NHS
Royal Free London
NHS Foundation Trust

# شەکرەی کاتی دووگیانی

(ئەو نەخۆشی شەکرەیەی لە کاتی دوو گیانی دا دروست دەبێت)

زانیاری بۆ نەخۆشەکان

world class expertise local care

ناوەڕۆك


**شەكرەی دووگیانی چیە؟** **5**
بە چی شێوەیەك كار لە منداڵەكەم دەكات؟ 5
چارەسەرەكەی چیە؟ 6
سكانی سەروودەنگی 7
پلاندانان بۆ منداڵ بوون 8
پاش لە دایكبوونی منداڵەكە 9

**خۆراك پێدان و بابەتە پەیوەندیدارەكانی** 11
سیستەمی خۆراك و شێوازی ژیان 11
كۆنترۆڵكردنی گلوكۆزی خوێن و ئاستەكانی لە ڕێگای سیستەمی خۆراكەوە 11
وەرگرتنی شلەمەنی 16
چەوری لە خۆراكدا 17
كالسیۆم 18
ئاسن 18
ترشی فۆلیك و شەكرە 19
بەرهەمەكانی نەخۆشی شەكرە 19
نیشانەكانی لە دووگیانیدا 20
دەبێت چاوەڕوانی چەند كێش بم بێتە سەری؟ 21
چالاكیی جەستەیی 22
ڕێنمایی بەش كردن و پلاندانان بۆ ژەمە خۆراك 23
سووكە ژەمی گونجاو 25
زانیاریی زیاتر 26

**بۆچی شەكری خوێنم بەرزە؟** **27**

**چۆن دەست بە مێتفۆرمین بكەم؟** **29**

**شیرپێدان بە مەمك و شەكرە** **31**
ئەگەر شەكرەم هەبێت دەتوانم بە مەمك شیر بدەم؟ 31
سوودەكانی بە مەمك شیرپێدان چیە؟ 31
چی دەبێت بكەم بۆ خۆ ئامادەكردن بۆ بە مەمك شیرپێدان ؟ 32

**کە منداڵەکەم لە دایک بوو، چی ڕوو دەدات؟ 34**
بۆچی خۆراک پێدانی زوو لە سەرەتادا گرنگە؟ 34
چی ڕوو دەدات ئەگەر منداڵەکەم نەیەوێت خۆراک بخوات؟ 34
دەبێت ماوەی چەند جار خۆراک بە منداڵەکەم بدەم؟ 34
چۆن بزانم ئاستی گلوکۆزی خوێنی منداڵەکەم باشە؟ 35
هێنانە کایەی توندەمەنی 35

**بۆ داهاتوو 36**
ئایا شەکرە دەڕوات؟ 36
دووگیانییەکانی ئایندە 36
تەندروستیی ئایندە 37

**پرسیار و تێبینیی زیاتر 38**

**سەرچاوە و بەستەری بەسوود 39**

## شەکرەی دووگیانی

ئامانجی ئەم نامیلکەیە ئەوەیە بۆت ڕوون بکرێتەوە، پاش ئەوەی دەستنیشان کرا شەکرەی دووگیانیت هەیە، لەو ماوەیەی لە دووگیانیت ماوەتەوە و لە ماوەی پاش منداڵ بوونت ئەو سەرپەرشتییە کامەیە، چاوەڕوانی بکەیت. هەموو ئەو پرسیارانە وەڵام ناداتەوە کە دەشێت هەتبێت، لەبەر ئەوە تکایە هەرچی نیگەرانییەکت هەیە بینووسە یان لە مامانەکەت یان پزیشکەکەت بپرسە.

## شەکرەی دووگیانی چیە؟

شەکرەی دووگیانی جۆرە شەکرەیەکە کە لە ماوەی دووگیانیداپەیدا دەبێت. بە گشتی لە ماوەی نیوەی دووەمی دووگیانییەکەدا دەستنیشان دەکرێت و کاتێک دروست دەبێت کە ئیتر لەش ئینسۆلینی تەواو بەرهەم ناهێنێت تا هاوسەنگیی کاریگەرییەکانی ئەو هۆرمۆنانە ڕابگرێت کە وێڵاش دروستیان دەکات. ئەم هۆرمۆنانە وا دەکەن لەش بەرگرییان بەرامبەر بە کاریگەرییەکانی ئینسۆلین زیاتر بکات و لە ئەنجامدا ئاستەکانی گلوکۆزی خوێن لە ئاستی ئاسایی بەرزتر دەبنەوە. ئەگەر لە سەرەتای دووگیانیدا دەستنیشان بکرێت، ئەوا هەڵدەگرێت ئەو کەسە لە پێش دووگیان بوونیشەوە شەکرەی هەبووبێت.

کاتێک دەووترێت شەکرەی دووگیانی دەستنیشان بووە ئەگەر ئەنجامی تێستی خۆڕاگری لە بەرامبەر ئاستی گلوکۆز Glucose Tolerance Test (GTT) بەم شێوەیە بێت:

- 5.6 میلمۆلیکیول / لیتر یان زیاتر لەکاتی خۆراک نەخواردندا، یان
- 7.8 میلمۆلیکیول / لیتر پاش دوو کاتژمێر.

## چۆن چۆنی کار لە منداڵەکەم دەکات؟

منداڵەکەت بە شەکرەوە لەدایك نابێت. بەڵام، ئەگەر کۆنترۆڵ نەکرێت، ئەوا ئاستی بەرزی شەکرە لە خوێنتدا لە وێڵاش دەپەڕێتەوە و دەچێتە خوێنی کۆرپەکەوە. ئەمەش کۆرپەکەت هان دەدات ئینسۆلینی زیاتر دەربدات لە پێناو ئەوەی

ئاستی گلوکۆزەکەی دابەزێنێتەوە. لەبەرئەوەی ئینسۆلین هانی گەشەکردن دەدات و هەروەها کۆنترۆڵی ئاستی گلوکۆز دەکات، دەشێت منداڵەکە لە ئاسایی زیاتر گەورە ببێت، کە ئەمەش دەکرێت لە دایکبوونی نارەحەتتر و سەختتر بکات. ئەگەر ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنی بە کۆنترۆڵ نەکراوی جێ بهێڵرێن، ئەوا مەترسیی لەبارچوونی کۆرپەکە زیاتر دەبن.

## چارەسەر چیە؟

تیمێکی فرە پسپۆرمان هەیە کە لە ماوەی دووگیانیەکەت دا ناوبەناو لێت دەڕوانن و ئامۆژگاری و هاریکاریت پێشکەش دەکەن. تیمەکە بریتییە لە پسپۆرێکی ڕاوێژکاری شەکرە (پزیشکێك کە تایبەتمەندە لە نەخۆشیی شەکرە دا)، ڕاوێژکارێکی منداڵ بوون، مامانێکی تایبەتمەندی شەکرە، پەرستارێکی تایبەتمەندی شەکرە و تایبەتمەندێکی سیستەمی خۆراکی بواری نەخۆشیی شەکرە.

چارەسەری کۆنترۆڵکردنی ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت ئەمانە لە خۆ دەگرێت:

1. **تیستی گلوکۆزی خوێن**
مامان یان پەرستاری تایبەتمەندی شەکرە کە بۆت دیاریکراوە ئامێرێکی چاودێری (مۆنیتەر) ت پێ دەدات تا بتوانیت لە ماڵەوە چاودێری ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت بکەیت. ئامانج لەمە ئەوەیە ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت لەم ئاستانەدا ڕابگریت:

| | |
|---|---|
| کاتی نان نەخواردن یان پێش ژەمەکان | لە نێوان 5.3-3.5 میلمۆلیکیول / لیتر |
| یەك کاتژمێر پاش ژەمە خۆراك | کەمتر لە 7.8 میلمۆلیکیول / لیتر |

پێویست دەکات لە ڕۆژێکدا چوار جار تێست بکەیت: پێش نانی بەیانی و یەك کاتژمێر پاش نانی بەیانی، کاتی نانی نیوڕۆ و کاتی نانی ئێوارە.

2. **سیستەمی خۆراك**

تایبەتمەندی سیستەمی خۆراکی بواری شەکرەی بۆت دیاریکراوە ئامۆژگاریت پێ دەدات تا بتوانیت سیستەمی خۆراکی تەندروست بپارێزیت لە کاتێکدا کە خواردنی شەکرت کەم دەکەیتەوە. تکایە تەماشای زانیاری لەسەر 'خۆراك پێدان و بابەتە پەیوەندیدارەکان' لە لاپەڕە 11 دا بکە.

3. **دەرمان وەرگرتن**

سەرەڕای هەوڵەکانت لە سیستەمی خۆراکتدا، دەشێت هێشتا ئاستی گلوکۆزی خوێنت لە ئاستی پێویستدا نەمنێتەوە. ڕەنگە ڕابسپێردرێیت بە یەکێك لەمانە یان بە هەردووکیان چارسەر وەربگریت:

- **حەبی مێتفۆرمین Metformin:** ئەمانە یارمەتیدەرن لە کەمکردنەوەی بەرگریی ئینسولین وەك ئەوەی باسکرا. تکایە تەماشای لاپەڕە 29 بکە بۆ زانیاری لەسەر دەست کردن بە خواردنی میتفۆرمین.
- **دەرزیی ئینسۆلین:** لە نێوان 10-30% بۆ ئەو ژنانەی کە شەکرەی دووگیانییان هەیە و پێویستیان بە ئینسۆلین هەیە.

ئامانج لە ڕاگرتنی ئاستی گلوکۆزی خوێنت لەو ئاستانەدا بۆ ئەوەیە دەرئەنجامەکان بۆ خۆت و بۆ منداڵەکەشت هەرە باشترین بن.

## سکانی سەروو-دەنگی Ultrasound

پاش دەستنیشانکردنی تووشبوونت بە شەکرەی دووگیانی، ئامۆژگاری دەکرێیت هەر چوار حەفتە جارێك سکانێکی سەروو- دەنگی ئەنجام بدەیت بۆ پێوانی گەشەی منداڵەکەت و بڕی شلەمەنیی دەوری منداڵەکە. ئەمە یارمەتیی تیمی شەکرەکە دەدات لەگەڵ خۆتدا پلانی سەرپەرشتی گونجاوت بۆ دابڕێژن.

## پلان دانان بۆ منداڵ بوون

کاتی چاوەڕوانکراوی خۆت ئەو ڕێکەوتە خەملێنراوەیە کە بۆ هاتنەدنیای منداڵەکەت دیاری دەکرێت. ئەو ژنانەی شەکرەیان هەیە دەشێت پێویست بکات پیاداچوونەوە بەم کاتە چاوەڕوان کراوەیاندا بکرێت. ئەم بڕیارە لەسەر ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت و گەشە و قەبارەی کۆرپەکەت ڕادەوەستێت.

ئەگەر ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت لە ڕێی سیستەمی خۆراکەوە بە باشی کۆنترۆڵ بکرێن، و/یان میتفۆرمین بخۆیت، ئەوا ئامۆژگاری دەکرێیت لە 40 حەفتە و 6 ڕۆژدا منداڵەکەت بهێنیتە دنیاوە. ئەگەر تا ئەوکاتە نەکەویتە سەر ژان، ئەوا دەشێت بە دەرمان بخرێیتە سەر ژان.

ئەگەر شەکرەکەت بە ئینسۆلین چارەسەر کرابێت، ئەوا بە گشتی پێش یان لە کاتی چاوەڕوان کراوی خۆتدا دەرمانی خستنە سەرژانت پێ دەدرێت.

دەرفەتت دەبێت لە کۆتاییەکانی دووگیانیتدا ئەو پلانەی بۆ خودی خۆت دانراوە لەگەڵ ڕاوێژکارەکەت تاووتوێ بکەیت، لەسەر بنەمای بەرەوپێشچوونی باری خۆت و منداڵەکەت.

کاتێك دەکەویتە سەر ژان ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت بەم شێوەیە چاودێری دەکرێن:

- ئەگەر شەکرەکەت لە ڕێگای **سیستەمی خۆراك / میتفۆرمین** ەوە کۆنترۆڵ کرابێت، ئەوا دەبێت گلوکۆزی خوێنت جارێك لەگەڵ دەستپێکردنی کەوتنە سەرژانت وەربگیرێت. ئەگەر لە سەروو 8.0 میلمۆلیکیول / لیتر ێکەوە بوو ئەوا پێویستیت بە چاودێری کردنی زیاتر دەبێت و ڕەنگە بە تێکردنی گلوکۆز و ئینسۆلینیش لە ڕێگای دەمارەوە.
- ئەگەر لە ماوەی دووگیانییەکەتدا بە ئینسۆلین چارەسەرت وەرگرتبێت، ئەوا پێدەچێت لە کاتی کەوتنە سەر ژانتدا پێویستیت بە

تێکردنی گلوکۆز و ئینسۆلین بێت لە ڕێگای دەمارەوە. ئەمە پێشوەختە لەگەڵ تیمی شەکرەکەدا تاووتوێ دەکرێت پلانی بۆ دادەنرێت. لە کاتێکدا کە ئەمە لەکاردا دەبێت، هەموو کاتژمێرێك گلوکۆزی خوێنت چاودێری دەکرێت.

- ئەگەر پلانەکە ئەوەبوو کە دووگیانەکە خۆی بیەوێت بە نەشتەرگەریی قەیسەری منداڵەکەی ببێت، ئەوا پێویستییەکانی دەرمان وەرگرتنت و چاودێریی گلوکۆزی خوێنت لەسەر ئاستی تاکە کەسی لەگەڵتدا تاووتوێ دەکرێت.

## پاش لەدایکبوونی منداڵەکە

ئەگەر منداڵەکە پێویستی بە یارمەتیی سەرباری پاش لەدایکبوون نەبێت، ئەوا لە لای خۆت دەمێنێتەوە. ئەگەر منداڵەکەت باش بێت، ئەوا هانت دەدرێت هەر لەگەڵ گەیشتنی منداڵەکە بەیەکگەیشتنی ڕاستەوخۆی پێست بە پێستی لەگەڵ بکەیت.

ئامۆژگاری دەکرێیت پاش منداڵبوون ماوەی 24 کاتژمێر لە نەخۆشخانە بمێنیتەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بین لەوەی کۆرپەکە ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنی ڕاگرتووە و بە باشی خۆراك دەخوات.

دەشێت ئاستی گلوکۆزی خوێنی کۆرپەکەت پاش لەداکبوونی بێتە خوارەوە. ئەمەش بۆیە ڕوو دەدات، چونکە کۆرپەکەت لەماوەی دووگیانییەکەدا بە ڕێژەیەك ئینسۆلینی دروست کردووە کە بەرامبەر ئەو گلوکۆزە بێت کە لە تۆوە وەری گرتووە. کە لە دایك بوو، ئیتر کۆرپەکە بەرهەمهێنانی ئینسۆلینەکەی بە ڕادەی خۆراکەکەی ڕێك دەخاتەوە.

**بۆیە ئامۆژگاری دەکرێیت لە ماوەی 30 خولەکدا لە لەدایکبوونی، شیری پێ بدەیت،** و پاشان، لە ماوەی یەکەمین 24 کاتژمێری ژیانی دا، هەموو دوو بۆ سێ کاتژمێرێك شیری پێ بدەیت تاوەکو ئاستەکانی گلوکۆزی جێگیر دەبن.

ئاستی گلوکۆزی خوێنی کۆرپەکەت پێش دووەم شیر پێدان چاودێری دەکرێت لە دوو بۆ چوار کاتژمێری پاش لەدایکبوونی ئەگەر پێویستی کرد، دوای ئەوەش.

پیشان دراوە کە لە نێو سوودەکانی تردا، شیر پێدان بە مەمك ئەگەری ئەوە کەم دەکاتەوە کۆرپەکەت پاشتر قەڵەو بێت و / یان تووشی شەکرە ببێت.

هان دەدرێیت بە مەمك شیر بدەیت؛ بەڵام لەوەدا یارمەتی دەدرێیت کە خۆت کام ڕێگای شیر پێدان هەڵدەبژێریت. دەشێت خۆراك پێدانی سەربار و / یان گلوکۆز پێدان لە ڕێی دەمارەوە پێویست بکات تا ئەو کاتەی ئاستی گلوکۆزی خوێن جێگیر دەبن.

ئەگەر کۆرپەکەت خرایە بەشی تازە لەدایکبووانەوە، هان دەدرێیت چەندی بتوانیت سەرپەرشتیی کۆرپەکەت بکەیت و ئاگاداری بیت.

بۆ زانیاریی زیاتر تکایە تەماشای 'شیرپێدان بە مەمك و شەکرە' بکە لە لاپەڕە 31.

# خۆراك پێدان و بابەتە پەیوەندیدارەکانی

## سیستەمی خۆراك و شێوازی ژیان

خۆراکی تەندروست و مەشقی ناوبەناو لە کاتی خۆیدا بەشێکی گرنگی بەرێوەچوونە لەگەڵ شەکرە لە کاتی دووگیانیدا، چونکە ئەوانە لەمانەی خوارەوەدا یارمەتیت دەدەن:

- کۆنترۆڵی ئاستەکانی گلوکۆزی خوێن دەکەن
- پێویستییەکانی گەشەی کۆرپەکە دەستەبەر دەکەن
- بەدەستهێنانی کێش بە شێوەیەکی تەندروست لە کاتی دووگیانیدا بەدی دەهێنن.

ئەم برگەیەی ئەم نامیلکەیە زانیاریت پێ دەدات لەسەر ئەوەی کە چۆن سیستەمی خۆراکیت باشتر بکەیت. لە لایەن تایبەتمەندێکی سیستەمی خۆراك لە بورای شەکرەدا، دەبینرێیت بۆ ئەوەی لە گۆڕانکارییەکاندا یارمەتیت بدات و هەر پرسیارێکی تریش کە هەتبێت، وەڵامت بداتەوە.

## کۆنترۆڵکردنی گلوکۆزی خوێن و ئاستەکانی لە رێگای سیستەمی خۆراکەوە

بۆ ئەوەی یارمەتی بدەیت ئاستەکانی گلوکۆزی خوێن لە رێگای سیستەمی خۆراکەوە کۆنترۆڵ بکەیت، دەبێت:

**ناوبەناو لەکاتی خۆیدا ژەمەکانت بخۆیت**

لە رۆژێکدا لە کاتی دیاری کراو و رێکدا لانی کەم سێ ژەم و سووکە ژەم بخۆ. ئەمە بۆ ئەوە باشە ناهێڵێت گۆڕانکاری یان زیادبوون و کەمبوونی لە رادەبەدەر لە ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت دا روودەن.

سووکە ژەم بۆ راگرتنی ئاستەکانی گلوکۆزی خوێن بنچینەیی نین، بەڵام هان دەدرێیت کە بیانخۆیت. ئەمانە دەتوانن یارمەتیدەر بن لە بڵاوکردنەوەی ئەو برە وەرگیراوەی شەکر بە درێژایی رۆژەکە و رێگر بن لە هەست بە برسێتی کردنت. هان دەدرێیت نەهێڵێت مەودای زۆر درێژ بکەونە نێو ژەمەکانتەوە چونکە ئەمە زۆر جار دەبێتە هۆی ئەوەی ژەمێکی گەورەتر بخۆیت. تکایە تەماشای 'سووکە ژەمی گونجاو' بکە بۆ بیرۆکەی ژەمی سووکەڵە لە لاپەرە 25.

تکایە ئاگاداربە کە ئاستی وروژاوی گلوکۆزی خوێنت دەکرێت بە کاریگەریی ژەمە خۆراکەکانی درەنگانی شەو یان سووکە ژەمی نیوە شەو بێت.
ئەگەر ئارەزوویەکی کەمی خۆراکیت هەبوو یان دڵت تێکهەڵهات یان دڵەکزێت هەبوو، ئەوا ڕەنگە ژەمی بە بڕ پچووکتر و بە ژمارە زیاتر بۆ تۆ ئاسوودەیی بەخشتر بن.

1. **ئاگاداری کاربۆهایدرایت بە**

هەموو کاربۆهایدرەتەکان بە پرۆسەی هەرس کردن بۆ گلوکۆز دەگۆڕێن و وەك گلوکۆز دەچێتە سووڕی خوێنەوە. هەتا بەشەکە گەورەتر بێت، ئەوا گلوکۆزی خوێن زیاتر بەرز دەبێتەوە. ئامۆژگاری دەکرێیت ئەمانە بکەیت:

- کاربۆهایدرەیتی کەمتر بخۆ
- جۆری باشتری کاربۆ```````````````````````````` هەڵبژێرە
- کاربۆهایدرەیتەکان بە درێژایی ڕۆژەکەدا بڵاو بکەرەوە
- کاربۆهایدرەتەکانت پێکەوە لەگەڵ پرۆتین دا جووت بکە.

کاربۆهایدرەیتەکان هەردوو نیشاستەیش و شەکریشیان تیادایە:

- **نیشاستەی دانەوێڵە**، بۆ نموونە دانەوێڵەکانی نانی بەیانی، نان، برنج، پاستا، چاپاتی / ڕۆتی، پاراتا، دۆسا، هەرزن، سمید، گەنمەشامی، جۆي دووسەر، چەودەر، کوسکوس، ئارد و ..تاد؟
- **نیشاستەی گیایی**، بۆ نموونە لە پەتاتە، یام، پەتاتەی شیرین، پلانتەین، کاساڤا، گاری، فوفو، بانکو، کێنکی، سەوزەواتی تر کە ڕەگن، فاسۆلیا و دەنکە هاوشێوەکانی (نیسك و نۆك  و ...تاد).
- **شەکری سروشتی** لە میوە و ئاوی میوە و شیر و شیرەمەنی دا، بۆ نموونە ماست و موس (شێوە کرێم)، کاستەر و ئایس کریم و ..تاد.
- **شەکری زیادکراو** وەك شەکر، هەنگوین، جاگەری، شیرینی، شەربەت، چوکلێت، پسکیت، کێك، شیرینیی پاش ژەمە خواردن، مرەبا و ...تاد.

به هەڵبژادرنی ئەو کاربۆهایدرەیتانەی بە خاوی شی دەبنەوە، ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت خاوتر بەرز دەبنەوە و لەبەرئەوە زیاتر لەوە دەچێت لە ماوەدای گونجاودا بمێننەوە. هەوڵ بدە خۆراکی لەم شێوەیە هەڵبژێریت:

- ئەو نانانەی لە چەودەر یان دان یان فرە – دەنك دروست دەکرێن.
- دانەوێڵە خۆراکییەکانی بنچینەیان جۆی دووسەر یان دەنکی تەواون
- برنجی دەنك تەواو / بۆر یان بەسمەتی
- ئەو چاپاتیسە یان ڕۆتییەی لە ئاردی تەواو یان مامناوەند دروستکراوە
- پەتاتەی شیرین، پەتاتەی نوێ یان پەتاتە بە توێکەکەیەوە
- پاستای ئاردی تەواو
- یام (نەکووتراو)
- کاساڤا (نەکووتراو)
- کوسکوسی درشت، گەنمی لەتکە / ساوەر
- کوینۆوا Quinoa
- پلانتەینی نابەکام / سەوز/ 'ڕەش'.

**بیرت نەچێت،** هەتا بەشەکە گەورەتر بێت، گلوکۆزی خوێن زیاتر بەرز دەبێتەوە.

2. **میوە و سەوزەوات**

میوە شەکری سروشتیی تیادایە. ڕۆژانە لانی کەم پێنج جێ میوە و سەوزە بخۆ. ڤیتامین و کانزای گرانبەهایان تیادایە، وەك ڤیتامین C و ترشی فۆلیك کە بۆ دووگیانی پێویستن.

هەر جێیەك میوە یان سەوزە بریتییە لە:

- یەك پارچە میوە، بۆ نمونە سێوێکی قەبارە مامناوەند یان مۆزێکی پچووك

- یەك قاش لەمیوەیەکی گەورە، بۆ نمونە شووتی، کاڵەك یان دوو ئەڵقە ئەناناس
- دوو میوەی پچووك، بۆ نمونە لالەنگی، نێکتارین یان هەڵووژە.
- پڕ کووپێك تووتڕك
- یەك کەوچکی چێشت میوەی وشك کراوە
- سێ کەوچکی چێشت سەوزەوات
- یەك قاپی پچووك زەڵاتە

هەوڵ بدە سەوزەواتەکانت گەورەترین بەشی سەر دەورییەکەت بن. تێرت دەکەن بە بێ ئەوەی ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت بەرز بینەوە.

3. **ئەوخۆراکانەی شەکریان زۆرە، سنووردرایان بکە**

خواردنی ئەو خۆراکانەی شەکریان زۆرە ، وەك مرەبا، مارمەلاد، هەنگوین، شیرینی، چوکلێت، کێك، پسکیتی شیرین، جاگەری، بەرفی، خیر، گولاب جەمون، حەڵوا، جەلابی و خەیاری شیرین ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت زۆر بە خێرایی بەرز دەکەنەوە بۆ دەرەوەی ئاستی مەبەست.

شەکری لە ڕادە بەدەر دەکرێت بەشدار بێت لە بەدەستهێنانی کێشی لە ڕادە بەدەر. شەکر ’کالۆریی بەتاڵ‘ ە و هیچ سوودێکی خۆراکی نە بە خۆت و نە بە کۆرپەکەت نابەخشێت.

هەوڵ بدە خۆت لادەیت لە:

- شەکر، جاگەری (گور)، هەنگوین یان گلوکۆز کردنە خواردن یان خواردنەوەوە
- خواردنەوە گازیەکان و سکواشەکان و خواردنەوە وزە بەخشەکان کە شەکریان تیادایە
- دۆشاو، هەنگوین، تریکڵ، مرەبا، مارمەلاد، دێکستڕۆز، فروکتۆز، ماڵتۆز، دۆشاوی دانەوێڵە و گلوکۆز کە لە خواردنە ئامادەکراوەکاندا هەن.

ئاگاداری ناوەکانی تری شەکر بە کە لەسەر کاغەزی خۆراکەکان هەن: سوکرۆز، گلوکۆز، دێکسترۆز، فروکتۆز، لاکتۆز، مالتۆز، هەنگوین، شەکری گۆڕاو، دۆشاو، شیرینکەرەی دانەوێڵە و مۆلاسیس.

ئەگەر چارەسەرەکانت لە لا نەبێت، بیر لەوە بکەرەوە هی تایبەت بە خۆت دروست بکەیت و تاقیکردنەوە لەسەر بەکارهێنانی کەمتری شەکر بکە.

ئەگەر پێویستیت بەوە بوو خواردنەوە یان خۆراك شیرین بکەیت، هەوڵ بدە شیرینکەرەیەکی دەستکرد بەکار بهێنیت. بەکار هێنانی ئەمانە بە بڕی گونجاو لەکاتی دووگیانیدا کێشەیان نیە.

4. **خۆراکە پرۆتینییەکان**

خۆراکە پرۆتینییەکان بۆ گەشە و پەرەسەندنی کۆرپەکەت و بۆ تەندروستیی خۆت گرنگن. خۆیان کاریگەرییەکی زۆر کەمیان لەسەر ئاستەکانی گلوکۆزی خوێن هەیە و بۆ بەتێری هێشتنەوەشت یارمەتیدەرن. ئەمەش وایان لێ دەکات گروپە خۆراکێکی باش بن بۆ بە جووت بەکارهێنانیان لەگەڵ کاربۆهایدرەیتەکان چونکە دەتوانن دەردانی گلوکۆز بۆ ناو خوێنت کەم بکەنەوە، بۆ نمونە خواردنی هێلکەیەك لەگەڵ پارچە تۆستێك بۆ نانی بەیانی.
**لانی کەم دوو جار لە ڕۆژێکدا** بەشێك مریشك کە چەور نەبێت، یان ماسی یان هێلکە یان پەنیر یان فاسۆلیا یان نیسك یان گوێز و ناوکە لە خۆراکەکەتدا هەبێت.
ماسی بۆ تەندروستیت و بۆ گەشەی کۆرپەکەت باشە، لەبەر ئەوە شتێکی باشە ناوبەناو بیخۆیت. ڕاسپاردەی گشتی ئەوەیە کە لانی کەم لە حەفتەیەکدا دوو پارچە بخۆیت (یەك بەش نزیکەی 140 گرامە) لە نێویاندا یەك دوو پارچە ماسیی چەور، بۆ نمونە ماکارێل، سەردین، سەلمۆن،

هێرینگ تراوت یان پیلچاردس. ماسیی چەور بۆ تەندروستیی دڵیش باشە ، بەڵام لە حەفتەیەکدا لە دوو پارچە زیاتر مەخۆ.
لەو ماسیانە خۆت لابدە کە ئاستی بەرزتری جیوەیان تیادایە، بۆ نمونە سوۆردفیش (شمشێردار)، قرش و مارلین. هەوڵ بدە تونە سنووردار بکەیت کە پێدەچێت ئاستی بەرزی جیوەی تیادا بێت، ئەوپەڕی چوار قتووی قەبارە مامناوەند یان دوو ستێکی تونە لە حەفتەیەکدا. ڕاسپاردەشمان ئەوەیە خۆت لە شێڵفیش (مەحار و مۆسل و هاوشێوەکانیان) ی کاڵ بە دوور بگریت تا مەترسیی بە خۆراك ژەهراوی بوونت کەمتر بێت، کە دەکرێت بە تایبەتی لە کاتی دووگیانیدا زۆر ناخۆش بێت.

## وەرگرتنی شلەمەنی

هەوڵ بدە **ڕۆژانە لانی کەم هەشت پەرداخ شلەمەنی** بخۆیتەوە، بە زۆری ئاو، ئەو خواردنە هاڕدراوانەی 'شەکریان تێ نەکراوە'، خواردنەوەی دایت، چای گیایی، خواردنەوەی چۆکۆلاتەی کەم کالۆری و شیری نیمچە چەوری لابراویش بژاردەی باشن.

**ئەلکۆهۆل:** جگەری کۆرپە یەکێکە لە دوایین ئەندامەکانی لەش کە بە تەواوەتی پێ دەگات و تا دوایین نیوەی دووگیانی بەتەواوی دروست نابێت. کۆرپە ناتوانێت وەکو تۆ ئەلکۆهۆل چارەسەر بکات و شیی بکاتەوە و ئەلکۆهۆلی زۆریشی بەر بکەوێت دەشێت کاریگەریی مەترسیداری لەسەر گەشە و پێگەیشتنی هەبێت، بە تایبەتی لە سێیەکی یەکەمدا. سەلامەت ترین بژاردە ئەوەیە کاتێك دووگیانیت بە هیچ شێوەیەك نەخۆیتەوە.
بۆ ژنانی دووگیان، سەرخۆش بوون یان زیاد خواردنەوە (خواردنەوەی زیاتر لە 7.5 یەکەی ئەلکۆهۆل لە یەك جاردا) دەکرێت بۆ کۆرپەکەت زیان بەخش بێت. لەبەر ئەوە، ئەگەر بڕیارت دا لە کاتی دووگیانیت دا بخۆیتەوە، ئامۆژگاریمان ئەوەیە پابەند بیت بە خواردنەوەی یەك تا دوو یەکەی ئەلکۆهۆل لە یەك یان دووجار

لە حەفتەیەکدا. ئەلکۆهۆل، ئەگەر شەکرەی دووگیانییەکەت بە ئینسۆلین یان گلیبێنکلامايد Glibenclamide چارەسە بکەیت و ئەلکۆهۆل بخۆیتەوە، ئەوا ئەگەری تووش بوونت بە هایپۆگلایکیمیا Hypoglycaemia (هایپۆس Hypos) کە دابەزینی ئاستی شەکرە لە خوێندا زیاتر دەبێت.

**کافایین:** باشتر وایە لە ڕۆژێکدا سەروو 200 میلیگرام کافایین نەخۆیت، بۆ نمونە:

- یەك کووپ قاوەی یەکسەری Instant Coffee = 100 میلیگرام
- یەك کووپ قاوەی بە فیلتەر = 140 میلیگرام
- یەك کووپ چا = 75 میلیگرام
- یەك قتوو کۆلا = 40 میلیگرام

## چەوری لە خۆراکدا

بڕێکی کەم چەوری بۆ وەرگیتنی ڤیتامینە گرنگەکان زۆر پێویستە. هەرچەندە چەوری ڕاستەوخۆ کار لە ئاستەکانی گلوکۆزی خوێن ناکات ، بەڵام زیادە خۆری لە چەوری دا بەشدار دەبێت لە زیاد کردنی کێشتدا.

هەوڵ بدە لە ڕێگای ئەمانەی خوارەوە خواردنی چەوری کەم بکەیتەوە:

- ڕێگاکانی چێشت لێنان بە چەوریی کەم بەکار بهێنە، وەك سوور کردنەوەی وشك، بە هەڵم پیشاندن، بە فڕن برژاندن، برژانن، و لە شلەمەنیی کەمدا پیشاندن.
- توێی بێ چەوری لە گۆشت بە کار بهێنە، چەورییەکان لە گۆشت بکەرەوە و پێستی باڵندە لێ بکەرەوە. جێگرەوەی وەك نۆك و فاسۆلیا و نیسك بەکار بهێنە.
- ئەو خۆراکانەی بە ناندا دەسووڕێن و پان دەکرێنەوە، ئەوانەیان بەکار بهێنە کە چەورییان کەم کراوەتەوە، بە تایبەتی ئەوانەي کە زەیتی گوڵەبەڕۆژە یان زەیتوون دروستکراون و درێسینگ (تام خۆشکەرە) و مایۆنیز و ساسەکانی زەڵاتەش با بێ چەوری یان کەم چەوری بێت.
- بەرهەمی شیرەمەنیی کەم چەوری بەکار بهێنە، وەك شیری چەوری لێ هەڵگیراو.

- دەست لە سووکە خواردنەکان هەڵبگرە، وەك پسکیت و کریسپ (وەك چیپس) و پاستری (وەك کولیچە و هاوشێوەکانی) و کێك و ساڤۆریی هیندی، وەك بۆمبای میکس.
- لە جیاتیی خواردنی لە چێشتخانە هێنراو، ساندویچی کەم چەوری و کەبابی گۆشتی وشك و ماسیی برژاو / بە فڕن ئامادەکراو و چیپسی کەم چەوری بەکار بهێنە.

## کالسیۆم

کالسیۆم بۆ ئێسك و ددانی خۆت و کۆرپەکە زۆر بنچینەییە.
سەرچاوەی باشی کالسیۆم ئەمانەن:

- 25 گرام (1oz) پەنیر
- یەك قاپی پچووك ماست
- 200 میلیمیتر (3/1 پنت) شیری چەوری لێ هەڵگیراو یان نیمچی لێ هەڵگیراو.
- سەوزەی گەڵا سەوز وەك برۆکۆلی و کاهوو و بامیە.
- سۆیا
- تۆفو
- جێگرەوەکانی شیر کە شیرین نەکرابێتن و کالسیۆمیان بۆ زیاد کرابێت، وەك سۆیا و برنج و جۆی دووسەر و شیر.
- ئەوماسییانەی ئێسکەکانیان دەخورێت، وەك سەردین و پیلچاردس.

## ئاسن

ئاسن کانزایەکی بنچینەییە، کە چەندین ڕۆڵی گرنگ دەگێڕێت، بۆ نمونە یارمەتیی دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن دەدات کە ئۆکسجین بۆ هەموو لەش دەگوازنەوە. سەرچاوە چاکەکانی ئاسن ئەمانەن:

- گۆشتی وشك * هێلکە
- نیسك * فاسۆلیا

- ئاردی سۆیا
- سەوزەواتی گەڵا سەوزی وەك کەلەرمی لوول

* ناوکەکان
* میوەی وشك کراو، وەك قەیسی (1 tbsp)
* دانەی تەواو وەك برنجی بۆر

ئەگەر ئاستی ئاسنت نزم بێت ئەوا هەست بە ماندووبوونەکەیت و ڕەنگە ببێتە هۆی کەم خوێنی. ئەگەر ئاستی ئاسن لە خوێنتدا هاتە خوارەوە، پزیشکە گشتییەکەت یان مامانەکە ئامۆژگاریت دەکات تەواوکەری ئاسن بخۆیت. ئەمانە بە حەبیش و بە خواردنەوە (شروب) یش هەن.
ڤیتامین C دەتوانێت یارمەتیی لەشت بدات ئاسن هەڵمژێت. دەتوانیت حەبەکانی ئاسنەکەت پێکەوە لەگەڵ سەرچاوەی باشی ئەو ڤیتامینە بخۆیت، وەك پرتەقاڵێکی پچکۆلە یان مشتێك شلیك و تووەڕشە یان لەگەڵ بیبەری سوور و سەوز، برۆکۆلی، سپراوتی بروکسێل و پەتاتە.

## ترشی فۆلیك و شەکرە

ئەو ژنانەی پێشتر نەخۆشیی شەکرەیان هەبووە و پلانیان هەیە دووگیان ببن دەبێت ئامۆژگاری بکرێن ترشی فۆلیك بخۆن (5 میلیگرام / ڕۆژێك) تا 12 حەفتەی دووگیانییەکەیان بۆ ئەوەی مەترسیی دروستبوونی کۆرپەێك بە ناتەواویی لوولەی دەمارەوە کەم بکەنەوە. ئەم دەرمانە و بڕەکەی دەتوانرێت لە لایەن پزیشکەکەتەوە بۆت بنووسرێت.

## بەرهەمەکانی تایبەت بە نەخۆشی شەکرە

بەرهەمەکانی تایبەت بە نەخۆشیی شەکرە، وەك چوکلێت و پسکیتمان پێ باش نیە بخورێن. زۆربەی جار ئاستی بەرزی چەورییان تیادایە و دەشێت هۆکار بن بۆ لێکەوتنەوەی ڕەوانی (سك چوون)

## نیشانەکانی لە دووگیانیدا

ئەم بیرۆکانە یارمەتیت دەدەن لە سووک کردنی ئەم نیشانانەدا:

**دڵ تێکهەڵهاتن و ڕشانەوە**

- ژەمە خۆراکی کاربۆهایدرایتیی پچووک لە کاتی ناوبەناو دا بخۆ، بۆ نمونە نانی وشك، کرمیکەر، دانەوێڵەی خۆراکی، پەتاتەی سادە، برنج یان پاستا.
- خواردنەوە لە نێوان، نەك لەگەڵ، ژەمەکاندا بخۆرەوە.
- خۆت لە ژەمە خۆراك و سووکە ژەمی چەور و دەوڵەمەند بە بەهارات و دەرمان بە دوور بگرە.
- با ژوورەکانت بەردەوام بە باشی هەواگۆڕکێ بکەن بۆ ئەوەی بۆنە بەهێزەکان کەم بکەیتەوە، وەك دووکەڵی جگەرە، هەوای نوێی زۆر وەربگرە.
- خواردنە ساردەکان، نەك گەرمەکان، باشتر جێگای قبووڵن.
- زەنجەبیل لە خۆراکدا و خواردنەوەی بێ شەکر دەشێت لە سووک کردنی دڵ تێکهەڵهاتندا یارمەتیدەر بن.

**دڵەکزێ**

- ژەمە خۆراکی بچووك ناوبەناو لە کاتی دیاری کراودا بخۆ.
- خۆت لە خۆراکی چەور و پڕ دەرمان و ترش و خواردنەوەی غازدار بپارێزە.
- شیر و ماست دەشێت ئازاری کزانەوە سووك بکەن.
- لە پاڵ کەوتن لە پاش خواردنی ژەمەکانەوە، خۆت لابدە.
- کاتێك شەوان دەخەویت بە سەرین سەرت بەرز ڕابگرە.

**قەبزی**

- دڵنیا بە خواردنەوەی شلەمەنیی باش کە لە ڕۆژێکدا بگاتە 8-10 پەرداخ.
- خواردنە دەوڵەمەندەکان بە ڕیشاڵ زیاتر بخۆ، وەك نانی دەنکە و پۆڕیج.

- پەتاتە بە توێکەکەیەوە بخۆ.
- خواردنی میوە و سەوزەوات (هی ناو قتوو، تازە، بەستوو و وشك کراوە) زیاتر بکە. هەوڵ بدە میوەی وشك کراوە لەگەڵ ناوکە و دەنکە خۆراکییەکاندا تێکەڵ بکەیت.
- بەزالیا و فاسۆلیا و نیسك و ناوکە بخەرە سیستەمی خۆراکتەوە.
- وەرزشی لەسەرخۆ و نیانیش دەتوانێت بۆ ڕیخۆڵەی تەندروست یارمەتیدەر بێت.

## دەبێت چاوەڕوانی چەند کێش بم بێتە سەری؟

تێکرای زیاد بوونی کێش لەکاتی دووگیانیدا (ئەگەر لە کێشێکی تەندروستی پێش-دووگیانییەوە دەست پێ بکەین) 10 – 12 کیلۆیە (1 ½ - 2 ستۆن Stone ). زیادبوونێکی گەورەی کێش دەکرێت کۆنترۆڵ کردنی ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت ناڕەحەتتر بکات. بە چالاك مانەوە و کەمکردنەوەی چەوری و شیرینی خواردن، یارمەتیدەرن.

کاتی دووگیانی کاتی ئەوە نیە ڕێگای توند و تیژ بۆ کێش دابەزاندن تاقی بکەیتەوە. ئەگەر لە سەرەتای دووگیانییەکەتدا کێشت خۆی زیاد بوو‌بێت، ئەوا ڕەنگە ببینیت ئەو گۆڕانکارییەکانەی لە سیستەمی خۆراکدا ئەنجامت داون، ببنە هۆی ئەوەی زیاد بوونی کێشت خاوتر دەبێتەوە یان زیاد بوون ڕادەوەستێت بە هۆی ئەوەی خواردنی تەندروستتر دەخۆیت. کە دەچیتە کلینیك، چاودێریی کێشت دەکرێت.

تکایە ئەو نیگەرانییانەی هەتن، لەگەڵ ئەو تایبەتمەندی سیستەمی خۆراکەی بواری شەکرەیدا تاووتوێ بکە کە بۆت دیاریکراوە و لە کاتی وادە دانراوەکاندا لە کلینیك ئامادە دەبێت.
ئەگەر دەست نیشان بکرێت کە شەکرەی دووگیانیت هەیە، ئەوە دەشێت گۆڕانکاریی زۆر لە سیستەمی خۆراکتدا بە دوای خۆیدا بهێنێت. ئەم گۆڕانکارییە پۆزەتیڤانە واتایان وایە تۆ تەنها بۆ دوو کەس نان ناخۆیت، بەڵکو دوو جاریش دەخۆیت!!

## چالاكیی جەستەیی

چالاكیی جەستەیی ناوبەناو و لەسەرخۆ، وەك پیاسەكردن یان مەلەكردن یارمەتیت دەدەن بە لەش ڕێكی و بە توانایی بمێنیتەوە و كۆنترۆڵی كێشت بكەیت. هەروەها یارمەتیشت دەدات ئاستەكانی گلوكۆزی خوێنت باشتر بكەیت، كاریگەرییەكانیشی تا چەندین كاتژمێریش پاش چالاكییەكە درێژە بكێشێت.

چالاكییەك هەڵبژێرە كە چێژی لێ ببینیت و با ئامانجت ئەوە بێت لە ڕۆژەكەتدا چالاكتر بیت. چالاكییەكی سادەی وەك ڕێ ڕۆیشتن لە كاتی نانی نیوەڕۆدا دەتوانێت كاریگەریی پۆزەتیڤانەی هەبێت.

ئەگەر گومانت هەبوو لەوەی چەند چالاكی دەتوانی ئەنجامی بدەیت، ئەوا داوای ئامۆژگاری لە مامانەكەت یان پزیشكەكەت بكە.

## ڕێنمایی بەش کردن و پلاندانان بۆ ژەمە خۆراک

**نانی بەیانی**

- یەك قاپ پۆڕیج (30 گرام لە جۆی دووسەرەی پان کراوە) لەگەڵ 150 میلي لیتر شیری نیمچە چەور. دارچینیی بەسەردا بووەشێنە.
- یەك تا دوو قاش تۆستی دانەدار/ دەنکدار بە شتێکی وەك هێلکەی کوڵاو یان پیشێنراو یان شلَقێنراو بەسەریدا، یان گۆشتی توێ کراو، یان مارمایت، یان قارچك، یان تەماتە یان پەنیر.

**نانی نیوەڕۆ**

- ساندویچ یان پاروو (نانی دانەدار / دەنکدار) یان لەگەڵ گۆشتی وشك، هێلکە، ماسیی قتوو، پەنیری سپی یان پەنیری چێدار.
- دوو تا سێ نانی کریسپ لە دانی تەواو دروستکراو بە زەڵاتەوە، پەنیری سپی یان پەنیری پیادا سووین و سەوزەوات.
- دوو تا سێ قاش تۆستی دانەدار/ دەنکدار بە ئۆملێتەوە.
- پەتاتەیەکی کوڵاو بە توێکەکەیەوە، لەگەڵ فاسۆلیا یان پەنیر یان تونە و زەڵاتە.
- نانێکی پیتای تەواوی مامناوەند بە حومموص و زەڵاتەوە.
- یەك چاپاتی Chapatti ی تەنکبەقەد لەپی دەستێك بە دال dhal و سەوزەواتەوە.
- شۆربایەك بە یەك یان دوو قاش نانی دەنکدارەوە یان بە دوو تا سێ نانی کریسپی دەنك تەواوەوە.
- زەڵاتەیەکی گەورە بە گۆشت یان ماسییەوە، یان پەنیر یان ناوك و دەنکەوە لەگەڵ یەك یان دوو کەوچکی چێشت کوسکوس

یان پاستا یان برنج یان دوو پەتاتە بە قەبارەی هێلکەیەکەوە یان یەك قاش نان یان دوو تا سێ نانی کریسپەوە.

**ژەمی سەرەکی**

- گۆشتی ڕۆست یان برژاو لەگەڵ سەوزە و دوو تا سێ پەتاتە.
- برێکی پچووك پاستا (نزیکەی 75 گرام بە نەکوڵاوی / 180 گرام بە کوڵاوی) لەگەڵ گۆشت و زەڵاتە / سەوزە. ساسی تەماتە یان کرێمی دروستکراوبماڵ .
- کاریی سەوزە / گۆشت / ماسی بە هەڵم لێنراو لەگەڵ برێکی کەم برنجی بۆر (نزیکەی 80 گرام بە کاڵی/ 180 گرام بە کوڵاوی) و سەوزە.
- کاسرۆل بە گۆشتەوە و سەوزە و دانەوە لەگەڵ دوو تا سێ پەتاتەی قەبارە هێلکە.
- کاری بە دوو چاپاتیی تەنکی قەبارە لەپی دەستی دەنك تەواوەوە.

**شیرینیی پاش خواردن**

- یەك جێ میوەی تازە یان نیو قتوو میوە لە ئاوی گوشراوی سروشتی دا.
- یەك قاپی بچووک ماست
- جێلیی بێ شەکر
- ویپ Whip ی یەکسەریی بێ شەکر
- 40 گرام چۆکۆلاتەی ڕەنگ تێر (70% کاکاو)

## سووکە ژەمی گونجاو

هەرچەندە ئەگەر نەخۆشیی شەکرەت هەبێت زۆر پێویست نیە سووکە ژەم بخۆیت، بەڵام ڕەنگە کات هەبێت بتەوێت شتێك بخۆیت، بۆ نموونە کاتێك هەست بە کەمێك برسێتی یان دڵ تێکهەڵهاتن، بۆ ئەوەی ڕێ بگریت لە هایپۆگلایکایمیا (تەنها ئەونەخۆشانەی ئینسۆلین وەردەگرن) یان لە کاتی کەوتنە سەر ژاندا.

ئەمانە چەند بیرۆکەیەکن بۆ سووکە ژەم:

| | |
|---|---|
| یەك پارچە میوە | یەك قاپ زەڵاتە |
| یەك پەنجەی لە دانەوێڵە دروستکراو بە جۆی دووسەرە / ناوکە | دوو کێکی برنج |
| 2 tbsp دانەوێڵەی وشك | دوو تا سێ tbsp لە پرێتزل Pretzel |
| یەك .tbsp میوەی وشك | یەك قاپ گەنمەشامیی برژاوی وشك |
| یەك قاشی پچووك لە لوولەسەموونی جۆ | یەك پەرداخ شیری نیمچە چەوری لێ هەڵگیراو |
| یەك قاپ ماست | ناوکە |
| دوو کرەیکەری دەنك تەواو بە پەنیری کەم چەورییەوە پیادا بسووڕێت و / یان توێیەك گۆشت | یەك قاش نانی دەنکدار بە مارمایت / گۆشتی توێ کراوەوە |
| پەنجەی سەوزەوات و حوممومص | زەیتون |
| دوو پسکیتی جۆی دووسەرە | مشتێك دەنکە |

## زانیاریی زیاتر

ئەو زانیارییانەی لەم بڕگەیەی ئەم کتێبەدا خراونەتە بەردەست هەندێك کێشەی دیاری کراو لە شەکرەی کاتی دووگیانیدا بە ئامانج دەگرن. ئەمانە دەبێت پەیوەست لەگەڵ نامیلکەی ’با سیستەمێکی خۆراکیی تەندروئاست لەکاتی دووگیانیدا هەبێت‘ دا بخوێندرێتەوە کە ئەویش لە ئێن ئێچ ئێس چۆیسز NHS Choices (بژاردەکانی NHS) دەست دەکەوێت. ئەم ڕێبەرە زانیاري زیاتر لە بارەی خۆراك پێدان و سەلامەتي خۆراك و پاکژی و بە مەمك شیرپێدانەوە دەدات و دەتواندرێت لێرەوە بە دەست بهێندرێت:

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/healthy-pregnancy-diet.aspx

# بۆچی شەکری خوێنم بەرزە؟

## ئەو هۆکارانەی هەڵدەگرێت پەیوەندییان بە شێوازی ژیانەوە هەبێت:

1. **ئایا بڕی کاربۆهایدرایتەکەم لە ئاسایی زیاتر بوو؟**
ئایا بڕێکی زیاتر کاربۆهایدرەیتم خواردووە؟ ئایا فرە سەرچاوە بووم لە خواردنی کاربۆهایدرەیتدا، بۆ نمونە ساندویچ و میوە و ماست؟ هەموو ئەمانە کاربۆهایدرەیتیان تیادایە - هەر یەکە و بە تەنیا ئاستەکان بەرز ناکاتەوە، بەڵام پێکەوە بڕێکی زیاتر پێك دەهێنن.
2. **ئایا خاوترین دەردانی کاربۆهایدرایتم هەڵبژاردووە؟** خواردنی خۆراکی وەك برنجی سپی، نانی سپی، ڕاپ Wrap ی سپی دەشێت زۆر خێراتر ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت بەرز بکەنەوە. ئامۆژگاری ئەوەیە خواردنەکانی کاربۆهایدرەیت کە دەیانخۆیت هەمیشە لەوانە بن کە بە خاوی کاربۆهایدرەیت دەردەدەن کە لەسەرەوە ڕیز کراون – تەماشای بڕگەی 'ئاگاداری کاربۆهایدرەیت بە' ی ئەم نامیلکەیە بە لە لاپەڕە 12 دا.
3. **ئایا بیرم چووە سەرچاوەیەکی پرۆتینیش** لەگەڵ کاربۆهایدرەیتەکەم بەکار بهێنم؟
**خواردنی پرۆتین لەگەڵ خۆراکی** کاربۆهایدرەیتیت دەردانی گلوکۆز خاوتر دەکاتەوە و هەروەها تێریشت دەکات، بۆ نمونە لەگەڵ پاستاکەت دا گۆشت/ ماسی/ فاسۆلیا بخۆ لە جیاتی پاستا بە تەنها، یان هێلکەیەك لەگەڵ تۆستدا لە جیاتی تۆست بە تەنها.
4. **ئایا ئەمڕۆ چالاکیم کەمتربوو؟**
ئەگەر خۆت بە شێوەیەکی ئاسایی کەسێکی چالاك بیت، ئەوا کاتێك کەمتر چالاك دەبیت دەبینیت ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنت بەرز دەبنەوە. پیاسەیەکی سادە، بە پلیکانەدا سەرکەوتن یان پاککردنەوەیەك

پاش نانی ئێوارە بەسە بۆ باشتر کردنی ئاستەکانی گلوکۆزە خوێنت.

5. **بۆچی ئاستی برسی نەبوونم بەرزتر بووەتەوە؟**

ئەگەر درەنگ نانت خواردبێت یان لە نیوە شەودا سووکە ژەمێکت خواردبێت، ئەوا دەشێت ئەمە ببێتە هۆی ئەوەی ئاستەکانی برسی نەبوونت بەرزتر ببنەوە. بەڵام ئەگەر وات نەکردبێت، ئەوا دەشێت دەرمانت پێویست بێت و ئەمەش لە کاتی وادەی داهاتووتدا کە بۆت دانراوە، لەگەڵ خۆت تاووتوێ دەکرێت.

6. **بۆچی ئاستی گلوکۆزی خوێنم پاش نانی بەیانی بەرزە؟**

لە بەیانیاندا لەشت لە باری زۆرترین بەرگری بەرامبەر ئینسۆلین دایە. بۆیە، ڕەنگە پێویست بکات بڕی کاربۆهایدرەیتت کەمتر بکەیتەوە و سەرچاوەیەکی پرۆتین بهێنیتە کایەوە، بۆ نمونە لە جیاتی ئەوەی دوو قاش تۆست بخۆیت، یەك قاش تۆست و هێلکەیەك بخۆ. ئەگەر هێشتا هەر برسیت بێت ئەوا لە نێوان بەیانی و نیوەڕۆدا سووکە ژەمێك بخۆ یان نانی بەیانییەکەت بکە بە دوو بەشەوە، یەکێکیان لە بەیانی دا و ئەوی تریان لە نێوان بەیانی و نیوەڕۆدا.

## چۆن دەست بە مێتفۆرمین بکەم؟

مێتفۆرمین بۆ ئەو ژنە دووگیانانە دەنووسرێت کە شەکرەیان هەیە و گۆڕینی سیستەمی خۆراکیش ئەو ئاستانەی گلوکۆزی خوێن ناپێکن کە مەبەستە. ئەگەر ئامۆژگاری کرایت دەست بە خواردنی مێتفۆرمین بکەیت ئەوا تکایە لە گۆڕانکارییەکان لە سیستەمی خۆراکتدا کە دەستت پێ کردووە، هەر بەردەوام بە.

بە خواردنی یەک حەب (500 میلیگرام) لەگەڵ نانی بەیانیتدا و یەك حەبیش لەگەڵ ژەمە نانی ئێوارەتدا دەست پێ بکە.

ئەگەر لێکەوتەی لاوەکیی لێ نەکەوتەوە، پاش سێ ڕۆژ بۆ دوو حەب (1000 میلیگرام) زیادی بکە، دوو دانە لەگەڵ نانی بەیانی و دوو دانەش لەگەڵ نانی ئێوارە.

مێتفۆرمین دەشێت لێکەوتەی لاوەکیی لەسەر ناوسکی هەندێك ئافرەت هەبێت (بۆ نمونە دڵ تێکهەڵهاتن و با کردن و سکچوون). دەتوانرێت ئەگەری ڕوودانی ئەم لێکەوتە لاوەکییانە بەوە کەم بکرێتەوە کە حەبەکان لەگەڵ خواردن دا بخورێن و هەروەها بەوەی وردە وردە بڕی حەبەکان زیاد بکرێت. هەمیشە حەبەکان لە ناوەڕاستی خواردندا بخۆ و هەرگیز لەسەر گەدەی بەتاڵیش مەیانخۆ.

ئەگەر پاش زیاد کردنی حەبەکان تووشی لێکەوتەی لاوەکیی توند بوویت، ئەوا بگەڕێرەوە سەر بڕەکەی پێشوو و لەسەری بەردەوام بە. بەبێ تاووتوێ کردن لەگەڵ پزیشکەکەت یان پەرستارەکەت تەرکی مەکە.

گرتنەبەری ئامادەکارییەکی لەسەرخۆ-دەردان بۆ مێتفۆرمین (بۆ نمونە گلوکۆفاج Glucophage® SR) سەلماوە کە دەتوانێت لێکەوتە لاوەکییەکان لەسەر جەستە کەم دەکاتەوە.

مێتفۆرمین بۆ بەکارهێنان لەکاتی دووگیانیدا ڕێگای پێ نادرێت (وەك زۆر دەرمانی تریش). بەڵام، ئەزموونە تاقیکارییەکان پیشانیان داوە کە بۆ کۆرپە بێ مەترسییە، و بەکار هێنانی، بە پێی ڕێنماییە نیشتیمانییەکان ڕاسپێردراوە (NICE 2015).

ئەگەر هەر پرسیارێکت هەیە لە بارەی ئەو سەرچاوە و نووسراوانەوە کە لە دژی بەکارهێنانی مێتفۆرمینن لە کاتی دووگیانیدا، ئەوا تکایە قسە لەگەڵ تیمەکەت بکە.

## شیرپێدان بە مەمك و شەكرە

ئەم زانیارییانە دەبێت پەیوەست لەگەڵ نامیلكەی UNICEF دا بخوێندرێتەوە بە ناوی ‘Off to the Best Start’ (كەوتنە ڕێ بەرەو باشترین دەستپێك). ئەم نامیلكەیە دەتوانرێت لەلایەن مامانەكەتەوە بۆت فەراهەم بكرێت یان لەم بەستەرەوە دایبگریت:
www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start.

ئامانجی ئەوەیە زانیاری بدات لەسەر چۆنیەتی ئەگەری كاریگەریی شەكرە لەسەر بە مەمك شیرپێدان . ڕەنگە وەڵامی هەموو پرسیارێكی تیادا نەبێت كە هەتبێت، لەبەر ئەوە تكایە هەر نیگەرانییەكت هەیە بیاننوسە و لەگەڵ مامانەكەت دا تاووتوێیان بكە.

### ئەگەر شەكرەم هەبێت دەتوانم بە مەمك شیر بدەم؟

بەڵێ، بە مەمك شیرپێدان بە تایبەتی ڕاسپێردراوە ئەگەر شەكرەت هەبێت.

### سوودەكانی بە مەمك شیرپێدان چیە؟

بە مەمك شیرپێدان زۆر سوودی تەندروستییانەیان بۆ خۆیشت و بۆ كۆرپەكەش هەیە. ڕاسپاردە ئەوەیە كە بۆ زیاد كردنی ئەم كاریگەرییانە دەبێت لانی كەم بۆ شەش مانگی یەكەم بە مەمك شیر بدەیت. هەتا زیاتریش بێت، باشترە. لێكۆڵینەوە دەریان خستووە كە:

ئەگەری تووش بوونی كۆرپە كەمتر دەبێت بە:

- شەكرە لە منداڵی دا
- تێكچوونی گەدە
- هەوكردنی گوێ
- هەوكردنی سنگ
- ئەكزیما
- هەناسەتوندی (ڕەبوو)
- شێرپەنجە

- جۆری 1 ی شەکرە
- هەروەها ژەك (یەکەم شیری مەمك لە کۆتایی دووگیانیدا) یارمەتیی جێگیربوونی ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنی کۆرپەکە دەدات لە یەکەم کاتژمێرەکانی پاش لە دایکبوون دا.

بۆ دایکان، سوودەکانی بە مەمك شیرپێدان  ئەمانە لە خۆ دەگرن:
- مەیل هەیە بۆ دابەزینی ئەو کێشەی لە کاتی دووگیانیدا زیادی کردووە، زۆر خێراتر لەو دایکانەی بە شووشە شیر دەدەن.
- منداڵدان (ڕەحم) زۆر خێراتر دەچێتەوە یەك بۆ قەبارەی ئاسایی خۆی.
- مەترسییەکی کەمتری شێرپەنجەی مەمك و  هەندێك جۆری شێرپەنجەی هێلکەدان.
- ئەگەر شەکرەی دووگیانیت هەبێت، بە مەمك شیرپێدان  بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ ئەوا ئەگەری تووش بوونت بە جۆری 2 ی شەکرە دێتە سەر نیوە.

## چی دەبێت بکەم بۆ خۆ ئامادەکردن بۆ بە مەمك شیرپێدان؟

**ژەك دا بدۆشە**

ژەك یەکەمین شیری ڕەنگ زەردە کە دایکان پاش منداڵ بوون بۆ کۆرپەکانیان بەرهەمی دەهێنن، هەندێك جار پێی دەوترێت 'زێڕی شل'. بە دژە تەن دەوڵەمەندە و پڕییە لە پرۆتین و ڤیتامین و کانزا. تەنانەت یەك جار خواردنی ژەکیش بۆ تەندروستیی دایکەکەش و کۆرپەکەش بەسوود و بە بەهایە.

هەندێك لە دایکان تێبینی دەکەن کە لە کاتی دووگیانییاندا ژەکیان لێ دەچێت. ئەمە کار ناکاتە سەر دەردانی شیر لە پاش لە دایك بوونی کۆرپەکە.

ڕەنگە بیر لەوە بکەنەوە بە دەست ژەك دا بدۆشن، پێش ئەوەی کۆرپەکە لە دایك ببێت. ئەمە دەتوانرێت لە حەفتەی 37 ەمی دووگیانییەوە بکرێت. ئەو ژەکەی پێش لە دایکبوونی کۆرپەکە کۆدەکرێتەوە، دەتوانرێت بە بێ خەم تا سێ مانگ لە فریزەردا هەڵبگیرێت.

ئەگەر حەز بە زانیاریی زیاتر بکەیت، تکایە قسە لەگەڵ مامانەکەت بکە یان پەیامێك بۆ تیمی خۆراکپێدانی کۆرپەلە جێ بهێڵە و ئەوانیش پەیوەندیت پێوە دەکەنەوە:

Barnet Hospital 020 821 16 51 41

Royal Free Hospital 020 37 58 2000 ژمارەی تایبەت 36169

لە بیرت بێت، هەرکات بۆ منداڵبوون بۆ نەخۆشخانە هاتیت، ئەو ژەکەی کۆت کردووەتەوە لەگەڵ خۆت بهێنیت. تکایە دڵنیا بە لەوەی وردەکاریی زانیارییە کەسییەکانی خۆت (ناو و ناونیشان و ...تاد) ی لەسەر بێت. دەکرێت هەڵبگیرێت و پاشان خاو بکرێتەوە بۆ ئەوەی ئەگەر پێویستی کرد پاش ئەوەی کۆرپەکەت لە دایك بوو، بەکار بهێنرێت.

## که منداڵەکەم لە دایك بوو، چی ڕوودەدات؟

زۆر گرنگە کۆرپەکەت لە پاش لە دایکبوونییەوە بە زووترین کات بەیەکگەیشتنی پێست لەسەر پێستی لەگەڵتدا هەبێت. ئەمە یارمەتیدەرە لەوەی گەرمیی لەشی کۆرپەکەت بپارێزرێت و زووش دەست بە شیر خواردن بکات.

### بۆچی خۆراك پێدانی زوو لە سەرەتادا گرنگە؟

کاتێك ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنی دایکەکە لە کاتی دووگیانیدا زیاد دەکەن، کۆرپەکە ڕەنگە لە پاش لە دایکبوونییەوە بە شێوەیەکی کاتی ئاستی گلوکۆزی خوێنی دابەزێت. ئەمە پێدەچێت لەبەر ئەوە بێت کە کۆرپەکە بەرنامە بووبێت لەسەر دەردانی ئاستی بەرزی ئینسۆلین و ئەمەش دەشێت تا 24-48 کاتژمێر بەردەوام بێت. لەبەر ئەمە، بە تایبەتی گرنگە کۆرپەکەت بەیەکگەیشتنی پێست لەسەر پێستی هەبێت و بە زوویی لە پاش لەدایك بوونییەوە شیری پێ بدرێت، **نموونەیی دەبێت ئەگەر لە ماوەی 30 خولەك دا بێت**. ئەمە لە جێگیربوون و هێشتنەوەی ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنی کۆرپەکەتدا یارمەتیدەر دەبێت و یارمەتیشی دەدات بە گەرمی ڕابیگرێت.

### چی ڕوودەدات ئەگەر منداڵەکەم نەیەوێت خۆراك بخوات؟

هەموو کۆرپەیەك ڕاستەوخۆ پاش لەدایك بوون ئارەزووی شیر خواردنی نیە. ئەگەر یارمەتی پێویست بێت، لە بەدەست دادۆشینی هەندێك ژەکدا یارمەتیت دەدەین، ئەگەر خۆت پێشتر نەتکردبێت. ژەکەکە دەتوانرێت بە کووپ یان لولەی بچووک یان بە سرنج پێی بدرێت.

### دەبێت ماوەی چەند جار خۆراك بە منداڵەکەم بدەم؟

لە ماوەی چەند ڕۆژی سەرەتادا، کۆرپەکەت هەموو دوو کاتژمێر بۆ سێ کاتژمێرێک پێویستی بە شیر خواردن دەبێت، ئەوە ئەگەر خۆی بۆ شیر خواردن زووتر خەبەری نەبێتەوە.

## چۆن بزانم ئاستی گلوکۆزی خوێنی منداڵەکەم باشە؟

هەر کاتێك دایك شەکرەی دووگیانیی هەبوو، لە تەمەنی دەوری چوار کاتژمێریدا نمونەیەك لە خوێنی کۆرپەکە لە پاژنەیەوە وەردەگرین. ئەمە بە گشتی پێش دووەم شیر خواردنی دەبێت.

ئەگەر ئاستەکانی گلوکۆزی خوێنی کۆرپەکە نزم بوو (لە خوار 2.6 میلی مۆلیکیول / لیتر) لە پێششیر خواردندا، ئەوا پێویست دەکات پاش شیر خواردنیشی نمونەیەکی تری بۆ پێوانە کردن لێ وەربگرین تا دڵنیا بین لەوە کە ئاستەکانی جارێکی تر بەرزبوونەتەوە. ئەگەر هاتوو ئاستەکانی هەر بە نزمی مانەوە، ئەوا دەشێت ڕاسپێرین شیری دادۆشراو و / یان شیری شووشە لە کووپەوەی پێ بدرێت. بە گشتی ئەمە هەنگاوێکی کاتییە و وابەردەوام نابێت.

## هێنانە کایەی توندەمەنی

تا کۆرپەکە تەمەنی شەش مانگ تەواو نەکات باش نیە ئەمە بکرێت و پێشنیاری ناکەین.

# بۆ داهاتوو

## ئایا شەکرە دەڕوات؟

بە گشتی لە پاش دووگیانییەوە ئیتر نامێنێت، ئەگەر پێویستیت بە حەب یان ئینسۆلین هەبوو بۆ شەکرەی دووگیانییەکەت، ئەوا لە باری ئاساییدا ڕاستەوخۆ لە پاش لەدایك بوونی کۆرپەکەوە بەکارهێنانیان ڕادەگیرێت.

بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە ڕۆیشتووە:

- دەبێت ڕۆژی پاش منداڵ بوون گلوکۆزی خوێنت پشکنینی بۆ بکرێت. ئەگەر لە سەروو 8 میلی مۆلیکیول / لیتر موە بوو ئەوا دەبێت لە لایەن تیمی شەکرەوە ببینرێیت.
- یان بژاردەی لە خواردن ڕاوەستان بۆ تێستی گلوکۆزی خوێنت دەخرێتە بەردەم یان تێستێکی ڕێگە پێدراو بۆ گلوکۆز لە ماوەی شەش حەفتە لە پاش منداڵ بوونەوە. ئەوکاتە پێویستیت بە دیاری کردنی وادەیەکە بۆ بینینی پزیشکە گشتییەکەت بۆ تاووتوێ کردنی ئەنجامەکان.

## دووگیانییەکانی ئایندە

ئەگەر لە دووگیانییەکدا شەکرەت هەبووبێت، ئەوا هەڵدەگرێت لە دووگیانییەکانی ئاییندەشدا هەر بتبێت، کەواتە گرنگە هەر زوو لە سەرەتاوە مامانەکەت یان پزیشکەکەت لە دووگیان بوونت ئاگادار بکەیت. ئەمە ئەنجام دانی تێستێکی ڕێپێدانی گلوکۆز (GTT) ت لە کاتێکی گونجاو دا بۆ دابین دەکات (لە نێوان 16-18 حەفتەی دووگیانییەکەت) و بە پێی پێویست چاودێریی بکرێیت.

بەدەستهێنان و ڕاگرتنی کێشێکی تەندروست بۆ لەش (BMI ی 20-25 گیلۆگرام / م$^3$) پێش دووگیان بوونی داهاتووت دەتوانێت مەترسیی دووبارە دروست بوونەوەی شەکرە کەم بکاتەوە. پسپۆڕی سیستەمی خۆراکی بۆ دیاری کراوت

ئامۆژگاریی زیاترت دەکات لە بارەی سیستەمی خۆراك و کۆنترۆڵ کردن بەسەر کێشتدا، ئەگەر پێویستی کرد.

## تەندروستیی ئاییندە

ئەو ئافرەتانەی لە کاتی دووگیانیدا شەکرەیان هەبووە، بە ڕێژەی 30-50% مەترسیی ئەوەیان لەسەرە لە ماوەی ژیانیاندا تووشی جۆری 2 ی شەکرە ببن (بە بەراورد بە 10% مەترسی لە نێو خەڵکدا بەگشتی). ئەمە بۆ ئەوئافرەتانە زیاترە کە سەر بەو گرووپە نەژادییانەن کە بە سروشتی ڕێژەیەکی بەرزتر شەکرەیان لە نێودا بڵاوە وەك ئەوانەی لە پاشخانێکی ئەفریقی و ئەفریقی-کاریبی و ئاسیایی بن.

ڕاسپاردەمان ئەوەیە ساڵانە تێستی گلوکۆزی خوێن بە خۆراك نەخواردن ئەنجام بدەیت بۆ گەڕان بە دوای شەکرەدا. گرنگە پاش لەدایك بوونی کۆرپەکەشت لە خواردنی خۆراکی تەندروست بەردەوام بیت و ناوبەناو وەرزش بکەیت بۆ بەدەستهێنان و ڕاگرتنی کێشێکی تەندروست بۆ لەش بۆ کەم کردنەوەی مەترسیی توشبوون بە نەخۆشی شەکرە لە ئاییندەدا.

بۆ کەم کردنەوەی مەترسیی سەرهەڵدانی سەردەمی تر لە شەکرەی دووگیانی، یان سەرهەڵدانی شەکرە لە قۆناغەکانی دواتری ژیاندا، پێشنیاز دەکەین کە ئەمانە بکەیت:

- سیستەمێکی خۆراکی تەندروست بهێڵیتەوە
- کێشێکی تەندروست بەدەست بهێنیت و بیهێڵیتەوە
- ناوبەناو وەرزش بکەیت.

## پرسیار و تێبینیی زیاتر

لەگەڵ دەستنیشان کردنی نەخۆشییەکەتدا لە ماوەیەکی کورت دا زۆر زانیاری و زۆر گۆڕانکاری دێنە پێش. لەوە تێدەگەین کە دەشێت ئەمە هەندێك جار بارێکی قورس بن بە جارێك دێن. تکایە خاترجەم بە کە تەنها نیت و ئامادەی وادە ناو بەناو دانراوەکانت دەبیت بۆ دانیشتن لەگەڵ تیمی هاوبەشی شەکرەی پێش منداڵ بوون بۆ ئەوەی لەماوەی دووگیانییەکەتدا پشتیوانی و پارمەتیت پێشکەش بکەن.

ئێمە هەموو بۆ ئەوە لێرەین تا وەڵامی هەر پرسیارێکت یان نیگەرانییەکت بدەینەوە کە بە درێژایی ئەو ماوەیە هەتبێت. لەوانەیە یارمەتیدەر بێت ئەوانە بۆ کاتی وادەکانت لەگەڵ ئێمەدا بنووسیتەوە.

**تێبینی:**

## سەرچاوە و بەستەری بەسوود

- **شەکرە لە شانشینی یەکگرتوو Diabetes UK**

  www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Introduction-to-diabetes/What_is_diabetes/Gestational_diabetes

- **NICE GUIDANCE (NG3) شەکرە لە دووگیانیدا: کۆنترۆڵ کردن بەسەریدا لە پێش پیتاندنەوە تا دەمی پاش منداڵ بوون**

  www.nice.org.uk/guidance/ng3/chapter/1-Recommendations

- **یونیسێف UNICEF**

  **نامیلکەی ‘کەوتنە ڕێ بەرەو باشترین دەستپێك Off to the best start’**

  [www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start/](www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start/)

## زانیاریی زیاتر

بۆ زانیاری زیاتر لەبارەی خزمەتگوزاریەکانی دایکایەتی و شەکرەوە لە ڕۆیاڵ فری لەندەن Royal Free London، تکایە سەردانی ماڵپەڕەکەمان بکە:

- www.royalfree.nhs.uk/maternity
- www.royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/diabetes-services-for-adults

### ڕاوبۆچوونی تۆ

ئەگەر هەر ڕاوبۆچوونێکت لەسەر ئەم نامیلکەیە هەیە یان بۆ لیستێکی سەرچاوەکانی، تکایە ئیمەیڵ بنێرە بۆ:
rf.communications@nhs.net

### بەشێوەی تر

ئەم نامیلکەیە بە پیتی گەورەش دەست دەکەوێت. ئەگەر ئەم نامیلکەیەت بە شێوەیەکی تر ویست – بۆ نمونە بە بریل، یان بە زمانێکی تری نا ئینگلیزی یان بە دەنگ – تکایە قسە لەگەڵ ئەندامێکی دەستە بکە.

© Royal Free London NHS Foundation Trust
Service: Antenatal, diabetes service for adults and endocrinology
Version number: 4
Leaflet reference: RFL785KU
First approved: January 2017
Approval date: November 2022
Review date: November 2024
www.royalfree.nhs.uk