

*اگر آپ حمل کی منصوبہ بندی نہیں کر رہی ہیں، تو اپنے لیے سب سے موزوں مانع حمل کے بارے میں پوچھیں۔*

حمل  
اور ذیابیطس

**کیا آپ حاملہ ہیں اور آپ کو ذیابیطس ہے؟**

**درج ذیل کے بارے میں اپنے نگہداشتِ صحت کے ماہر سے بات کریں:**

* قبل از حمل کلینک کے لیے ریفرل
* فولک ایسڈ کی 5mg خوراک کا استعمال شروع کرنا
* اپنی ادویات کا جائزہ لینا - اگر آپ مانع حمل طریقوں کا استعمال نہیں کر رہی ہیں تو کچھ ادویات بند کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے

**کیا آپ حمل کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں اور آپ کو ذیابیطس ہے؟**

*آپ کو اپنے GP یا کمیونٹی مڈ وائف سے ریفرل لینے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن براہِ کرم انہیں یہ ضرور بتائیں کہ آپ نے کلینک سے رابطہ کیا ہے۔*

اگر آپ ابھی تک قبل از پیدائش کے ذیابیطسی کلینک کے زیرِ نگہداشت نہیں ہیں، تو براہِ کرم جیسے ہی آپ کو معلوم ہو کہ آپ حاملہ ہیں، فوراً رابطہ کریں:

اپنے مقامی **قبل از پیدائش کے ذیابیطسی کلینک** سے اپائنٹمنٹ بک کروانے اور مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے رابطہ کریں۔

**ڈربی/برٹن:**

uhdb.diabetesmidwives@nhs.net

**چیسٹرفیلڈ:**

crhft.diabetesoutpatientnurses@nhs.net