

*ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ* ਧਾਰਨ *ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।*

**ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:**

* ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ
* 5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
* ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

*ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾਈ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ* ਸਾਡੇ *ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ।*

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤੁਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਨਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਡਰਬੀ/ਬਰਟਨ:**

uhdb.diabetesmidwives@nhs.net

**ਚੈਸਟਰਫੀਲਡ:**

crhft.diabetesoutpatientnurses@nhs.net

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ?**

**ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ  
ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ**

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ** ਧਾਰਨ **ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ?**