

*നിങ്ങൾ ഗർഭധാരണം ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ച് ചോദിക്കുക.*

**നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിചരണ വിദഗ്ദ്ധനോട് ഇതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക:**

* പ്രീ-കൺസെപ്ഷൻ ക്ലിനിക്കിലേക്കുള്ള ഒരു റഫറൽ
* 5 മി.ഗ്രാം ഫോളിക് ആസിഡ് ആരംഭിക്കുന്നു
* നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകൾ അവലോകനം ചെയ്യുന്നു - നിങ്ങൾ ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗം ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ചിലത് നിർത്തേണ്ടി വന്നേക്കാം.

**ഗർഭധാരണം ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നുണ്ടോ, ഒപ്പം പ്രമേഹമുണ്ടോ?**

*നിങ്ങളുടെ GP-യിൽ നിന്നോ കമ്മ്യൂണിറ്റി മിഡ്‌വൈഫിൽ നിന്നോ റഫറൽ ആവശ്യമില്ല, എന്നാൽ നിങ്ങൾ ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്ന് അവരെ അറിയിക്കുക.*

നിങ്ങൾ ഇനിയും ഒരു ഡയബെറ്റിസ് ആന്‍റിനേറ്റൽ ക്ലിനിക്കിന്‍റെ പരിചരണത്തിന് കീഴിലല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഗർഭിണിയാണെന്ന് അറിഞ്ഞാലുടൻ ദയവായി ബന്ധപ്പെടുക:

ഒരു അപ്പോയിന്‍റ്‌മെന്‍റ്‌ ബുക്ക് ചെയ്യുന്നതിനും കൂടുതലറിയുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക **ഡയബെറ്റിസ് ആന്‍റിനേറ്റൽ ക്ലിനിക്കുമായി** ബന്ധപ്പെടുക.

**ഡെർബി/ബർട്ടൺ:**

uhdb.diabetesmidwives@nhs.net

**ചെസ്റ്റർഫീൽഡ്:**

crhft.diabetesoutpatientnurses@nhs.net

**നിങ്ങൾ ഗർഭിണിയും അതിനൊപ്പം പ്രമേഹവുമുള്ളയാളാണോ?**

**ഗർഭധാരണവും  
പ്രമേഹവും**