FIT ਤਕਨੀਕ ਪਲੱਸ**
ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਲਈ FIT

*ਟੀਕਾ ਤਕਨੀਕ ਲਈ FIT ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਧਨ, 11 ਫਰਵਰੀ, 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਹੋਣਗੇ।

1. ਕੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਟੀਚੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹੈ;
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਈਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ1,2[1,2]
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

2. ਕੀ ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ?

- ਨਹੀਂ, ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ
- ਬੱਚਾ ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ 4-6mm ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈੱਨ ਸੂਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੱਟ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਨਾਲੋਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮੋਟੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ[3]
- ਜਦੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸੂਈਆਂ (4 ਤੋਂ 6mm) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ[4] ਚਰਬੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

3. ਕੀ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਮਰੀਜ਼ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ, ਬਾਰੀਕ ਸੂਈਆਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਲਈ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਟੀਕਾ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ[4]

ਮੈਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈੱਨ ਨੂੰ 90° ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਫੜੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਤਵੱਚਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ। ਸੂਈ ਤਵੱਚਾ ਵਿੱਚੋਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗੀ।

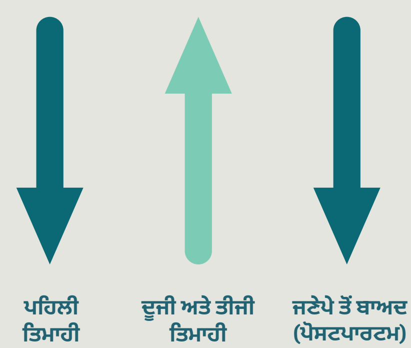
ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਤਵੱਚਾ ਅਕਸਰ ਪੇਟ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕਸੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ। ਇੱਕ ਸਕਿੱਨ ਲਿਫਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।[5,6]

ਹਰੇਕ ਟੀਕਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1-2 cm ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

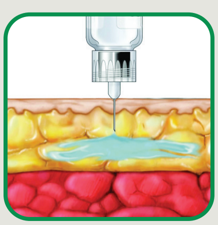
ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੂਈ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਰਪ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

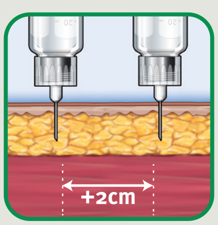
ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

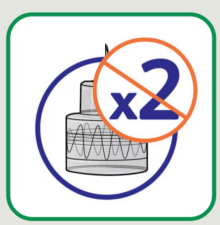
ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜਾਂ



ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ







- 90° ਕੋਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਟੀਕਾ ਸਿੱਧਾ ਤਵੱਚਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ
- ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1-2 cm ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ
- ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

1. Pollex E, Feig D, Lubetsky A ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਗਲੇਰਜੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੇਅਰ 2010:33:29-33।
2. McCance D, ਅਤੇ ਹੋਰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੇਲੀਟਸ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਐਸਪਾਰਟ ਦੇ ਪਲੇਸੈਂਟਲ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ। Diabetologia 2008;51:2141-2143.
3. Gibney MA, ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕੇ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਵੱਚਾ ਅਤੇ ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਐਡੀਪੋਜ਼ ਪਰਤ ਦੀ ਮੋਟਾਈ: ਸੂਈ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ। Curr Med Res Opin. 2010; 26 (6): 1519-1530.
4. Berard,L, ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੀਕਾ ਤਕਨੀਕ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ FIT ਫੋਰਮ। ਟੀਕਾ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਕਤੂਬਰ 2011।
5. Eisenbeiss C, ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਵੱਚਾ ਦੀ ਮੋਟਾਈ 'ਤੇ ਮਾਦਾ ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: 20 MHz ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਂਕਣ। Br J Dermatologu 1998;139:462-467.
6. Frid AH, Kreugel G, Grassi G, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ। ਮਾਯੋ ਕਲੀਨਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਤੰਬਰ 2016;91(9):1231-1255

ਬੀਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੇਅਰ
ਫਰਵਰੀ 2020