

حاملگی

دیابت

(دیابت در دوران بارداری توسعه یافته است)

اطلاعات برای بیماران

دیابت

5 بارداری چه می باشد؟

بجوریه می
5
چیزه!

چطور روزی

بچه ام تاثیر
کوارا درمان

6

7 اسکن

سونوگرافی

8 برای تولد

برنامه ریزی

9 بده به

بچه از اینکه شما بود

مسائل

آن به

غذیه و مربوط 11

11 و شیرخواره زندگی

رژیم غذایی

11 در یافتی

غذایی

کنترل سطح قند خون با رژیم
مابغ

16 غذاها

17
۸۱

چربی در

کلسیم

۸۱ و بیلیت
19

آهن باید
نورلنوک

19

مصوالت دیابتی

علم در

20	بارداری
وزن بچه 21 که باارم؟ بدنی	چقدر انتظار داشته باشیم
22	تغذیه
برنامه وعده غذایی	راههای بخش و ریزی
23	
25	نازالت مزمن
26	لطالعات

27

چرا قند خون بالاست؟

شروع 29

نونه برای متفورمین

و دیابت

تغذیه با شیر مادر

31

داشته باشیم می توانم از
مادر تغذیه کنم؟

با گر بلیت

شیر

31

31

تغذیه با شیر مادر چه مزایایی دارد؟

32

برای آلوده شدن برای شیردهی چه می توانم بکنم؟

34

وقتی بچه ام به دنیا بیاد چه می شه؟

خوراک

چرا بچه

زودتر

مهم است؟

34

چه زمانی می تواند کودک من زودتر به تغذیه
هر چند زودتر

34

به وقت بیکار با من
غذا بدم؟

ز کجا بدنم که سطح ژله خون بچه ام

حالت خیره‌آمیزی مواد

34

35

جمله

35

برای

آینده

36

بی‌بیت

36

های آینده

36

آیا

خواد رفت؟

بازاری

37

سالت آینده

و ادداشت ۱۵ 38

سوالات بی‌شتر و

لینک

منابع و

های مفید

39

دیابت بارداری

این جزوه با هدف توضیح اینکه در بؤیه دوران بارداری و دوره پس از تولد چه مراقبتی باید انتظار داشته باشید اکنون که شناسایی شده است که

دیابت بارداری دارید. به هر سوزالی که ممکن است داشته باشید بلرزد بلرزد بلرزد

نخواهد داد، بنابراین لطفاً هر گونه زنگاری را بپوشید و از مل یا نکتد خود بپوشید.

دیابت بارداری چه می باشد؟

دیابت بارداری نوعی دیابت است که در دوران بارداری به وجود می آید. در طول بؤیه نوم بارداری تشخیص داده می شود و زمانی رخ می دهد که بدن انسولین کافی برای مقابله با اثرات هورمون های تولید شده توسط جفت تولید نمی کند. این هورمون ها بدن را در برابر اثر انسولین مقاوم تر می کنند و در نتیجه سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی می رود. اگر در اوایل بارداری تشخیص داده شود، این احتمال وجود دارد که دیابت از قبل از بارداری وجود داشته باشد.

تشخیص دیابت بارداری در صورتی صورت می گیرد که نتیجه یک آزمایش تحمل گلوکز (GTT) باشد:

• 5.6 mmol / l یا بیشتر در هنگام روزه، و یا

• 7.8 mmol / l یا بیشتر پس از دو ساعت.

چطور یجوری روی بچه ام تاثیر می گذارد؟

کودک شما جنینال به دیابت به دنیا می آید. با این حال، اگر کنترل نشده باشد، سطح بالای گلوکز در خون شما از جفت عبور می کند و وارد خون نوزاد می شود. با این کار کودک شما را تحریک به انسولین بیشتر به منظور

سطح گلوکز خود را پایین بیاورید. از آنجا که انسولین رشد و همچنین کنترل سطح قند خون را تحریک می‌کند، کمبود همگن است بزرگتر از حد طبیعی رشد کند که به نوبه خود می‌تواند زلیان را شوارتر و استرس زانو کند. اگر سطح قند خون کنترل نشده باری بماند، خطر مرده شدن نیز افزایش می‌یابد.

درمان چیه؟

ما یک تیم چند رشته‌ای داریم که شما را به طور منظم بررسی خواهد کرد تا در طول بارداری شما مشاوره و حمایت ارائه دهد. این تیم

متشکل از یک متخصص نوبت مشاور (یک متخصص نوبت، پرستار متخصص نوبت و متخصص نوبت رژیم غذایی است.

درمان برای کنترل سطح قند خون شما شامل:

1. آزمایش قند خون

ما با پرستار متخصص نوبت شما یک مانیتور قند خون در اختیار شما قرار خواهد داد تا شما می‌توانید سطح قند خون خود را در خانه نظارت کنید. هدف این خواهد بود که نگاه دائمی سطح قند خون خود را در داخل اهداف زیر:

روزه یا قبل از وعده‌های غذایی بین 3.5-5.3 میلی مول در ل یک ساعت پس از وعده‌های غذایی کمتر از 7.8 میلی مول در ل

شما نیاز به آزمایش چهار بار در روز: قبل از صبحانه و یک ساعت پس از صبحانه، ناهار و شام.

2. رژیم غذایی

مبتخصلص دپابت دمتخصلص رژیم غذایی شما به شما مشاوره می دهد تا شما را قادر به حفظ یک رژیم غذایی سالم در حالی که کاهش مصرف ژلده خود

را. لطفا اطلاعات مربوط به 'تغذیه و مسائل مربوط به' را در صفحه 11 ببینید.

3. دارو

با وجود بهترین نالاش خود را با رژیم غذایی خود را و ژلده خون خود را ممکن است در سطح هدف باقی نمی ماند. ممکن است نوصیه شود که شما توسط پان هر دو موارد زیر درمان می شود:

• **قرص منورمین:** این کمک به کاهش مقاومت به انسولین به عنوان شرح داده شده است. لطفا صبح 29 برای کسب اطلاعات در مورد

شروع منورمین را ببینید.

• **تزریق انسولین:** بین 10 تا 30 درصد از زنان مبتلا به دپابت بارداری نیاز به انسولین دارند.

هدف از نگه داشتن ژلده خون خود را در سطح هدف این است که خوش بینی نتایج برای هر دو شما و کودک شما.

اسکن سونوگرافی پس از این که

مبتلا به دپابت بارداری تشخیص داده شده، به شما نوصیه می شود که اسکن سونوگرافی برای اندازه گیری رشد کودک و میزان

میزان اطراف زوزاد هر چهار هفته یک بار تائنه باشید. این کار به نیم دپابت شما کمک خواهد کرد تا مراقبت های مناسب را با شما برزاهه ریزی کنید.

برنامه ریزی برای تولد

موقع مقرر شما یک تاریخ زایمان تعیین شده برای کودک شماست. زنازای که ببلت دارند ممکن است نیاز به بررسی این تاریخ داشته باشند. این تصمیم بر اساس سطح ژند خون شما، و رشد و اندازه زوزاد خواهد بود.

اگر سطح ژند خون خود را به خوبی با رژیم غذایی کنترل و / یا شما در پنجمین هسپتال، شما توسط 40 هفته به علاوه شش روز. اگر تا آن زمان به کار نرفته باشد، به شما پیشنهاد می شود. دانه می شود.

اگر ببلت شما با انولین درمان شده است شما معمولاً کار قابل یا تا موقع مقرر خود را ارائه می شود.

شما این فرصت را خواهید داشت که برنامه فردی خود را با مشاور خود صحبت به پایان باری خود را بر اساس پیشرفت شما و کودک خود را مورد بحث قرار دهد.

هنگامی که شما در کار سطح ژند خون خود را به عنوان زیر نظارت خواهد شد:

- اگر ببلت شما توسط رژیم غذایی/مغذی کنترل شده است، ژند خون شما باید یک بار در ابتدای کار ثبت شده بررسی شود. اگر آن را بالاتر از 8.0 میلی مول در 1 شما نیاز به نظارت بیشتر و شاید نزدیک وریدی گلوکز و انولین.
- اگر شما در دوران بارداری با انولین درمان شده اید، به احتمال زیاد نیاز به یک

نژدیک وریدی گلوکز و انسولین در حین کار. این امر از ژیل با نیمه‌تبلت برزاد ریزی و مورد بحث قرار خواهد گرفت. در حالی که این در حال انجام است، ژلد خون شما ساعتی نحت نظر خواهد بود.

- اگر طرح برای سزارین انتخابی است، لزومات دارویی و نظارت بر ژلد خون شما به صورت نری مورد بحث قرار خواهد گرفت.

بعد از اینکه بچه به دنیا اومد

کونک شما در کنار شما خواهد ماند مگر این‌که نیاز به حمایت اضافی روزان باشد. اگر کونک شما خوب باشد، به محض رسیدن روزانه پوست به تماس پوستی تشویق خواهد شد.

به شما توصیه خواهد شد که پس از تولد به مدت ۴۲ ساعت در بیمارستان بماند تا اطمینان حاصل کنید که کونک شما سطح ژلد خون خود را حفظ می‌کند و به خوبی تغذیه می‌کند.

سطح ژلد خون کونک شما ممکن است پس از به دنیا آمدن آنها کاهش یابد. این اتفاق می‌افتد چرا که در دوران بارداری شما، کونک شما انسولین خود را با نرخ تولید کرده است تا با گلوکز دریافتی از شما مطابقت داشته باشد. هنگامی که به دنیا آید، روزانه باید تولید انسولین خود را با توجه به نیاز که از آن تغذیه می‌کند تنظیم کند.

بنابراین به شما توصیه می‌شود که ظرف ۰.۳

نویزه از تولد به روزان غنا بچید

و سپس هر دو تا سه ساعت یک بار برای ۴۲ ساعت اول تا زمانی که سطح ژلد خون شما پایدار باشد.

سطح ژند خون کونک شرم قبل از خوراک نوم در نو تا چهار ساعت پس از تولد و پیروی از این در صورت لزوم تحت نظر خواهد بود.

نشان دهنده شده است که در جهان مزایای نیگرم، نغویه با شیر ملر فران سچاق شدن کونک شما و یا مبتال به بلبیت را در زیبگی بپای کاهش می دهد.

شما را تشویق به شیر دادن با این حال شما با هر کدام از روش نغویه شرم را انتخاب کنید بشنیداری می شود. خوراک های اضافی و / یا گلوکز وریدی ممکن است مورد نیاز تا زمانی که سطح ژند خون پایدار می شود.

اگر کونک شما در واح زوزلان پذیرفته شود شرم تشویق خواهد شد که به همان اندازه که ملر به انجام برابیت از کونک خود هستند، انجام خواهد شد.

برای کسب اطلاع بیشتر لطفاً نغویه با شیر ملر و بلبیت را در صفحه 31 ببینید.

تغذیه و مسائل مربوط به

رژیم غذایی و سبک زندگی

خوریدن سالم و ورزش منظم بخش مهمی از مدیریت نپابت در بارداری است زیرا به این موارد کمک می کنند:

- کنترل سطح ژند خون
- تأمین نیازهای رو به رشد نوزاد
- رسیدن به تعادل وزن سالم در بارداری.

این بخش از جزوه اطلاعاتی در مورد چگونگی بهبود رژیم غذایی شما ارائه می دهد. شما توسط یک متخصص نپابت متخصص رژیم غذایی برای حمایت از شما با تغییرات خود را تهیه می شود و پاسخ به هر گونه سوالات بیشتر شما ممکن است تأثیره باشد.

کنترل سطح قند خون خود

را با رژیم غذایی برای کمک به کنترل سطح ژند

خون از طریق رژیم غذایی، شما باید:

خوردن وعده های غذایی منظم

حداقل سه وعده غذایی در روز و نوبت در فواصل منظم تأثیره باشد. این کمک خواهد کرد که برای جلوگیری از تغییرات بیش از حد و نوسانات در سطح ژند خون خود را.

تغذیه برای حفظ سطح ژند خون ضروری نیست، اما تشویق می شود. آنها می توانند کمک به گسترش مصرف خود را در سراسر روز و متوقف کردن شما احساس گرسنگی. شما تشویق به ترک شکاف های بسیار بزرگ در بین وعده های غذایی به عنوان این اغلب می تواند در یک وعده غذایی بزرگتر منجر شود. لطفاً 'تغذیه مناسب' برای تهیه های منظم وعده در صفحه 25 را ببینید.

لظنا لگه بائوېد که پياري سطح ژند خون خود را می نوکند توسط وعده های غنوي و آخر شرب و با نيزالت زېهه شرب تحت تالېر قرار.

اگر ائنه های کوچکی لئنه بائوېد، نوع اور هسند يا از سوزش سر لئ راج می برزه، مېکن است وعده های غنوي مکرر تر کوچکتري را راحت تر پيا کيېد.

1. کربوهیدرات آگاه باشید

نعم کربوهیدرات ها توسط نرئنه هضم به گلوکز تبديل می شوند و به صورت گلوکز وارد جريان خون می شوند. هر چه بيش بزرگتر

بائوېد ژند خون بي شتر خواهد شد. به شما نوصيه خواهد شد که:

- خوردن کربوهیدرات کمتر
- انتخاب انواع بهتر کربوهیدرات
- گسترش کربوهیدرات ها در طول روز
- کربوهیدرات های خود را با یک منبع پروئئين جفت کيېد.

کربوهیدرات ها شامل هر نو نشايه و شکر هسند:

عنوان مثال غلظت ص-جابه، نان، برنج، مکاروي،

• نشاسته غلظت، به

چلبلي، اروئي، بارله، نوسا، ارزن، سمولينا، ذرت، پوالف، زي، کوسکوس، ارد و غوره.

به عنوان مثال سبب زمبزي، پام، سبب زمبزي

• نشاسته سبزي جات،

شبرين، بالئين، کاسوا، گاري، نوقو، باکو، کيکي، سبزي جات ريشه اي، بېگر، لوبيا و اينص.

دوده و دوده شبر و مجسوالف شبر، به عنوان مثال

• قند طبيعی در آب

مليت، ميس، کاسنانه، بسنوي و غوره.

شکر، عسل، چگر، شبربزي، زوشبزي،

شکر اضافه شده ملتا

شکالت، بېسکويٲ، کيک، نسر، مربا و غوره.

با انتخاب کریوپیپریت هپی که در حال آزاد شدن آهن است، سطح ژلدخون شما آهن است. نر نراپیش خواهد یافت و بنابر این اجنمال
 لوزکه نر لرون
 هف بلژد بیشتراست. سخی کاپود غناهللی ملژد:

- زان های لدر، ناره ای یا چزده ای
 - غالت هبذری بر پولف یا سوس نار
 - سوس نار / قوه ای یا برزج بسملی
 - یا ساخنه شده با آرد سوس نار یا متوسط
 - سبب زمینی شیرین، سبب زمینی جتیه یا سبب زمینی با پوست
 - مکارونی سوس نار
 - پلم (زد نشده)
 - کلساوا (پوزد نشده)
 - کوسکوس نرشت، ترک خورده/گنیم برآنگی
 - کینوا
- خود

به یاد داشته باشید، هر چه بخش بزرگتر باشد، ژلدخون بیشتر خواهد شد.

2. میوه و سبزیجات

میوه حاوی ژلد میوه به طور طبیعی یافت می شود. حقل پاج وعده میوه و سبزیجات در روز بخورید. آن ها حاوی ویتامین ها و مواد
 معنی ارزشمندی
 ملژد ویتامین C و اسید فولیک مورد نیاز برای بارداری هستند.

بخشی از میوه یا سبزیجات این است:

- یک تکه میوه به عنوان مثال سبب به اندازه متوسط یا یک موز

کوچک

• یک برش میوه بزرگ، به عنوان مثال: انبه، خربزه

با نو حلقه

آژانس

• دو میوه کوچک، به عنوان مثال، ظرافت یا لو

• یک فنجان نوت

• یک قاشق غذاخوری میوه خشک سبزیجات

• سه قاشق غذاخوری

• به کاسه سبالد کوچک

سعی کنید و سبزیجات خود را بزرگترین بخش در بشقاب خود را. آنها شما را پر نگه دارند بدون بال بردن سطح وزن خون خود را.

3. محدود کردن غذاهای بالال در شکر

خورن غذاهایی که قند بالایی دارند مانند مربا، مارمالاد، عسل، شیرینی، شکلات، کیک، بیسکویت شیرین، جگر، باقی، خبز، گوالب جمن، حلوا، جالبی و ترشی شیرین، باعث می شود سطح وزن خون شما خیلی سریع بال رود و از هدف خارج شود.

شکر اضافی نیز می تواند به شما کمک به نسبت آوردن وزن اضافی. شکر گلاری خالی است و هیچ سود تغذیه ای برای شما یا کودک تان فراهم نمی کند.

سعی کنید برای جلوگیری از:

• اضافه کردن شکر، جگنی گور (عسل یا گلیسر به غذا و نوشیدنی

• نوشیدنی های گلیچ کزنده، لاسکواش و نوشیدنی های

لرزی را حاوی شکر

• شربت، عسل، نراکل، مربا، مارمالاد، نکستروز، فروکتوز، مالتوز،

نرت و شربت گلیکوز که در غذاهای نرآوری شده یافت می شود.

از نام های دیگر برای شکر بر روی برجسب مولا غذایی آگه باثریده:

ساکارز، گلوکز، نکتروز، فروکتوز، الکتوز، مالٹوز، عسل، شکر وارونه، شربت، شیرین کننده نرت و ملس.

اگر شما از نسبت رفته درمان خود را، در نظر ساخت خود و آزمایش با استفاده از وزن کچتر.

اگر نیاز به شیرین کردن روشینی ها و غذاها نارپه سعی کنید از یک شیرین کننده مصنوعی استفاده کنید. این برای استفاده در دوران بارداری در مانیور معمول است.

4. غذاهای پروتئینی

غذاهای پروتئینی برای رشد و تکامل کودک و سلامت خونیان مهم هستند. به خود آنها لثر بسیدر کمی بر سطح وزن خون و کمک به شما بر نگه دارید. این باعث می شود آنها را یک گروه غذایی خوب به جهت با غذاهای کربوهیدرات به عنوان آنها می نوازند انتشار گلوکز را به خون خود را کنید. به عنوان مثال لثین یک نغم مرغ با نان نرت خود را در صبح.

شامل جاول دو وعده روزانه مرغ بدون چربی، ماهی، گوشت، نم مرغ یا

بپز، لوبیا، نبض، جمس، آچول و تازه.

ماه برای سالمی و رشد کودک شما خوب است، بنابراین خوب است که آن را به طور منظم بخورید. توصیه عمومی این است که خوردن جاول دو

بخش (یک بخش در حدود 140g) در هفته از جمله یک یا

دو بخش از ماهی روغنی، به عنوان مثال ماهی خال خالی، سارنوز، ماهی قزل آل،

هریگ، قزل آل یا پیلچرد. مای روغنی زیز برای سالت لب مفید است، اما بیش از دو بیخش در هفته زیست.

اجتناب از مای که نمویل به سطوح بالتری از چویه، به عنوان مثال شمشیر مای، کوسه و دلایین. سعی کنید مای نر را که می نواید مانیورین بالایی چویه زیز نشانه باشد، ناچار کانس متوسط یا نو اسنیک مای نر در هفته محدود کنید. همچون بیتر است از صرف خام برای کاهش خطر مسومیت غذایی که می نواید به ویژه در دوران بارداری ناچشاید باشد، اجتناب کنید.

مایع دریافتی

سعی کنید به

نوشتن جدول هشت لیون مایع در هر روز -- عننا
لب، 'بیون شکر اضافه شده'، نوش پدای های رژیم غذایی، چای گیاهی، کم
کلری نوش پدای های شکالت باغ و شیر زیمه
است.

الکل: کبد روزانه یکی از آخرین اتمام مای است که به طور کامل رشد می کند

و نا زیمه آخر بارداری بالغ نمی شود. کودک شما زیم نواید لکل را پردازش کند و همچون شما می نواید و زرار گرفتن بیخش از حد در معرض لکل می نواید به طور جدی بر رشد کودک شما تأثیر بگذارد، به خصوص در سه ماه اول. این تریون گزیده این است که نوش پدای در همه زمانی که باردار نیست.

برای زفن باردار، مسرت شدن یا نوش پدای پرخوری (نوش پدای بیش از ۵،۷ واحد لکل در یک مزابیت) می نواید برای کودک شما مضر

باشد. بنابراین، اگر شما انتخاب

یک نا نو واحد یک یا نو بار بچسبید

یک هفته . (کل مدچیزین می نوازده دیپوگلگیکامی) (دیپوها) یا نژد

خون پاپیون را محتمل تر کنده، در صورتی که ثابت بارنداری خود را با زسولپین یا گلی بیگلپید درمان کنده.

گنجهن در روز ۱ به عوزان

کافاسین : بهتر است بیش از 200mg
مثال:

- یک لیوان فیهه فوری = 100mg
- یک لیوان فیهه فیلتر = 140mg
- یک لیوان چای = 75mg
- یک می تواند از کوال = 40mg

چربی در غذاها

مقدار کمی چربی ضروری است تا ویتامین های مهمی را در اختیار ما قرار دهد. اگر چه چربی به طور مسکنیم سطح نژد خون خود را نحت نالگیر قرار نمی و خوردن بیش از حد به شما کمک خواهد کرد به دست آوردن وزن.

سعی کنده مصرف چربی خود را از طریق موارد زیر به حثول بر رسایده:

- از روش های بخت کم چربی مانند سرخ کردن خشک، بخار بزی، بخت، کباب کردن و شکار غیرفانونی استفاده کنده.
- از برپنگی های بدون چربی گوشت استفاده کنده، چربی ها را از گوشت کوتاه کنده و پوست را از مرغ بردارده. از چایگزین های مانند نخود فرنگی و عیس استفاده کنده.
- سعی کنید کاهش گس نرش چربی و چربی کم، به خصوص کسانی که از روغن فتابگردان / زیتون و بایسمان مال بدون چربی یا کم چرب ساخته شدند، مس مایا و سس،
- از لبنیات کم چرب مانند شیر زبمه کم مصرف استفاده کنده.

شیرزنی، کبک و طعم

• قطع غنکای میان وعده ملزذ بیس‌کویت، ترد،

دهی ملزذ مخلوط بهمیشی.

• به جای را لثناپ کزید سالیوچ کم چرب، کداب گوشت بنون چربی، دهی

کدابی / بخنه و نراشه های کم چربی.

کلسیم

کلسیم برای استخوان ها و دندان های شما و کوچک نان ضروری است.

مزایع خوب کلسیم از این قرارند:

• 25 گرم (1oz) پنیر

• یک قایلمه کوچک ماست

• 3/1 (200mls) پودنت (از شیر یانیه).

• سبزیجات برگ سبز ملزذ کلم بروکلی، کلم با میهن

• لوبیا سویا

• توفو

کلسیم اضافه شده، مانند

• چاق‌گزین های شیر شیرین نشسته با

سویا، بروج یا شیر جو

• دهی که در آن شما خوردن استخوان ملزذ سارنبن و بهیچارد.

آهن

آهن یک ماده معنای ضروری است، با چربین نقش مهم، به عزیزان مثال به‌ساخت سلول های ژرمز خون، که حامل اکسیژن در اطراف بدن

کرمک می

کدابه. مزایع خوب آهن از این قرارند:

• گوشت الغر

• عیس

• تخم مرغ

• لوبیا

• آرد سوا

• سبزیجات برگ سبز ملززه
لبلیک و کلم فروری

• آجیل

• میوه خشک ملززه زردلو
1) فلفل قرمز غناخوری
• سبزیجات دار ملززه بزرگ
قهوه ای

اگر سطح آهن شما پایین باشد، این امر می تواند باعث شود که احساس خستگی بسیار کنید و ممکن است مزاج به نیمی شویند.

اگر سطح آهن در

خون شما کم شود، GP
آهن مصرف کنید. این با به صورت قرص یا منابع در دسترس هستند.

ویتامین C می تواند به بدن شما در جذب آهن کمک کند. قرص های آهنی شما را می توان با منابع خوبی ملززه نارنجی کوچک، تعداد انگشت شماری نوت فرنگی و سبزیجات، یا فلفل قرمز و سبزی، کلم بروکلی، جواز بروکسل و سبزی زمینی گرت.

اسید فولیک و دیابت

به زنان مبتلا به دیابت از پیش موجود که قصد باردار شدن دارند باید

نوصیه شود تا ۲۱ هفته بارداری اسید فولیک (۵ میلی گرم در روز) مصرف کنند تا خطر بچه دار شدن با نقص

اوله عصبی کاهش یابد. این

دوز می تواند توسط پزشک شما تجویز شود.

محصولات دیابتی

محصولات لبنی ملززه شکایت و دیابت توصیه نمی شود. آن ها اغلب چربی بالایی دارند و می توانند باعث اثر مضطرب شوند.

علائم در بارداری

نکته زیر به سهولت این علامت کمک خواهد کرد:

نوع و اسفراغ

- وعده های غنای کوچک و
زان خشک، کراک، غلت، سبب زهزی دهانه، برج یا ماکرونی باخوردید.
نوشیدان دلچسب، به جی به
• از وعده های غنای و نازالت
چرب و بسیار لویه
• نکه لاین اتفاق به خوبی کمویه
بدن سنگر، و سفار زیدی از مای تازه را.
• سرد و نه غنای داغ ممکن است
نخل شود.
• زنجبیل، در غا و زوشیدنی های بدون شکر، ممکن است به کاهش
نوع کمک کند.

سوزش سردل

- وعده های غنای کوچک و نظم بخوردید.
• از غنای چرب، نابه اسپیدی و زوشیدنی
کزیه اجتاب
• ناین شیز و مسرت ممکن است درد سوزش را آسان کند.
• پس از وعده های غنای از کراه گیری اجتاب کنید.
• هنگام خوابیدن در شب سرتان را با بالش بال کنید.

یبوست

- اطهزان از مصرف دلیع خوب نا 8-10 عینک در روز.
- غنای نپبری بالای بیشتری ملزاد زان تازه ای، و پورج بخوردید.

- سبب زمینی با پوست خود را بر روی.
- افزایش مصرف میوه و سبزیجات خود را (نعل، ناره، یخ زده و خشک). سعی کنید مخلوط کردن میوه خشک با آجیل یا نان.
- شامل نخود فرنگی، لوبیا، عس و آبله در رژیم غذایی خود را.
- ورزش ملایم همچون می تواند روده سالم را تقویت کند.

چقدر وزن باید انتظار داشته باشم که بدارم؟

میانگین افزایش وزن در دوران بارداری (با شروع از وزن سالم پیش از بارداری) (۰.۱ تا ۲.۱ کیلوگرم) (۱/۲ تا ۲ سونگ) است. افزایش وزن بزرگ می تواند کنترل سطح ژند خون شما را تسهیل کند. فعلاً نگرانی و کاهش مصرف غذای چرب و نژدی کمک خواهد کرد.

بارداری زمان آن نیست که روش های شنبی را برای کاهش وزن امتحان کنید. اگر در آغاز بارداری اضافه وزن داشته باشید، ممکن است تغذیه های ایجاد شده را پیدا کنید به این معنی خواهد بود که وزن نان آهنه در افزایش می یابد یا به دلیل سالم تر خوردن یکسان باقی می ماند. وزن شما زمانی که در کلینیک شرکت می کنید نظارت خواهد شد.

لطفا هر گونه نگرانی شما را با متخصص نابت متخصص رژیم غذایی خود را که در قرار ملاقت درمانگه خود را حضور داشته باشد بحث کنید.

تشخیص نابت بارداری می تواند به غذای تغذیه های در رژیم غذایی شما باشد. این تغذیه های نابت به این معنی است که شما نه برای نو، بلکه نو برابر هم غذا می خورید!

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم مایهٔ ماندنِ راه رفتنِ ما تنها به مناسب نگه داشتنِ شما کمک می‌کند و وزن خود را کنترل می‌کند. همچنین به بهبود سطح گُذَرِ خون شما کمک خواهد کرد و لثرات می‌تواند برای چند ساعت پس از ورزش طول بکشد.

فعالیت را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید و هدفِ آن فعال تر بودن در روزِ آن است. یک فعالیت ساده مانند پیاده روی در زمانِ زوال می‌تواند لثراتِ مثبتی داشته باشد.

اگر در تنگ در مورد اینکه چقدر فعالیت می‌توانید انجام دهید از ما بپرسید. مشاوره بخواهید.

راهنمای بخش و برنامه ریزی وعده غذایی

صبحانه

• یک کاسه پورج (30 گرم پُوالف زورد) با شیر زبیمه کم
150ml. با نارچین بیاشپد.

• یک تا نو برش زان تسرت دازه نار/بازه دار با توپینگ مژد تخم مرغ
آب بیز، ص پد شده یا درهم، گوشت نکه نکه شده، مارچپت، نارچ،
گوجه فرنگی یا پیژر.

ناهار

• ساندویچ یا رول (نخن دازه نار/بازه دار) با گوشت بدون چربی، تخم مرغ،
مایه فرغ دار، پیژر کلبه یا پیژر چچار.
• نو تا سه زان تود سوس دار با سالاد، پیژر کلبه، یا گسرتش پیژر،

و سبزیجات.

- یک تا نو برش زان تسرت دازه نار/بازه دار با لالت.
- سبب زمینی ژاکت کوچک با لوبیا، پیژر، یا ماهی تن و
- زان پنا سوس دار متوسط با هوس و سالاد.
- یک چپلی نازک و به اندازه تسرت با نال و سبزیجات.

• سوپ با یک تا نو برش زان دازه ای یا دو تا سه زان تود سوس دار.
• سالاد بزرگ با گوشت یا ماهی،
نو ناشرق غلخوری کوسکوس،
پیژر یا آجیل و دازه به جلوه پک تا

ملکاروزی، برنج، نو سبب زمپزی به اندازه
 نکه نان یا نو تا سه نان نرد.

وعده غذایی اصلی

- گوشت را با سبزیجات با نو تا سه سبب زمپزی چنوب کباب یا کباب کزپد.
- بخش کوچکی از مکاروزی (نورپا ۵۷ گرم بخنه نرد/۰۸۱ گرم بخنه نرد) با گوشت و سالاد سبزیجات. کوچ، نرنگی غلگی یا سس خامه ای.
- سبزیجات / گوشت / دمی گاری یا خورش با بخش کوچکی از برنج قوه ای (نورپا 80g بخنه نرد / 180g بخنه شده) و سبزیجات.
- کلسرول با گوشت، سبزیجات و زبض و سبب زمپزی اندازه نو تا سه تخم مرغ.
- گاری با نو نازک ، ست به اندازه سبوس دار chapatti.

دسر

- یک بخش از میوه تازه یا زیم و لم میوه در آب طبیعی
- یک قابلمه ماستزله بدون شکر
- بدون شکر اضافه شده
- 40 گرم شکالت نیره (70 درصد کلکایو).

تفالت مناسب اگر چه

ضروری نیست به بیان وعده زمانی که شما ثابت و ممکن است زمان زمانی که شما می خواهید وجود دارد، به عنوان مثال هنگامی که احساس کمی **peckish**، نوع، برای جلوگیری از هیپوگلیسمی (بیماران در اسولون نژاد) و نا بر طول کار.

در اینجا برخی از ایده های بدن وعده:

یک کاسه سالد	یک نکه مپوه
دو کیک برنجی	یک هوالف / موره بر اساس نوار غالت
دو ناسه فاشق غذاخوری پرتزل	2 فاشق غذاخوری غالت خشک
یک فنجان پاپ کورن ساده	یک فاشق غذاخوری مپوه خشک
یک لیوان شیر نیمه اسکیم شده	یک برش کوچک از فرص مالت
آجیل	یک قابلمه ماست
نان دانه ای با مارمیت / گوشت نکه نکه شده	دو کراکر سیوس دار با چربی کم پنیر گسترش و / یا یک نکه گوشت
زئونون	چوب سبزیجات و هوموس
تعداد انگشت شماری از دانه ها	دو بیسکویت هوالف

اطالعات اضافی

اطالعات ارائه شده در این بخش از جزوه مسائل خاصی را با بلیت درباردارى منف قرار می دهد. این باید در رابطه با "بک رژیم غذایی سالم در بارداری" جزوه است که در انتخاب بیمه خدمات درمانی در نرس است خوانده شده است. این را برای اطلاعات بیشتری در مورد تغذیه، اپنی مواد غذایی و بهداشت و تغذیه با شیر مادر ارائه خواهد کرد و می تواند در اینجا

قابل دسترسی باشد: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and

چرا سطح قند خون من بالاست؟

سبب زندگی بالقوه باعث می شود:

1. آیا بخش کربوهیدرات من بزرگتر از حد طبیعی بود؟

آیا بخش بزرگتری از کربوهیدرات را خوردم؟ آیا من منابع بنام کربوهیدرات، به عنوان مثال یک سالاد، میوه و ماست نلایه ام؟

همه اینها حاوی کربوهیدرات هستند — به صورت چنگاها آنها

سطح را افزایش نمی دهد اما با هم می توانند باعث
است باعث بزرگتر را.

2. آیا من آهسته ترین کربوهیدرات آزاد کننده را انتخاب کردم؟ خوردن

غذایی مانند برنج سفید، نان سفید، بیج بین سفید می تواند سطح قند خون شما را با

شما توصیه می شود برای مطمئن از غذای کربوهیدرات خود

سرعت پیشروی بال ببرد.

را همیشه گزینه های آزاد آهسته تکر شده در بالا -- نگاه کنید به 'کربوهیدرات آگاه'

بخش این جزوه در صفحه 12.

3. فراموش کردم که منبع پروتئین با کربوهیدرات داشته باشم؟

نان برنج پروتئین با مواد غذایی کربوهیدرات خود را کاهش سرعت

انتشار گلوکز و همچنین شما را پر کنید، به عنوان مثال گوشت / ماهی / بویا با ماکارونی خود را به جای ماکارونی به نلایه، و یا یک تخم مرغ یا نان توست به جای نان توست به نلایه.

4. امروز کمتر فعال بودم؟

اگر شما به طور معمول یک فرد فعال شما ممکن است افزایش سطح قند خون خود را ببینید زمانی که شما کمتر فعال هستید.

پایه روی سانه، با

استفاده از پله ها یا تیز کردن

پس از شام گانگی امریت برای بهبود سطح ژنده خون خود را.

5. چرا سطح روزه من بال می رود؟

اگر نیروی غذا می خوردنند یا میزان وعده زیمه شب دلتزیمه این امر ممکن امریت باعث افزایش سطح روزه شود. با این حال، اگر این کار را

نکردی، ممکن امریت نیاز به دارو دلتزیمه باشی و این موضوع در قرار بدی نان با شما مورد بحث قرار خواهد گرفت.

6. چرا سطح قند خون من بعد از صبحانه بالست؟

صبح بدن شما در مقاوم ترین خود را به انسولین است. بنابراین شام ممکن امریت نیاز به کاهش بخش کربوهیدرات خود را و معرفی یک مزاج

پروئتین. به عنوان مثال به جای دلتزیم دو برش نان است، در نظر گرفتن یک برش نان است و نیم مرغ.

اگر هنوز گرسنه هستید واسط صبح یک چلن وعده دلتزیمه دلتزیم یا صبحانه نان را در دو زیمه بخورید، بنابراین یک زیمه صبح، سپس زیمه دیگر اولسط صبح.

چگونه متفورمین را شروع کنیم

متفورمین زمانی برای زنان باردار مبتلا به دیابت نوع ۲ می شود که تغییرات غذایی به سطح نوسان یافته شده و/یا خون نسبت به پدیده نسبی کمزور باشد.

شما نوسان یافته شده است برای شروع متفورمین لطفاً با تغییرات غذایی است که شما ساخته شده ادامه دهید.

شروع با مصرف یک قرص (500mg) با صبحانه خود و یک قرص با وعده غذایی شب خود را.

اگر هیچ عوارض جانبی رخ می دهد، پس از سه روز افزایش به مصرف دو قرص (1000mg) با صبحانه خود و دو قرص با وعده غذایی شب خود را.

متفورمین می تواند باعث عوارض جانبی شکمی برای برخی از زنان (به عنوان مثال، باد، اسهال) شود. شانس این عوارض جانبی رخ می دهد را می توان با مصرف قرص با غذا و افزایش دوز به آرامی کاهش می یابد. همیشه قرص ها را در وسط یک وعده غذایی و هرگز بر روی معده خالی.

اگر شما شروع به تجربه عوارض جانبی قابل توجهی پس از افزایش دوز، برش به دوز قبلی و ادامه با این. بدون بحث در این باره با پزشک یا پرستار خود همه را با هم متوقف نکنید.

با در نظر گرفتن ایمنی سازی آسان (انتشار متفورمین) به عنوان مثال **Glucophage® SR** (نشان داده است برای کاهش عوارض جانبی بر روی بدن شما).

زنگنه می دهد که

منفورمین برای استفاده در بارداری بدون مجوز است (مانند بسیاری از داروها) - با این حال، تجربه آزمایشی برای زوزاد بی خطر است، و استفاده از آن توسط دستورات عمل های برای توصیه می شود
(NICE 2015).

اگر شما هر گونه سوال در ارتباط مشاوره در برابر استفاده از منفورمین در بارداری، لطفا با تیم خود صحبت کنید.

تغذیه با شیر مادر و دیابت

این اطلاعات باید همراه با جزوه یوزیسیف اخروش به بهترین شروع خوانده شود. این جزوه را می توان توسط ملما خود را ارائه و یا تلفظ در

اینجا: www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly - منابع

/ اخلیه ها و بوسنر / خارج از به بکترین شروع.

هدف آن پرداختن به اطلاعات در مورد چگونگی نیابت ممکن است تغذیه با شیر مادر را تحت تاثیر قرار دهد. این ممکن است هر سوال شما پاسخ نمی دهد، بنابراین لطفا هر گونه نگرانی را پیویسید و بحث در مورد این با ملما خود را.

آیا اگر دیابت داشته باشم می توانم از شیر مادر تغذیه کنم؟

بله! تغذیه با شیر مادر به خصوص در صورت ابتال به بلبت توصیه می شود.

تغذیه با شیر مادر چه مزایای دارد؟ تغذیه با شیر مادر هم برای شما و هم

برای کودک نان مزایای بهداشتی زیادی دارد. توصیه می شود برای به جاکتر رساندن این نرات حداقل شش ماه اول از شیر مادر تغذیه کنید. هر چه بیشتر بهتر باشد. نفعات نشان دده است که:

احتمال ابتالی زوزاد به این بیماری کمتر است:

- بلبت در دوران
- مخه زاراحت
- عفوزت گوش
- عفوزت نفسه سبزه
- اگرما
- آسم
- سرطان

• دلبت زوع یک

• همچون لوستروم (اولین شیر دانه تولید شده از اواخر بارداری)

به ثابت سطح ژله خون زود در ساعات اولیه پس از تولد کمک

می کند.

برای ملان، مزایای تغذیه با شیر دانه عبارتند از:

• تمایل به از دست دادن وزن به نسبت آهسته در دوران بارداری

با سرعت بیشتری نسبت به ملان‌زی که تغذیه فرموله.

• رحم با سرعت بیشتری به اندازه طبیعی کوچک می شود.

• خطر کمتر سرطان پستان و برخی اشکال سرطان تخمدان.

• اگر دلبت بارداری داشته باشد، تغذیه با

شایس شما برای نبال به دلبت زوع 2 خواهد بود.

شیر دانه بیش از شش ماهه نیمی از

برای آماده شدن برای شیردهی چه می توانم بکنم؟ آکوستروم

اکسپرس

لوستروم اولین شیر رزگی زرد است که ملان تولید برای زود را پس از تولد،

گاهی وقت به عنوان 'طال دایع' اشاره می شود. غنی از آنتی باسی و بال در پروتئین، ویتامین ها و مواد مغذی است. حتی یک خوراک

لوستروم برای سلامت دانه و زود ارزشمند

است.

برخی از ملان در می بیزند که در حالی که باردار هستند لوستروم نثریت می کنند. این امر پس از به دنیا آمدن زود بر عرضه

شیر تأثیری نمی

گذارد.

شما ممکن است مایل به در نظر گرفتن تست بیان آروس‌تروم قبل از تولد نوزاد خود را. این کار را می‌توان از ۷۳ هفته بارداری انجام داد. آوستروم جمع‌آوری شده قبل از تولد نوزاد شما را می‌توان تا سه ماه با خیال راحت در فریژر ذخیره کرد.

اگر شما می‌خواهید اطلاعات بیشتری، لطفاً با ما خود صحبت کنید و با ترک یک پیام برای تیم نخبه نوزاد که شما تماس بگیرید:

5141 8216 020
ext 36169 2000 3758 020

بیماری‌شناس بارزت:
بیماری‌شناس سلطنتی رایگان:

به یاد داشته باشید برای آوردن هر گونه آروس‌تروم بیان شده با شما هنگامی که شما به بیمارستان برای تولد می‌آید. لطفاً اطمینان حاصل کنید که این است که با جزئیات خود را برجس‌ب. می‌توان آن را ذخیره کرد و سپس برای استفاده پس از به دنیا آمدن نوزاد شما در صورت نیاز زنده‌ی کرد.

وقتی بچه ام به دنیا بیاد چی می شه؟

این بیچاره هم ادرت که کودک شما در اسرع وقت پس از تولد با شما تماس پوست به پوست داشته بشه. این کار به کودک شما کمک می کنه تا گرم نگه داره و زود نخوابه کنه.

چرا یک خوراکی زودهنگام مه است؟

م

هنگامی که سطح ژلده خون ملان در دوران بارداری افزایش می یابد، نوزاد ممکن ادرت پس از تولد، کاهش موثر سطح ژلده خون خود را داشته بشه. این به این دلیل ادرت ممکن ادرت باعث شده ادرت به سطوح بالاتری از سرولین ادرت که می تواند به مدت 24-48 ساعت طول

بکشه. بنابراین به خصوص هم ادرت که کودک شما تماس پوست به پوست و

خوراکی به زودی پس از آنکه به دنیا آید، ادرت آل در عرض 30

دقیقه مه است. این کار به شایه و حفظ سطح ژلده خون کودک شما کمک خواهد کرد و به گرم نگه داشتن آنرا کمک خواهد کرد.

چه اتفاقی می افتد اگر کودک من نمی خواهد به تغذیه حق دور؟ هر

نوزادی علفه ای به نخوابه هم می تونه پس از به دنیا آید زنده. اگر کمک مورد نیاز ادرت م به شما کمک خواهد کرد به نسبت بیان برخی از

آزوتروم اگر شما این کار را قبل از تولد انجام زنده آید. آزوتروم را می توان به جای آن توسط نفعان، پیهت یا سرنگ داد.

هر چند وقت یکبار باید به نوزادم غذا بدهم؟

در طول چند روز اول، کودک شما نیاز به نخوابه هر دو تا سه ساعت یک بار خواهد داشت مگر این که زودتر از خواب بیدار شود تا نخوابه کنه.

از کجا بدونم که سطح قند خون بچه ام خوبه یا نه؟

هر زمان که مادر در بارداری بیلبت ناشیفته بلقنه در جنود چهار سراعیت سن از بلقنه زوزلا نوزده خون می گیریم. این به طور معمول قبل از خوراک نوم اسرت.

اگر سطح قند خون کونک شما پایین باشد (زیر 2.6 میلی مول در ل (قبل از خوراک، ما نیاز به اندازه گیری دیگری پس از نخینه برای اطمینان از سطح دوباره افزایش یافته اسرت. اگر سطح پایین بالای می دانه، ما ممکن اسرت نلن شیر بیلن شده و / یا شیر فرمول از یک نینچن نوصیه می شود. این معمولاً یک نولم مؤت اسرت.

هنگامی که سطح قند خون کونک شما ثابت شده اسرت ما نیاز به اندازه گیری آنها را دوباره. این دم اسرت که برای لاله به نخینه کونک خود را به طور منظم، اطمینان از نخینه زوزلا در جنود هشت بار در یک نوره 24 ساعته.

معرفی مواد جامد

این کار قبل از شش ماه بودن زوزلا نوصیه نمی شود.

برای آینده

آیا دیابت خواهد رفت؟

معمولاً آن را به دنبال بارداری، و اگر شکر زیاد به قیاس و با کنترل برای بلیت بارداری خود را، این به طور معمول باقی‌مانده منبوق خواهد شد.
زمانی که نوزاد به دنیا آمد.

برای اطمینان از اینکه از بین رفته است:

- قند خون شما باید روز بعد از زایمان بررسی شود. اگر آن را بیش از 8 mmol/l شما باید توسط تیم بلیت بررسی می شود.
- شما یا یک آزمایش قند خون روزه و یا تست تحمل گلوکز در شش هفته پس از تولد نوزاد خود را ارائه شده است. پس از آن شما نیاز به زائر سلامت برای بین GP خود را به بحث در مورد نتایج.

بارداری های آینده‌گر

شما مبتلا به دیابت با یک بارداری بوده اید، شما به احتمال زیاد به بلیت در بارداری های آینده، بنابراین مهم است که اجازه دهید ما با GP خود را در مورد بارداری خود را در اول بدانید. با این کار اطمینان حاصل خواهد شد که شما می توانید یک تست تحمل گلوکز (GTT) در یک زمان مناسب (بین 16-18 فرار گیرد).

هفته بارداری (دائره بلژیک و در صورت لزوم تحت نظارت

سنگینایی و حفظ وزن سالم بدن) $20\text{-}25\text{kg/m}^2$

BMI (تیبیل از بارداری بعدی شما می تواند خطر ابتلا به دیابت را

توباره کاهش دهد. رژیم شناس
شما می تواند

به شام مشاوره بیشتر در مورد رژیم غذایی و مدیریت وزن در صورت نیاز.

سالمت آینده من

زنازی که در نوزاد بارداری مبتال به دیابت بوده اند، در طول عمر خود (در مقایسه با ۰.۱٪ خطر در جمعیت عمومی) ۰.۳ تا ۰.۵٪ خطر ابتال به

دیابت نوع ۲ را دارند. این احتمال برای زنان زودی بیشتر است گروه هایی که به طور طبیعی میزان دیابت بالایی دارند گروه هایی از جمله های آفریقایی، قریقی، کارائیب و آسیایی دارند.

نوصیه می شود که شام یک نسبت زیاد خون روزه تکرار شده در سال به صحنه زنازی برای دیابت. این هم است که پس از تولد نوزاد خود را که شام با شکرهای سالم و منظم لانه ورزش برای رسیدن و حفظ وزن بدن سالم به حداقل رساندن خطر ابتال به دیابت در آینده.

برای کاهش خطر ابتال به پیوندهای بیشتر دیابت بارداری، با ابتال به دیابت در اواخر زنازی، پیشنهاد می شود که شما:

- حفظ یک رژیم غذایی سالم
- رسیدن و حفظ وزن
- به طور منظم ورزش کنید.

سوالت و یادداشت ها بیشتر ی

با تشخیص شما می‌آید بسیاری از اطلاعات و تخمین‌ها را در یک نضای کوتاه از زمان. ما ترک می‌کنیم که این می‌تواند طوأت فرسا در زمان. لطفا مطمئن حضور در قرار ملاقات‌های منظم با تیم بارداری نهایت مشترک ما برای حمایت از شما را از طریق بارداری خود را.

همه ما در اینجا برای کمک به هر گونه سوال و یا زنگ‌هایی شما در طول راه است. شما ممکن است آن را مفید برای نوشتن این نامه برای قرار ملاقات خود را با ما پیدا کنید.

یادداشت:

منابع و لینک های مفید

- دیابت انگلستان
www.diabetes.org.uk/Guide-to
بابت / زننده ای به- بابت
[/Gestational diabetes/What is diabetes](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to/Gestational_diabetes/What_is_diabetes)
- راهنمای نویس (NG3) دیابت در بارداری: مدیریت از پیش لگونی تا دوره پس از www.nice.org.uk/guidance/ng3/chapter/1 لوصیه ها
- یونیسف
"خاموش به بهترین شروع" جزوه :-
www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly
- بابع / اعطیه ها و پوسنر / خارج از بهترین -- شروع /

اطالعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات زایمان و تولد برای کودکان، لطفاً به وب سایت ما مراجعه کنید:

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

بازخورد شما

اگر شما هر گونه بازخورد در این جزوه و یا برای یک لیست از مراجع برای آن، لطفاً اینجواب: rf.communications@nhs.net

فرمت های جایگزین

این جزوه در چاپ بزرگ نیز موجود است. اگر شما نیاز به این جزوه در فرمت دیگر -- به عنوان مثال بریل، زبان غیر از انگلیسی و یا صوتی -- لطفاً به یکی از اعضای کارکنان صحبت می کنید.

© سلطنتی آزاد این بوم خدمات اعتمده بنیاد: Antenatal

خدمات تولد برای بزرگسالان و غدد

شماره نسخه: 3

اولین مصوب: دی ۵۹۳۱ تاریخ تصویب:

ژوئیه ۲۰۲۲ تاریخ بررسی: ژوئیه ۲۰۲۲

www.royalfree.nhs.uk



Leaflet reference: RFL785FA

Approved date: November 2022 Review date: November 2024

Version 4.