

तपाईंको गर्भावस्थामा हुने मधुमेहको हेरचाह

Your Care with Gestational Diabetes

We provide a **Direct Interpreter Access Line (DIAL)** free of charge to patients who need to speak with our staff. If you have questions and would like to speak to our office, please follow these instructions:

1. Call 833-677-0894 to contact a Nepali interpreter.
2. Ask the interpreter to call your office:
 - McCampbell Outpatient Care, 614-293-4887
 - Outpatient Care Dublin, 614-293-3069
 - Outpatient Care East, 614-293-2222
 - Outpatient Care Upper Arlington, 614-293-2222
3. The interpreter will interpret for you.

हाम्रा कर्मचारीसित कुरा गर्नुपर्ने बिरामीहरूका लागि हामी निःशुल्क **डाइरेक्ट इन्टर्प्रेटर एक्सेस लाइन (DIAL)** उपलब्ध गराउँछौं। यदि तपाईंका पनि प्रश्नहरू छन् र हाम्रो कार्यालयमा कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, कृपया निम्न निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्:

1. नेपाली अनुवादकसँग सम्पर्क गर्न 833-677-0894 मा कल गर्नुहोस्।
2. अनुवादकलाई तपाईंले चाहेको कार्यालय कल गर्न आग्रह गर्नुहोस्:
 - म्याकक्याम्पबेल आउटपेसियन्ट केयर, 614-293-4887
 - आउटपेसियन्ट केयर डब्लिन, 614-293-3069
 - आउटपेसियन्ट केयर इस्ट, 614-293-2222
 - आउटपेसियन्ट केयर अपर आर्लिंगटन, 614-293-2222
3. अनुवादकले तपाईंका लागि अनुवाद गर्नु हुने छ।

About gestational diabetes

Gestational diabetes is high blood sugar during pregnancy. It begins between 24 and 27 weeks of pregnancy and often goes away (85 to 90% of the time) after the baby is born.

गर्भावस्थामा हुने मधुमेहका बारेमा

गर्भावस्थामा हुने मधुमेह भनेको गर्भावस्थाको बेला बल्ल सुगरको मात्रा उच्च हुनु हो। यो गर्भावस्थाको 24 र 27 हप्ताको बीचमा सुरु भएर अक्सर बच्चाको जन्म भइसकेपछि (समयको 85 देखि 90%) हराउने गर्छ।



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

The placenta is an organ in the uterus (womb) that supplies food to your baby. The umbilical cord connects your baby to the placenta. The placenta also makes hormones that raise your blood sugar. Insulin lets your body use blood sugar for energy. Some women cannot make enough insulin to cover the increased need for insulin during pregnancy. This results in gestational diabetes.

You can still have a healthy pregnancy and a healthy baby with gestational diabetes.

The way to achieve this is to keep your blood sugar in a healthy range (60 to 120 mg/dl).

High blood sugar during pregnancy can cause a large baby, difficult birth or cesarean birth, high blood pressure, and preterm labor or delivery. It can also cause the baby to have breathing problems, low blood sugar, and jaundice after delivery.

You can help keep your blood sugar in a healthy range if you:

- Follow your diet plan.
- Do moderate exercise.
- Check your blood sugar and share your results with your provider weekly.

प्लेसेन्टा गर्भाशयमा (गर्भ) भएको एउटा अंग हो जसले तपाईंको बच्चालाई खाना उपलब्ध गराउँछ। तपाईंको बच्चालाई प्लेसेन्टासम्म नाइटोले जोड्छ। प्लेसेन्टाले हर्मनहरू पनि उत्पादन गर्छ जसले तपाईंको ब्लड सुगर बढाउँछ। इन्सुलिनले तपाईंको ब्लड सुगरलाई शक्तिका लागि प्रयोग गर्न सघाउँछ। केही महिलाहरूले गर्भावस्थाको बेला इन्सुलिनको बढ्दो आवश्यकतालाई पुग्ने गरी पर्याप्त मात्रामा इन्सुलिन बनाउन सक्दैन। यसको परिणामस्वरूप, गर्भावस्थामा मधुमेह हुन्छ।

गर्भावस्थामा मधुमेह भए तापनि तपाईंमा स्वास्थ्यकर गर्भावस्था हुनुका साथै स्वस्थ बच्चा जन्माउन सक्नुहुन्छ। यसका लागि तपाईंले आफ्नो ब्लड सुगरको मात्रालाई स्वास्थ्यकर सीमाभित्र (60 देखि 120 mg/dl) कायम राख्नुपर्छ।

गर्भावस्थाको समय ब्लड सुगरको मात्रा उच्च भएमा बच्चा ठूलो हुने, बच्चा जन्माउन वा चिरफार गरेर बच्चा जन्माउन गाह्रो हुने, उच्च रक्तचाप, र समयपूर्व प्रसव वा बच्चाको जन्म हुन सक्छ। यसले बच्चा जन्मेपछि बच्चामा स्वासप्रश्वासको समस्या, ब्लड सुगरको मात्रा कम हुने र जन्डिस पनि हुन सक्छ।

तपाईंले निम्न गरेमा तपाईंले आफ्नो ब्लड सुगरको मात्रालाई स्वास्थ्यकर सीमाभित्र राख्न सक्नुहुन्छ:

- आफ्नो खानपिनको योजनालाई पालना गरेमा।
- ठिक मात्रामा व्यायाम गरेमा।
- तपाईंको ब्लड सुगरको मात्रा जाँचेर साप्ताहिक रूपमा आफ्नो प्रदायकलाई आफ्नो परिणामहरू साझा गरेमा।

Diet

- You will need to manage the amount of carbohydrates in your diet to improve your blood sugar levels. The best place to start is to **make changes to the type and amount of carbohydrates you eat.**
 - **Choose complex carbohydrates,** which are higher in fiber, vitamins, and minerals, and often have a lower blood sugar response. These foods include 100% whole grains (brown or wild rice, old fashioned oats, barley, farro, quinoa), beans, lentils, whole fruits, whole wheat bread and pasta, as well as starchy vegetables like corn, green peas, and sweet potatoes.
 - **Limit refined carbohydrates.** Eating too much processed breakfast cereal, fruit juice, soda, and refined grain products (like white rice and pasta) can lead to higher blood sugar levels.
- **Eat 3 small meals and 3 snacks each day** to keep your blood sugar in a healthy range.
 - **Eat your meals and snacks at about the same times each day.** This will help to keep your blood sugar in a healthy range for your health and the growth of your baby.
 - **With each meal and snack, combine a carbohydrate** from the whole grains and starches, fruit, or milk groups **with a protein** or a healthy fat from the protein foods group.

आहार

- तपाईंले आफ्नो ब्लड सुगरको मात्राहरूमा सुधार ल्याउन आफ्नो आहारमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रालाई व्यवस्थापन गर्नु पर्ने छ। सुरु गर्ने सबैभन्दा राम्रो ठाउँ भनेको **तपाईंले खानुहुने कार्बोहाइड्रेटको प्रकार र मात्रामा परिवर्तनहरू** गर्नु हो।
 - **जटिल कार्बोहाइड्रेट छान्नुहोस्,** जसमा फाइबर, भिटामिन अनि खनिज प्रचुर मात्रामा हुन्छ र जसले अक्सर ब्लड सुगरको मात्रा बढाउँदैन। यी खानाहरूमा 100% सम्पूर्ण अन्न (खैरो वा वाइल्ड राइस, पुरानो-शैलीको ओट्स, जौ, फर्रो, किनोआ), केराउ, दालहरू, सम्पूर्ण फलफूलहरू, सम्पूर्ण गहुँको पाउरोटी र पास्ता, साथसाथै मकै, हरियो केराउ तथा सखरखण्ड जस्ता स्टार्च युक्त तरकारीहरू समावेश छन्।
 - **प्रशोधन गरिएका कार्बोहाइड्रेटहरू कम गर्नुहोस्।** प्रशोधन गरिएका बिहानीको नास्ता अनाज, फलफूलको जुस, सोडा, अनि प्रशोधन गरिएका अन्नका उत्पादनहरू (जस्तै सेतो चामल र पास्ता) ले ब्लड सुगरको मात्रा बढाउन सक्छ।
- तपाईंको ब्लड सुगरलाई स्वास्थ्यकर सीमामा राख्न हरेक दिन 3 चोटी हल्का खाना र 3 चोटी नास्ता गर्नुहोस्।
 - **तपाईंले खाना र नास्ता हरेक दिन एउटै समयमा खाने गर्नुहोस्।** यसले तपाईंको ब्लड सुगरलाई तपाईंको स्वास्थ्य तथा तपाईंको बच्चाको वृद्धिका लागि स्वास्थ्यकर सीमा भित्र राख्न मद्दत गर्ने छ।
 - **हरेक खाना र खाजामा, सम्पूर्ण अन्न अनि स्टार्च, फलफूलमा पाइने कार्बोहाइड्रेट वा प्रोटीन सहितको दुधका समूह वा प्रोटीनयुक्त खाद्य समूहमा पाइने स्वास्थ्यकर फ्याटलाई पनि समावेश गर्नुहोस्।**

- ▶ If you eat an early dinner (more than 3 hours before bedtime), eat a bedtime snack 30 to 60 minutes before bed. The snack should have a serving of carbohydrates and a serving of protein foods to keep blood sugar levels stable overnight.
- **Drink water, no-calorie beverages, or low fat milk.**
- Some over the counter medicines, like Tums and cough syrups, have sugar or simple carbohydrates. Your pharmacist can help you **choose sugar free over the counter medicines.**

- ▶ यदि तपाईंले बेलुकीको खाना चाँडै खानुहुन्छ भने (सुत्नुभन्दा 3 घण्टाभन्दा बढी), सुत्नुभन्दा 30 देखि 60 मिनेट अगाडि सुत्नअघि खाने खाजा खानुहोस्। रातभर ब्लड सुगरको मात्रालाई स्थिर राख्नका लागि खाजामा कार्बोहाइड्रेट र प्रोटीनयुक्त खाने कुराहरू हुनुपर्छ।
- पानी पिउनुहोस्, क्यालोरीयुक्त पेय पदार्थ, अथवा चिल्लो कम भएको दुध होइन।
- पसलबाट सिधै किन्न सकिने केही औषधीहरू, जस्तै टम्स अनि खोकीको झोल औषधीमा चिनी वा साधारण कार्बोहाइड्रेटहरू पाइन्छ। पसलबाट सिधै किन्न सकिने चिनी रहित औषधीहरू छनौट गर्न तपाईंलाई फार्मासिस्टले मदत गर्न सक्छन्।

Plate Method

प्लेट विधि



The Plate Method is a easy way to **keep carbohydrates to a moderate amount at meals** to improve blood sugar levels.

रगतमा चिनीको मात्रामा सुधार ल्याउन **खानामा कार्बोहाइड्रेटलाई उचित मात्रामा राख्न** प्लेट विधि सजिलो विधि हो।

1. Divide an 9-inch plate into 3 equal parts. Fill the first part of the plate with **non-starchy vegetables**.
 - ▶ This is about 1 to 2 servings of non-starchy vegetables.
2. Fill the second part of the plate with **carbohydrates**, like whole grains, starchy vegetables (corn, peas, and sweet potatoes), fruit, milk, or yogurt.
 - ▶ This is about 2 to 4 servings of carbohydrates.
3. Fill the third part of the plate with **protein foods**.
 - ▶ This is about 3 to 4 servings of protein foods.
4. **Keep added fats to small amounts.**
5. **Drink mostly water** with your meals and snacks. Aim for 8 (8 ounce) glasses of water each day.

Food Groups

Non-starchy vegetables

- Have little effect on blood sugar.
- 1 serving equals 5 grams of carbohydrates.
- 1 serving =
 - ▶ 1 cup raw vegetables or salad greens
 - ▶ ½ cup cooked vegetables
 - ▶ ½ cup vegetable juice
- Examples include: artichoke, asparagus, bean sprouts, beets, bok choy, broccoli, Brussels sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, celery, cucumber, green or yellow beans, salad greens, mushrooms, onions, peppers, radish, snow peas, sugar snap peas, tomatoes, turnips, yellow squash, and zucchini.



1. एउटा 9 इन्चको प्लेटलाई 3 वटा बराबर भागमा विभाजन गर्नुहोस्। प्लेटको पहिलो भागलाई **स्टार्च रहित सब्जीहरूले** भरनुहोस्।
 - ▶ यो स्टार्च रहित सब्जीहरू 1 देखि 2 पटकसम्म दिन सकिन्छ।
2. प्लेटको दोस्रो भागलाई **कार्बोहाइड्रेटहरू**, जस्तै सम्पूर्ण अन्न, स्टार्चयुक्त सब्जीहरू (मकै, केराउ अनि सखरखण्डहरू), फलफूल, दुध वा दहीले भरनुहोस्।
 - ▶ यो कार्बोहाइड्रेट 2 देखि 4 पटकसम्म दिन सकिन्छ।
3. प्लेटको तेस्रो भागलाई **प्रोटीनयुक्त खानाले** भरनुहोस्।
 - ▶ यो प्रोटीनयुक्त खाना 3 देखि 4 पटकसम्म दिन सकिन्छ।
4. **थप फ्याट थोरै मात्रामा राख्नुहोस्।**
5. तपाईंले खाना र नास्ताहरूसित **धेरै पानी पिउनुहोस्।** हरेक दिन 8 (8 आउन्स) गिलास पानी पिउने लक्ष्य राख्नुहोस्।

खाद्य समूहहरू

स्टार्च रहित सब्जीहरू

- रगतको थोरै मात्र असर पुऱ्याउँछ।
- 1 पटक दिने 5 ग्राम बराबरको कार्बोहाइड्रेट हुन्छ।
- 1 पटक दिने =
 - ▶ 1 कप काँचो सब्जीहरू अर्थात् सलाद सागहरू
 - ▶ ½ कप पकाएको सब्जीहरू
 - ▶ ½ कप सब्जीहरूको जुस
- उदाहरणहरूमा: आटिचोक, कुरिलो, भटमासको जरा, चुकन्दर, पक चोइ, ब्रोकोउली, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, बन्दाकोबी, गाजर, काउली, सेलेरी, काँक्रा, हरियो वा पहेँलो केराउ, सलाद सागहरू, च्याउ, प्याज, मरिच, मुला, स्रो पिज, सुगर स्याप पिज, गोलभेंडा, सलगम, पहेँलो स्कूस र जुचीनी।

Carbohydrates (includes whole grains and starches group, fruit group, and milk group)

Whole grains and starches group:

- **Choose whole grains** (like brown rice and whole wheat pasta) **over refined grains** (like white rice and pasta).
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrate.
- 1 serving =
 - 1 slice of bread
 - 1 small roll
 - ¼ of a bagel
 - ½ of a hamburger bun or English muffin
 - 1, 6-inch tortilla
 - ⅓ cup cooked rice, pasta, barley, quinoa, or couscous
 - ½ cup cooked bulgur wheat, lentils or legumes (dried beans or peas)
 - ½ cup corn, sweet potato or green peas
 - 3 ounce baked sweet or white potato with skin
 - ½ cup cooked cereal
 - ¾ cup unsweetened dry cereal
 - ¾ ounce of pretzels
 - 3 cups hot air popped or microwave popcorn with no more than 3 grams of fat per serving



कार्बोहाइड्रेटहरू (सम्पूर्ण अन्नहरू तथा स्टार्चहरूको समूह, फलफूलको समूह, र दूधको समूह यसमा समावेश छन्)

सम्पूर्ण अन्नहरू तथा स्टार्चहरूको समूह:

- प्रशोधित अन्नहरूको साटो (जस्तै सेतो चामल र पास्ता) **पूर्ण अन्नहरू छान्नुहोस्** (जस्तै खैरो चामल अनि पूर्ण गहुँको पास्ता)।
- 1 पटक दिने 15 ग्राम बराबरको कार्बोहाइड्रेट हुन्छ।
- 1 पटक दिने =
 - 1 टुक्रा पाउरोटी
 - 1 वटा सानो रोल
 - बेगलको ¼ भाग
 - ½ भाग ह्यामबर्गर बन अथवा अङ्ग्रेजी मफिन
 - 6 इन्चको 1 वटा ठठिया
 - ⅓ कप पाकेको भात, पास्ता, जौ, किनोवा अथवा कुस्कस
 - ½ कप पाकेको बलार गहुँ, दालहरू अथवा गेडागुडीहरू (सुकेको सिमीहरू वा केराउहरू)
 - ½ कप मकै, सखरखण्ड अथवा हरियो केराउ
 - 3 आउन्स सेकाएको सखरखण्ड वा सेतो आलु बोक्रा सहित
 - ½ कप पकाएको अनाज
 - ½ कप गुलियो नहालेको सुकेको अनाज
 - ¾ आउन्स प्रेट्सेल्स
 - 3 कप तातो हावामा फुराएको वा माइक्रोवेभको मकै एकपल्ट दिने 3 ग्राम भन्दा बढी फ्याट नहालेको

Fruit group:

- Pregnant women should eat fruit every day.
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrate.
- 1 serving =
 - 1 cup fresh melons or berries
 - ¾ cup fresh pineapple
 - ½ cup fresh grapes
 - 1 small fresh fruit, such as an apple the size of a baseball
 - ½ of a large piece of fresh fruit, such as ½ of a large banana or large pear
 - ½ cup canned fruit in juice
 - 2 tablespoons of dried fruit
 - 4 ounces of 100% fruit juice, unsweetened

**फलफूल समूह:**

- गर्भावस्थाको महिलाले हरेक दिन फलफूल खानुपर्छ।
- 1 पटक दिने 15 ग्राम बराबरको कार्बोहाइड्रेट हुन्छ।
- 1 पटक दिने =
 - 1 कप ताजा मेलनहरू वा बेरीहरू
 - ¾ कप ताजा भुइँकटहर
 - ½ कप ताजा अङ्गुर
 - 1 वटा सानो ताजा फल, जस्तै कुनै स्याउ जसको आकार बेसबलको जस्तो हुन्छ
 - ½ भाग ठुलो आकारको ताजा फलको, जस्तै लामो केरा अथवा ठुलो नासपातीको ½ भाग
- ½ कप क्यान भित्र रसमा राखिएको फल
- 2 चम्चा सुकेको फलफूल
- 4 आउन्स 100% फलफूलको जुस, चिनी नहालिएको

Milk group:

- Pregnant women should drink milk or eat yogurt every day.
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrates.
- 1 serving =
 - 1 cup (8 ounces) fat free or low fat milk
 - 1 cup (8 ounces) of plain yogurt
 - 6 ounces of light yogurt or Greek yogurt

**दूधको समूह:**

- गर्भावस्थाको महिलाले हरेक दिन दूध अथवा दही खानुपर्छ।
- 1 पटक दिने 15 ग्राम बराबरको कार्बोहाइड्रेट हुन्छ।
- 1 पटक दिने =
 - 1 कप (8 आउन्स) फ्याटरहित अथवा कम फ्याट भएको दूध
 - 1 कप (8 आउन्स) सादा दही
 - 6 आउन्स लाइट योगर्ट अथवा ग्रीक योगर्ट

Protein foods

- These foods have little effect on blood sugar.
- Avoid meats that are high in saturated fat, such as bacon and sausage.
- **Include 3 servings of protein with each meal and 1 serving of protein with each snack.**
- 1 serving =
 - 1 egg, 2 egg whites or ¼ cup egg substitute
 - 1 ounce turkey breast or chicken breast, skin removed
 - 1 ounce lean lunch meat with 3 grams or less of fat per ounce
 - 1 ounce fish fillet
 - 1 ounce canned tuna in water
 - 1 ounce shellfish
 - 1 ounce lean beef, lamb or pork (limit to 1 to 2 times per week)
 - 1 ounce of cheese (limit cheese to 1 to 2 ounces per day)
 - ¼ cup nonfat or low-fat cottage cheese
 - ½ cup cooked beans (black beans, kidney, chickpeas, or lentils): count as 1 serving of carbohydrates and 1 serving of protein foods
 - 4 ounces tofu
 - 2 tablespoons peanut butter
 - 2 tablespoons seeds
 - 1 ounce nuts



प्रोटिनयुक्त भोजनहरू

- यी भोजनहरूले ब्लड सुगरमा थोरै मात्र असर पुऱ्याउँछ।
- बोसो धेरै मिसिएका मासुहरू, जस्तै बेकन र ससेज, प्रयोग नगर्नुहोस्।
- **हरेक खानामा 3 पटक र नास्तामा 1 पटक दिनेसम्म प्रोटिन समावेश गर्नुहोस्।**
- 1 पटक दिने =
 - 1 वटा अण्डा, 2 वटा अण्डाको सेतो भाग अथवा कपको ¼ भाग अण्डाको विकल्प
 - 1 आउन्स टर्कीको छाती अथवा कुखुराको छाती, छाला हटाएर
 - 1 आउन्स पातलो गरी काटिएको मासु जसमा फ्याट प्रति आउन्स 3 ग्राम वा कम हुन्छ
 - 1 आउन्स माछाको मासुको पत्र
 - 1 आउन्स क्यानभिन्न पानीमा डुबाइएको टुना
 - 1 आउन्स शेलफिस
 - 1 आउन्स पातलो गोरू, भेडा अवा सुङ्गरको मासु (हप्ताको 1 देखि 2 पटकमा सीमित गर्नुहोस्)
 - 1 आउन्स चिज (चिजलाई दिनको 1 देखि 2 आउन्ससम्म सीमित गर्नुहोस्)
 - ¼ कप चिल्लो रहित अथवा कम फ्याट भएको घरेलु पनिर
 - ½ कप पकाएको सिमी (कालो सिमी, राजमा, चना, अथवा दालहरू): 1 भाग कार्बोहाइड्रेट र 1 भाग प्रोटिनयुक्त भोजनहरू पस्किएको गणना गर्नुहोस्
 - 4 आउन्स तोफू
 - 2 चम्चा बदामको बटर
 - 2 चम्चा बिउ
 - 1 आउन्स बदामहरू

Fats

Limit the amount of fats (oil, butter, margarine, mayonnaise, salad dressing, and cream cheese) and fried foods you eat. Try to bake or broil your foods more often.

Sweets and Added Sugars

Try to avoid adding table sugar, honey, or other sweeteners to your foods or beverages. Limiting sweets will help to keep your blood sugar in a healthier range.

Healthy Snacks

Snacking can be a part of a healthy diet, ensuring your body gets the energy it needs every 3 to 4 hours. Snacks that combine carbohydrates with fiber and protein and that are low in sugar are better at managing blood sugar and appetite.

How to create a healthy, balanced snack:

1. Choose **1 carbohydrate (carb)** from the carb list below.
2. Choose **1 protein food** from the protein list below.

For example: 1 small apple (carb) and 1 tablespoon natural peanut butter (protein).

Carb:

- 1 small apple
- ½ large banana or pear
- ¾ cup blueberries
- ½ cup fruit, such as grapes, pineapple, or peaches
- 5 to 6 whole wheat crackers
- 1 slice whole wheat toast

चिल्लो

चिल्लोको मात्रालाई सीमित गर्नुहोस् (तेल, घिउ, मार्गरिन, मायोनेज, सलादको ड्रेसिङ, अनि क्रिम चीजहरू) अनि तपाईंले खाने भुटेका भोजनहरू। तपाईंका भोजनहरूलाई अक्सर सुक्खा सेकाएर वा सिधै आगोमा सेकाएर पकाउने कोसिस गर्नुहोस्।

गुलियो तथा थपिएका चिनीहरू

तपाईंको खाना अथवा पेय पदार्थमा टेबलमा राखिने चिनी, मह अथवा अन्य गुलियो बनाउने कुराहरू नथप्नुहोस्। गुलियो कुराहरूलाई सीमित गर्दा तपाईंको ब्लड सुगरको मात्रालाई स्वास्थ्यकर सीमा भित्र राख्न मदत पुग्ने छ।

स्वास्थ्यकर नास्ता

नास्ता खानु तपाईंको शरीरलाई हरेक 3 देखि 4 घण्टाको बीचमा आवश्यक शक्ति पाइरहनका लागि स्वास्थ्यकर आहारको भाग हुन सक्छ। फाइबर अनि प्रोटीन सहित कार्बोहाइड्रेटको मिश्रण अनि चिनीको मात्रा कम भएको नास्ता रगतमा चिनीको मात्रा अनि भोकलाई व्यवस्थापन गर्न राम्रो हुन्छ।

स्वास्थ्यकर, अनि सन्तुलित नास्ता कसरी बनाउने:

1. **1 कार्बोहाइड्रेट (कार्ब)** तल दिइएको कार्ब सूचीबाट छान्नुहोस्।
2. **1 प्रोटीनयुक्त भोजन** तल दिइएको प्रोटीन सूचीबाट छान्नुहोस्।

उदाहरणका लागि: 1 वटा सानो स्याउ (कार्ब) अनि 1 चम्चा प्राकृतिक बदामको बटर (प्रोटीन)।

कार्ब:

- 1 वटा साना स्याउ
- ½ लामो केरा वा नासपाती
- ¾ भाग कप ब्लूबेरीको
- ½ भाग कप फलफुलको, जस्तै अडर, भुइँकटहर, अथवा आरुको
- 5 देखि 6 वटा पूर्ण गहुँको क्रेकर
- 1 टुक्रा होल व्हीट टोस्ट

Protein:

- ❑ 1 tablespoon natural peanut butter
- ❑ 1 hard-boiled or scrambled egg
- ❑ ½ cup tuna, chicken, or egg salad made with light mayonnaise or yogurt
- ❑ ¼ cup nuts, such as walnuts and almonds
- ❑ 1 ounce cheese

Sample Menu

Here is an example of a **meal** with:

- 1 serving of **non-starchy vegetables** (1 cup of spinach)
- 2 servings of **carbohydrates** (⅔ cup of brown rice)
- 3 servings of **protein foods** (3 ounces of salmon)

Portions were measured using the Plate Method.



Here is an example of a **snack** with **1 carbohydrate** (½ banana) and **1 protein food** (1 ounce nuts).

**प्रोटिन:**

- ❑ 1 चम्चा प्राकृतिक बदामको बटर
- ❑ 1 वटा पूरा उसिनेको वा भुजुरो पारिएको अण्डा
- ❑ ½ कप टुना, कुखुरा, अथवा अण्डालको लाइट मायोनेज अथवा दही मिसाएर बनाइएको सलाद
- ❑ ¼ कप बदामहरू, जस्तै ओखर र बदामहरू
- ❑ 1 आउन्स चिजहरू

मेनुको नमुना

निम्न कुराहरू सहितको **खानाको** उदाहरण यस प्रकार छ:

- **स्टार्च-रहित तरकारीहरू** 1 पटक दिने (1 कप पालक)
- **कार्बोहाइड्रेट** 2 पटक दिने (⅔ कप ब्राउन राइस)
- **प्रोटिनयुक्त खानाहरू** 3 पटक दिने (3 औंस सामोन माछा)

भागहरू प्लेट विधिअनुसार नाप गरिएको छ।

निम्न कुराहरू सहितको **नास्ताको** उदाहरण यस प्रकार छ **1 भाग कार्बोहाइड्रेट** (½ केरा) अनि **1 भाग प्रोटिनयुक्त भोजन** (1 आउन्स बदामहरू)।

Exercise

Exercise at least 30 minutes on most days of the week. This will help keep your blood sugar in a healthy range.

One, 30-minute session of exercise can improve how your body uses glucose (blood sugar) for up to 48 hours.

**व्यायाम**

हप्ताको अधिकांश दिनहरूमा कम्तीमा पनि **30 मिनेट व्यायाम गर्नुहोस्**। यसले तपाईंको ब्लड सुगरको मात्रालाई स्वास्थ्यकर सीमा भित्र राख्न मदत पुऱ्याउने छ।

एक, 30 मिनेटको सेसनले तपाईंको शरीरले ग्लुकोजलाई (ब्लड सुगर) कसरी 48 घण्टासम्म प्रयोग गर्ने छ भनी त्यसमा सुधार ल्याउन सक्छ।

Checking your blood sugar

Check your blood sugar:

- When you first get up in the morning before eating, This is called your **fasting blood sugar**.
- 2 hours after the start of each meal.

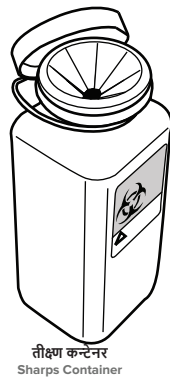
Wash your hands with warm water and soap before you do a blood sugar check.

Use a different finger each time you do a blood sugar check to reduce infection and soreness. Avoid using the tip of the finger as this is the most sensitive area of the finger, and you may feel more pain here.

Remember to throw lancets away in a sharps container. You can buy a sharps container at a drug store or use an empty, heavy plastic bottle with a lid, like a bleach or liquid detergent bottle.

Record the results on your blood sugar record. Send in your blood sugar record each week for review by your provider.

We will let you know your provider's recommendations the next day.



तपाईंको ब्लड सुगर जाँचे

तपाईंको ब्लड सुगर जाँचुहोस्:

- बिहानीको खाना खानुअघि जब तपाईं उठ्नुहुन्छ, यसलाई **फास्टिङ्ग ब्लड सुगर** भनिन्छ।
- हरेकपटक खाना खाएको 2 घण्टापछि

तपाईंले ब्लड सुगरको जाँच गर्नुअघि आफ्ना हातहरू मनतातो पानी र साबुनले धुनुहोस्।

संक्रमण र सुन्निन नदिन हरेकपटक ब्लड सुगरको जाँच गर्नुहुँदा फरक फरक औँलाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। औँलाको टुप्पो चाहिँ एकदमै संवेदनशील हुने र तपाईंलाई त्यहाँ धेरै दुखाइ महसुस हुने हुनाले त्यसको प्रयोग नगर्नुहोस्।

लान्सेटहरूलाई तीखो हतियारहरू भन्ने कन्टेनरमा मात्र फ्याँक्न नबिर्सनुहोस्। तपाईंले तीखो हतियारहरू कन्टेनर औषधी पसलमा किन्न सक्नुहुन्छ अथवा बिको भएको बाक्लो रिक्तो प्लास्टिकको भाँडो प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै ब्लीच अथवा झोल साबुनको भाँडो।

तपाईंको ब्लड सुगरको रेकर्डमा परिणामहरू रेकर्ड गर्नुहोस्। तपाईंको ब्लड सुगरको रेकर्ड हरेक हप्ता समीक्षा गर्नका लागि प्रदायककहाँ पठाउनुहोस्। हामी प्रदायकको सुझावहरू अर्को दिन तपाईंलाई थाहा दिने छौं।

After delivery

Breastfeeding

Gestational diabetes should not prevent you from breastfeeding. Breastfeeding has health benefits for both you and your baby, including lowering the risk of type 2 diabetes.

प्रसव पश्चात्

स्तनपान

गर्भावस्थामा हुने मधुमेहले तपाईंलाई स्तनपान गराउनबाट रोक्न सक्दैन। स्तनपान तपाईं एवम् तपाईंको शिशु, दुवैको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ, जसमा टाइप 2 मधुमेहको जोखिमलाई कम गराउने पनि समावेश छ।

Your Care

Talk to your OB doctor about testing for diabetes 6 to 12 weeks after delivery.

You are 90% more likely to have gestational diabetes in a future pregnancy. Get tested for diabetes early in any future pregnancies.

See your primary care doctor each year for a checkup. Tell your primary care doctor that you had gestational diabetes. Your doctor will check you regularly for type 2 diabetes. 50% of women diagnosed with gestational diabetes will develop type 2 diabetes in their lifetime. Follow the healthy habits you developed during your pregnancy to reduce your risk of developing type 2 diabetes.

तपाईंको हेरचाह

शिशुलाई जन्म दिनुभएको 6 देखि 12 साताहरूभित्र मधुमेहको जाँच गर्नका लागि आफ्नो प्रसव विशेषज्ञ डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।

भविष्यमा कुनै पनि गर्भावस्थाहरूमा, तपाईंलाई गर्भावस्थामा हुने मधुमेह हुने सम्भावना 90% अधिक छ। भविष्यमा कुनै पनि गर्भावस्थाहरूमा, प्रारम्भमा नै मधुमेहको जाँच गराउनुहोस्।

हरेक वर्ष जाँचका लागि आफ्नो प्राथमिक हेरचाह गर्ने चिकित्सकसित सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंलाई गर्भावस्थामा हुने मधुमेह भएको थियो भन्ने कुरो आफ्नो प्राथमिक हेरचाह गर्ने चिकित्सकलाई बताउनुहोस्। तपाईंको चिकित्सकले टाइप 2 मधुमेहको निम्ति तपाईंको नियमित रूपमा जाँच गर्ने छन्। गर्भावस्था मधुमेहको रूपमा रोग निदान भएका 50% महिलाहरूलाई उनीहरूको जीवनकालमा टाइप 2 मधुमेह हुन्छ। टाइप 2 मधुमेह हुने आफ्नो जोखिमलाई कम गर्न ती स्वास्थ्यकर बानीहरूको अनुसरण गर्नुहोस् जसलाई तपाईंले गर्भावस्थाको समयमा पालना गर्नुहोस्।

यो हातेपुस्तिका जानकारीमूलक उद्देश्यहरूका लागि मात्र हो। तपाईंसँग आफ्नो स्याहारको बारेमा कुनै पनि प्रश्न भएमा आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्। थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, स्वास्थ्य जानकारी पुस्तकालयलाई 614-293-3707 वा health-info@osu.edu मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

This handout is for informational purposes only. Talk with your doctor or health care team if you have any questions about your care. For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

