو کوونکي یا کلینیک به له تاسو سره مرسته وکړي چې خپل د وینې شکر معاینه کړئ او په هغه کچه یې وساتئ چې ستاسو او ستاسو ماشوم لپاره ښه وي.

ولې پکې فعالیت مهم دی؟

فعالیت ستاسو د وینې د شکر په کمولو کې مرسته کوي.

دلته ځینې نظریې شته چې د نورو احتمالي والدينو لپاره هم د صدق وړ دي:

"زه تر یوه لنډ واټن پورې پلې تگ کوم او د بېرته راستنېدو پر مهال ډېر ښه احساس کوم."

"له ډوډۍ خوړلو وروسته، زه یو څه وخت غړي رموم او کله ناکله د څو دقیقو لپاره په ځای کې گرځم."

"زه پکې موسیقي چالانوم او ورته نڅا کوم!"
"زه مې خپل ماشومان پارک ته بیایم. دوی له زانگو گانو سره مینه لري."

"زه پوه شوم چې کله چې زه د کور شاوخوا ځایونه پاکوم یا له خوړو وروسته لږ سپک د کور کار کوم، دغه ډول فعالیت زما د وینې د شکر په کمولو کې مرسته وکړه. د جامو غوړول، د لوبڼو وینځل، د فرش پاکول، یا د شیانو لیرې کول هم پکې بدلون رامنځته کولی شي."

څنگه/څه باید وخورم؟

په هرو څو ساعتونو کې صحي خواړه یا ناشته یې خواړه وخورئ.

د خوړو او ناشتو سره پروټین یوځای کړئ.

د خوب پر مهال داسس ناشته وخورئ چې دواړه پروټین او کاربوهايډرېټ لرونکي خواړه پکې شامل وي.

بیلگې:

« یو نری پاستی په غوړیو کې له پخې هگۍ سره وخورئ

« ساده مستې چې شکر نه لري

هغه خواړه غوره کړئ چې ستاسو د وینې شکر ډېر نه لوړوي لکه پروټیني خواړه او غیر نشایسته سبزیجات. د پروټین خواړه همدارنگه له تاسو سره د ډاډه احساس په موندلو کې مرسته کوي او ستاسو د ماشوم په وده کې هم مرسته کوي.

په پروټین لرونکو خوړو کې دغه خواړه شامل دي:

« هگۍ

« د چرگ یا فیلمرغ غوښه

« کم غوړ لرونکې غوښه

« پنیر

« کب

« ساده مستې چې شکر نه لري

(کاربوهايډرېټ هم چمتو کوي)

« له شیدو جوړ شوي مکعب ډوله خواړه

« میډه شوي مومپلي / چارمغز / زړي

« لوبیا (کاربوهايډرېټ هم چمتو کوي)

د خوړو د خونديتوب اړوند یادونې:

« هر ډول غوښه، چرگ، فیلمرغ، کب، او هگۍ په سمه توګه پخې کړئ.

« د ډیلي غوښې، کباب، او تیکه لرونکې سره غوښه تر بخارۍ پورې ګرمه کړئ.

« نرم پنیر مه خورئ (لکه: فیټا، نیلي، بری، کوسو بلانکو، کویسو فریسکو).

« که تاسو کب وخورئ، د نورو معلوماتو لپاره له WIC یا خپل د روغتیايي پاملرنې له چمتو کوونکي څخه پوښتنه وکړئ.

له دې وېب پاڼې لیدنه وکړئ doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children

ترڅو د امېنډواری پرمهال په خوندي ډول د کب د غوښې د خوړلو په اړه نور معلومات زده کړئ.



غير نشايسته سبزيجات څه شي دي؟

غير نشايسته سبزيجات د وينې شکر ډېر نه لوروي. او همدارنگه له غذايي موادو څخه غني دي! غير نشايسته سبزيجات له هغو ويټامينونو او منرالونو څخه ډک دي چې ستاسو بدن ورته اړتيا لري، او فايبر هم لري، کوم چې له تاسو سره د بشپړ احساس په کولو کې مرسته کوي، او همدارنگه درسره د قبضيت په مخنيوي کې مرسته کوي. هڅه وکړئ سبزيجات په خپلو خوړو او ناشتو کې اضافه کړئ. سبزيجات پاڅه کړئ او د لږې چکنۍ يا پنير سره يې، په سوپونو يا سلادونو کې تيار کړئ.

بيلگې:

« شنه سبزيجات	« گلپي	« پياز ډوله سبزي	« رومي بانجان
- کاهو، پالک،	« گوبي	« بادرنګ	« تری
تېرې، چارډ،	« واړه گلپي	« مرغيړي	
پاڼه لرونکي	« بند گلپي	« بېنډۍ	
گلپي، گلپي	« گازرې	« مرچک	
ډوله پاڼې،			



"په خپلو خوړو او ناشتو کې د پروټيني خوړو په شاملولو سره، زه توانيدلې يم چې خپل د وينې شکر نور هم ثابت وساتم. زه اجازه نه ورکوم چې ډېره وړې شم، له دې کبله بايد په هر 2 يا 3 ساعتونو کې يو څه خوړم.

د کاربوهایدرېټو په اړه څه نظر لرئ؟

کاربوهایدرېټ مهم غذايي مواد چمتو کوي او موږ ته انرژي راکوي. تاسو او ستاسو ماشوم د امېندواری پر مهال له کاربوهایدرېټو څخه انرژي ته اړتیا لري. په هر حال، ډېر لوړ کاربوهایدرېټ لرونکي خواړه کولی شي ستاسو د وینې شکر خورا لوړ کړي. کله چې تاسو لاندې لوړ کاربوهایدرېټ لرونکي خواړه خورئ نو په کمه اندازه یې وخورئ:

• مېوه

• شیدې

• نشایسته لرونکي سبزیجات

○ جوار

○ مېر

○ کچالو

○ کدوان

○ لوبیا (لکه: سپینه، توره،
نخود ډوله)

• غلې دانې*

○ ډوډی

○ نوډل

○ وریژې

○ نري پاستي

له کومو خوړو سره باید احتیاط وکړم؟

هغه خواړه چې بوره پکې اضافه شوي وي کولی شي ژر تر ژره ستاسو د وینې شکر لوړ کړي. هڅه وکړئ د امېندواری پرمهال د خوړو او بوره لرونکو خوړو څخه ډډه وکړئ. که بیا یې هم خورئ، مقدار یې کم وساتئ:

« د کم مقدار غوره کول

« خواړه شیان د ډوډی او ناشتې پر مهال وخورئ

له دا ډول خواړه لرونکو خوړو څخه ډډه وکړئ لکه:

« ډېر زیات غازي مشروبات

« شات

« کېکونه

« کلچې یا بسکت

« خوږې گولی

« د مېوو جوس او د مېوو مشروبات

« بوره لرونکي مشروبات لکه Kool-Aid
او لیمونېډ

« د خوږې قهوې څښاکونه

« مرباوي

« د مېوو کېکونه

* د امکان په صورت کې د غنمو ټول ډولونه انتخاب کړئ.
په بشپړو غلو دانو کې زیات غذايي مواد او فايبر شامل دي.

د ناشتو اړوند نظریې:

« هوموس خواړه یا میډه مومپلی له
سبزیجاتو سره
وچې مېوې
« تار پنیږ

« جوش شوي هگۍ
« مستې - لږ شکر لرونکې یا ساده یې
وخورئ
« پاڼې لرونکي گلپي له میډه شویو
مومپلیو سره

د شکر ناروغۍ اړوند د بشقاب طریقه څه شی ده؟

ځینې خلک د خوړو د پلان کولو او د خوړو د اختیرونو د توازن لپاره د شکر د ناروغۍ د ساده میتود کارول خوښوي. د بشقاب د طریقي د تعقیبولو لپاره، خپل نیم بشقاب په غیر نشایسته سبزیجاتو، څلورمه برخه په پروټینو، او یو پر څلورمه برخه په کاربوهایدرېټ لرونکو خوړو لکه بشپړو غلو دانو، نشایسته سبزیجاتو، یا مېوه ډک کړئ.



د شکر د بشقاب د طریقي په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ

له زیږون وروسته څه پېښیږي؟

د گڼ شمېر خلکو لپاره، د وینې د شکر کچه د دوی د زیږون وروسته د شکر ناروغۍ د نه درلودو کچې ته بېرته راگرځي. په هرحال، هغه کسان چې د امېندواری شکر لري دوی د ژوند په اوږدو کې د 2 یم ډول شکر د ډېرېدو له خطر سره مخ دي. که چېرې تاسو د امېندواری اړوند شکر ناروغي درلودلي وي دا مهمه ده چې د شکر ناروغۍ لپاره معاینه وکړئ:

« له زیږون څخه شپږ اوونۍ وروسته د شکر ناروغۍ معاینه وکړئ.
« هر کال د شکر ناروغۍ لپاره بیا معاینه وکړئ.

د خپل روغتیايي پاملرنې چمتو کونکي یا کلینیک څخه هغه مهال د معایناتو غوښتنه وکړئ که چېرې درته معاینات نه وړاندې کيږي.

ایا زه کولی شم خپل ماشوم ته شیدې ورکړم؟

هو!

د مور شیدې د ماشومانو لپاره د تغذیې ترټولو غوره سرچینه ده. څومره چې ستاسو ماشوم وده کوي، ستاسو شیدې ستاسو د ماشوم د تغذیې د اړتیاوو د پوره کولو لپاره په هماغه کچه ورسره بدلېږي. د مور یا سینې شیدې اخیستونکي ماشومان د غوږونو د انتاناتو او د معدې په ناروغيو باندې د اخته کېدو لږ احتمال لري. همدارنګه د مور په شیدو تغذیه شوي ماشومان د شکر ناروغۍ په ګډون د ځینو ناروغيو له کم خطر سره مخ وي.

ستاسو لپاره یې هم ګټې شتون ولري! ځینې سرطانونه، د 2 یم ډول شکر، او د وینې لوړ فشار په هغو خلکو کې یوه اندازه کم لیدل کېږي چې خپلې د سینې شیدې ماشوم ته ورکوي.

څرنګه کولی شم د 2 یم ډول شکر په مخنیوي یا ځنډولو کې مرسته وکړم؟

« تغذیوي خواړه وخورئ. د بېلګې په توګه دغه خواړه زیات کاروئ: بشپړې غلې، دانې، سبزیجات، مېوه، نرۍ غوښه، کم غوړ لرونکي لبنیات، وچې مېوې، زړي او لوبیا.

« د اوبو څښل خپل عادت وګرځوئ.

« د ارونۍ په زیاترو ورځو په فزیکي توګه فعال اوسئ.

« هر کال د شکر ناروغۍ معاینات ترسره کړئ.

څرنگه کولی شم د ودې په اوږدو کې خپل ماشوم روغ رمت وساتم؟

- « تر هغه وخته پورې خپل ماشوم ته د خپلې سینې شیدې ورکړئ ترڅو چې ستاسو دواړو لپاره مناسبې وي.
- « کله چې ماشوم د 6 میاشتو په شاوخوا کې شي یوه اندازه کلک خواړه هم ورکړئ.
- « خپله هم فعال اوسئ او خپل ماشوم ته وښایاست چې څنگه باید فعال اوسي.
- « له کورنۍ سره یو ځای ډوډۍ وخورئ.
- « د روغتیايي پاملرنې اړوند ټولو لیدنو ته حاضر شئ، که چېرې د امېندواری شکر لرئ نو په اړه یې چمتو کوونکي ته وواياست.
- « په WIC کې خپل گډون ته دوام ورکړئ.

زه د امېندواری د شکر ناروغۍ د اداره کولو لپاره څه کولی شم:

- « هره ورځ فعال اوسئ.
- « هره ورځ کافي خوب او استراحت وکړئ.
- « اوبه یا نور بې بورې لرونکي مایعات لکه د بوټو چای وڅښئ.
- « هر څو ساعته وروسته خوراک وکړئ.
- « بشپړې غلې دانې، غیر نشایسته لرونکي سبزیجات، مېوه، نرۍ غوښه، کم غوړ لرونکي لبنیات، وچې مېوې، زړي او لوبیا وخورئ.
- « د خوړو او ناشتو سره پروټین یوځای کړئ.
- « خپل د وینې د شکر کچه په مکرر ډول وگورئ.
- « خپل د زیږون مخکې لیدنو ته حاضر شئ.
- « که په دې اړه پوښتنې لرئ نو د خپل روغتیايي پاملرنې له چمتو کوونکي یا WIC څخه یې پوښتنلی شئ.



د دغو محتوياتو اصلي نسخه د Department of State Health Services (د بهرنيو چارو وزارت د روغتيايي خدماتو د څانگې) له لوري رامنځته شوي چې، د State of Texas (DSHS، د تېکساس ايالت) يوه اداره ده. DSHS دغه محتويات "لکه څنگه چې وي" پرته له کوم ډول تضمين څخه چمتو کړي دي. دغه محتويات له خپلې اصلي نسخې څخه اخېستل شوي دي او يو مشتقاتي معلومات گڼل کېږي. Washington WIC په دغو نشراتو کې بدلون رامنځته کړی دی.

دغه اداره د مساوي فرصت برابروونکي ده.
Washington WIC توپيري چلند نه کوي.



DOH 961-1058 December 2023 (CS) Pashto

په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتلو لپاره 1-800-841-1410 شمېرې ته زنگ ووهئ. د کڼو او هغو پېرېدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه کې شې يا دلته برېښنالیک ولېږئ WIC@doh.wa.gov.