

# Vos soins pour le diabète gestationnel

## Your Care with Gestational Diabetes

We provide a **Direct Interpreter Access Line (DIAL)** free of charge to patients who need to speak with our staff. If you have questions and would like to speak to our office, please follow these instructions:

1. Call 833-677-0902 to contact an French interpreter.
2. Ask the interpreter to call your office:
  - McCampbell Outpatient Care, 614-293-4887
  - Outpatient Care Dublin, 614-293-3069
  - Outpatient Care East, 614-293-2222
  - Outpatient Care Upper Arlington, 614-293-2222
3. The interpreter will interpret for you.

Nous fournissons une **ligne d'accès direct à un interprète (DIAL)** aux patients qui ont besoin de parler avec notre personnel. Si vous avez des questions et souhaitez vous adresser à notre bureau, veuillez suivre ces instructions :

1. Appelez le 833-677-0902 pour contacter un interprète français.
2. Demandez à l'interprète d'appeler votre bureau :
  - Soins en consultation externe McCampbell, 614-293-4887
  - Soins en consultation externe Dublin, 614-293-3069
  - Soins en consultation externe Est, 614-293-2222
  - Soins en consultation externe Upper Arlington, 614-293-2222
3. L'interprète interprétera pour vous.

### About gestational diabetes

Gestational diabetes is high blood sugar during pregnancy. It begins between 24 and 27 weeks of pregnancy and often goes away (85 to 90% of the time) after the baby is born.

The placenta is an organ in the uterus (womb) that supplies food to your baby. The umbilical cord connects your baby to the placenta. The placenta also makes hormones that raise your blood sugar. Insulin

### À propos du diabète gestationnel

Le diabète gestationnel est une hyperglycémie pendant la grossesse. Il apparaît entre la 24<sup>ème</sup> et la 27<sup>ème</sup> semaine de grossesse et disparaît souvent (85 à 90 % du temps) après l'accouchement.

Le Placenta est un organe situé dans (matrice) qui fournit de la nourriture à votre bébé. Le cordon ombilical relie votre bébé au placenta. Le placenta produit également des



**THE OHIO STATE UNIVERSITY**

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

lets your body use blood sugar for energy. Some women cannot make enough insulin to cover the increased need for insulin during pregnancy. This results in gestational diabetes.

**You can still have a healthy pregnancy and a healthy baby with gestational diabetes.**

The way to achieve this is to keep your blood sugar in a healthy range (60 to 120 mg/dl).

High blood sugar during pregnancy can cause a large baby, difficult birth or cesarean birth, high blood pressure, and preterm labor or delivery. It can also cause the baby to have breathing problems, low blood sugar, and jaundice after delivery.

**You can help keep your blood sugar in a healthy range if you:**

- Follow your diet plan.
- Do moderate exercise.
- Check your blood sugar and share your results with your provider weekly.

## Diet

- You will need to manage the amount of carbohydrates in your diet to improve your blood sugar levels. The best place to start is to **make changes to the type and amount of carbohydrates you eat.**
  - **Choose complex carbohydrates,** which are higher in fiber, vitamins, and minerals, and often have a lower blood sugar response. These foods include 100% whole grains (brown or wild rice, old fashioned oats, barley, farro, quinoa), beans, lentils, whole fruits, whole wheat bread and pasta, as well as starchy vegetables like corn, green peas, and sweet potatoes.

hormones qui augmentent le taux de sucre dans le sang. L'insuline permet à votre corps d'utiliser le sucre dans le sang pour l'énergie. Certaines femmes ne peuvent pas produire assez d'insuline pour couvrir le besoin accru d'insuline pendant la grossesse. Il en résulte un diabète gestationnel.

**Mais le diabète gestationnel n'empêche pas d'avoir une grossesse saine et un bébé en bonne santé.** Le moyen d'y parvenir est de maintenir votre glycémie dans une fourchette saine (60 à 120 mg/dl).

Une glycémie élevée pendant la grossesse peut entraîner un accroissement de la taille du bébé, une grossesse difficile ou un accouchement par césarienne, une pression artérielle élevée, un travail prématuré ou un accouchement prématuré. Le nouveau-né peut également avoir des problèmes respiratoires, une glycémie faible et une jaunisse après la naissance.

**Vous pouvez maintenir votre glycémie dans une plage saine si :**

- Vous suivez un régime alimentaire.
- Vous faites des exercices modérés.
- Vérifiez votre glycémie et communiquez les résultats chaque semaine à votre prestataire de soins.

## Régime alimentaire

- Vous devrez contrôler la quantité de glucides de votre régime alimentaire pour améliorer les niveaux de glycémie. La meilleure manière de commencer est de **modifier le type et la quantité de glucides que vous consommez.**
  - **Choisissez des glucides complexes,** qui sont plus riches en fibres, en vitamines et en minéraux, et dont la réponse glycémique est souvent plus faible. Ces aliments incluent 100 % de céréales complètes (riz brun ou sauvage, flocons d'avoine à l'ancienne, orge, farro, quinoa), haricots, lentilles, fruits entiers, pain et pâtes au blé complet, ainsi que les légumes farineux tels que le maïs, les petits pois et les patates douces.

- **Limit refined carbohydrates.** Eating too much processed breakfast cereal, fruit juice, soda, and refined grain products (like white rice and pasta) can lead to higher blood sugar levels.
- **Eat 3 small meals and 3 snacks each day** to keep your blood sugar in a healthy range.
  - **Eat your meals and snacks at about the same times each day.** This will help to keep your blood sugar in a healthy range for your health and the growth of your baby.
  - **With each meal and snack, combine a carbohydrate** from the whole grains and starches, fruit, or milk groups **with a protein** or a healthy fat from the protein foods group.
  - If you eat an early dinner (more than 3 hours before bedtime), eat a bedtime snack 30 to 60 minutes before bed. The snack should have a serving of carbohydrates and a serving of protein foods to keep blood sugar levels stable overnight.
- **Drink water, no-calorie beverages, or low fat milk.**
- Some over the counter medicines, like Tums and cough syrups, have sugar or simple carbohydrates. Your pharmacist can help you **choose sugar free over the counter medicines.**
- **Limitez les glucides raffinés.** Une consommation excessive de céréales transformées pour le petit déjeuner, de jus de fruits, de boissons gazeuses et de grains raffinés (comme le riz blanc et les pâtes) peut entraîner des niveaux de glycémie élevés.
- **Mangez 3 petits repas et 3 collations par jour** pour maintenir votre glycémie dans une plage saine.
  - **Prenez vos repas et collations environ à la même heure chaque jour.** Cela permet de maintenir la glycémie dans une plage saine pour votre santé et la croissance de votre bébé.
  - **À chaque repas et à chaque collation, combinez un glucide** à base de céréales complètes et de féculents, de fruits ou de produits laitiers **avec une protéine** ou une graisse saine du groupe des aliments riches en protéines.
  - Si vous dînez tôt (plus de 3 heures avant le coucher), prenez une collation 30 à 60 minutes avant d'aller au lit. La collation doit inclure une portion de glucides et une portion de protéines pour maintenir des niveaux de glycémie stables pendant la nuit.
- **Buvez de l'eau, des boissons non caloriques ou du lait à faible teneur en graisse.**
- Certains médicaments en vente libre, tels que Tums et les sirop pour la toux, contiennent du sucre ou des glucides simples. Votre pharmacien peut vous aider **à choisir des médicaments sans ordonnance qui ne contiennent pas de sucre.**

## Plate Method

## Méthode de l'assiette



The Plate Method is a easy way to **keep carbohydrates to a moderate amount at meals** to improve blood sugar levels.

1. Divide an 9-inch plate into 3 equal parts. Fill the first part of the plate with **non-starchy vegetables**.
  - This is about 1 to 2 servings of non-starchy vegetables.
2. Fill the second part of the plate with **carbohydrates**, like whole grains, starchy vegetables (corn, peas, and sweet potatoes), fruit, milk, or yogurt.
  - This is about 2 to 4 servings of carbohydrates.
3. Fill the third part of the plate with **protein foods**.
  - This is about 3 to 4 servings of protein foods.
4. **Keep added fats to small amounts.**
5. **Drink mostly water** with your meals and snacks. Aim for 8 (8 ounce) glasses of water each day.

La méthode de l'assiette est un moyen facile de **limiter les glucides à une quantité modérée lors des repas** pour améliorer les niveaux de glycémie.

1. Diviser une assiette de 9 pouces en 3 parties égales. Remplissez la première partie de l'assiette avec des **légumes non féculents**.
  - Cela représente environ 1 à 2 portions de légumes non féculents.
2. Remplissez la deuxième partie de l'assiette avec **des glucides**, tels que des céréales complètes, des féculents (maïs, petits pois et patates douces), des fruits, du lait ou du yaourt.
  - Cela représente environ 2 à 4 portions de glucides.
3. Remplissez la troisième partie de l'assiette avec des **aliments protéinés**.
  - Cela représente environ 3 à 4 portions d'aliments riches en protéines.
4. **Limitez les graisses ajoutées à de petites quantités.**
5. **Buvez principalement de l'eau** lors des repas et des collations. Essayez de boire 8 verres d'eau (25 cl) par jour.

## Food Groups

### Non-starchy vegetables

- Have little effect on blood sugar.
- 1 serving equals 5 grams of carbohydrates.
- 1 serving =
  - 1 cup raw vegetables or salad greens
  - ½ cup cooked vegetables
  - ½ cup vegetable juice
- Examples include: artichoke, asparagus, bean sprouts, beets, bok choy, broccoli, Brussels sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, celery, cucumber, green or yellow beans, salad greens, mushrooms, onions, peppers, radish, snow peas, sugar snap peas, tomatoes, turnips, yellow squash, and zucchini.



### Carbohydrates (includes whole grains and starches group, fruit group, and milk group)

#### Whole grains and starches group:

- **Choose whole grains** (like brown rice and whole wheat pasta) **over refined grains** (like white rice and pasta).
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrate.
- 1 serving =
  - 1 slice of bread
  - 1 small roll
  - ¼ of a bagel
  - ½ of a hamburger bun or English muffin
  - 1, 6-inch tortilla
  - ⅓ cup cooked rice, pasta, barley, quinoa, or couscous
  - ½ cup cooked bulgur wheat, lentils or legumes (dried beans or peas)



## Groupes d'aliments

### Légumes non féculents

- Ils ont peu d'effet sur le taux de sucre dans le sang.
- 1 portion équivaut à 5 grammes de glucides.
- 1 portion =
  - 1 tasse de légumes crus ou de salades vertes
  - ½ tasse de légumes cuits
  - ½ tasse de jus de légumes
- Par exemple : artichaut, asperges, germes de haricot, blettes, pak-choï, brocolis, choux de Bruxelles, chou, carottes, choux-fleurs, céleri, concombre, haricots verts ou haricots beurre, salades vertes, champignons, oignons, poivrons, radis, pois mange-tout, pois à écosser, tomate, navet, courge jaune et courgette.

### Glucides (inclut le groupe de céréales complètes et de féculents, le groupe de fruits et le groupe de produits laitiers)

#### Groupe de céréales complètes et de féculents :

- **Choisissez des céréales complètes** (comme le riz brun et les pâtes au blé entier) **par rapport aux céréales raffinées** (comme le riz blanc et les pâtes).
- 1 portion équivaut à 15 grammes de glucides.
- 1 portion =
  - 1 tranche de pain
  - 1 petit pain
  - ¼ d'un bagel
  - ½ pain pour hamburger ou un muffin anglais
    - 1 tortilla de 6 pouces
    - ⅓ de tasse de riz cuit, pâtes, orge, quinoa ou couscous
    - ½ tasse de bulgur cuit, lentilles ou légumineuses (haricots ou pois secs)

- ▶ ½ cup corn, sweet potato or green peas
  - ▶ 3 ounce baked sweet or white potato with skin
  - ▶ ½ cup cooked cereal
  - ▶ ¾ cup unsweetened dry cereal
  - ▶ ¾ ounce of pretzels
  - ▶ 3 cups hot air popped or microwave popcorn with no more than 3 grams of fat per serving
- ▶ ½ tasse de maïs, patate douce ou petits pois
  - ▶ 3 onces de pommes de terre douces ou blanches avec peau, cuites au four
  - ▶ ½ tasse de céréales cuites
  - ▶ ¾ de tasse de céréales sèches non sucrées
  - ▶ ¾ once de bretzels
  - ▶ 3 tasses de popcorn soufflé à l'air ou au micro-ondes ne dépassant pas 3 grammes de graisse par portion

**Fruit group:**

- Pregnant women should eat fruit every day.
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrate.
- 1 serving =
  - ▶ 1 cup fresh melons or berries
  - ▶ ¾ cup fresh pineapple
  - ▶ ½ cup fresh grapes
  - ▶ 1 small fresh fruit, such as an apple the size of a baseball
  - ▶ ½ of a large piece of fresh fruit, such as ½ of a large banana or large pear
  - ▶ ½ cup canned fruit in juice
  - ▶ 2 tablespoons of dried fruit
  - ▶ 4 ounces of 100% fruit juice, unsweetened

**Groupe de fruits :**

- Les femmes enceintes doivent manger des fruits chaque jour.
- 1 portion équivaut à 15 grammes de glucides.
- 1 portion =
  - ▶ 1 tasse de melon frais ou de baies fraîches
  - ▶ ¾ de tasse d'ananas frais
  - ▶ ½ tasse de raisins frais
  - ▶ 1 petit fruit frais, par exemple une pomme de la taille d'une balle
  - ▶ La moitié d'un fruit frais, par exemple la moitié d'une grande banane ou d'une grande poire
  - ▶ ½ tasse de fruits en conserve avec jus
  - ▶ 2 cuillères à soupe de fruits secs
  - ▶ 4 onces de jus de fruits à 100 %, non sucré

**Milk group:**

- Pregnant women should drink milk or eat yogurt every day.
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrates.
- 1 serving =
  - ▶ 1 cup (8 ounces) fat free or low fat milk
  - ▶ 1 cup (8 ounces) of plain yogurt
  - ▶ 6 ounces of light yogurt or Greek yogurt

**Produits laitiers :**

- Les femmes enceintes doivent boire du lait ou manger du yaourt tous les jours.
- 1 portion équivaut à 15 grammes de glucides.
- 1 portion =
  - ▶ 1 tasse (8 onces) de lait sans matières grasses ou allégé en matières grasses
  - ▶ 1 tasse (8 onces) de yaourt nature
  - ▶ 6 onces de yogourt léger ou de yogourt grec

## Protein foods

- These foods have little effect on blood sugar.
- Avoid meats that are high in saturated fat, such as bacon and sausage.
- **Include 3 servings of protein with each meal and 1 serving of protein with each snack.**
- 1 serving =
  - 1 egg, 2 egg whites or ¼ cup egg substitute
  - 1 ounce turkey breast or chicken breast, skin removed
  - 1 ounce lean lunch meat with 3 grams or less of fat per ounce
  - 1 ounce fish fillet
  - 1 ounce canned tuna in water
  - 1 ounce shellfish
  - 1 ounce lean beef, lamb or pork (limit to 1 to 2 times per week)
  - 1 ounce of cheese (limit cheese to 1 to 2 ounces per day)
  - ¼ cup nonfat or low-fat cottage cheese
  - ½ cup cooked beans (black beans, kidney, chickpeas, or lentils): count as 1 serving of carbohydrates and 1 serving of protein foods
  - 4 ounces tofu
  - 2 tablespoons peanut butter
  - 2 tablespoons seeds
  - 1 ounce nuts



## Aliments riches en protéines

- Ces aliments ont peu d'effet sur le taux de sucre dans le sang.
- Évitez les viandes à haute teneur en graisse saturée, telles que le bacon et les saucisses.
- **Consommez 3 portions de protéines avec chaque repas et 1 portion de protéines avec chaque collation.**
- 1 portion =
  - 1 oeuf, 2 blancs d'oeufs ou ¼ de tasse de succédané d'oeuf
    - 1 once de blanc de dinde ou de poulet, sans la peau
    - 1 once de viande maigre contenant 3 grammes ou moins de matières grasses par once
    - 1 once de filet de poisson
  - 1 once de thon en conserve dans l'eau
  - 1 once de crustacés
  - 1 once de boeuf, d'agneau ou de porc maigre (à limiter à 1 ou 2 fois par semaine)
  - 1 once de fromage (limiter le fromage à 1 ou 2 onces par jour)
  - ¼ tasse de fromage cottage allégé ou sans matière grasse
  - ½ tasse de haricots cuits (haricots noirs, haricots rouges, pois chiches ou lentilles) : compter 1 portion de glucides et 1 portion de protéines
  - 4 onces de tofu
  - 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
  - 2 cuillères à soupe de graines
  - 1 once de noix

## Fats

Limit the amount of fats (oil, butter, margarine, mayonnaise, salad dressing, and cream cheese) and fried foods you eat. Try to bake or broil your foods more often.

## Sweets and Added Sugars

Try to avoid adding table sugar, honey, or other sweeteners to your foods or beverages. Limiting sweets will help to keep your blood sugar in a healthier range.

## Healthy Snacks

Snacking can be a part of a healthy diet, ensuring your body gets the energy it needs every 3 to 4 hours. Snacks that combine carbohydrates with fiber and protein and that are low in sugar are better at managing blood sugar and appetite.

### How to create a healthy, balanced snack:

1. Choose **1 carbohydrate (carb)** from the carb list below.
2. Choose **1 protein food** from the protein list below.

For example: 1 small apple (carb) and 1 tablespoon natural peanut butter (protein).

#### Carb:

- 1 small apple
- ½ large banana or pear
- ¾ cup blueberries
- ½ cup fruit, such as grapes, pineapple, or peaches
- 5 to 6 whole wheat crackers
- 1 slice whole wheat toast

#### Protein:

- 1 tablespoon natural peanut butter
- 1 hard-boiled or scrambled egg

## Matières grasses

Limitez la quantité de matières grasses (huile, beurre, margarine, mayonnaise, vinaigrette et fromage frais) et d'aliments frits que vous consommez. Privilégiez la cuisson au four ou au grill le plus souvent.

## Sucreries et sucres ajoutés

Essayez d'éviter d'ajouter du sucre, du miel ou autres édulcorants dans vos plats ou boissons. En réduisant le sucre, vous pouvez maintenir votre glycémie dans une plage plus saine.

## Collations saines

Les collations peuvent faire partie d'un régime alimentaire sain, et permettent à votre corps de recevoir l'énergie dont il a besoin toutes les 3 à 4 heures. Les collations qui combinent les glucides avec des fibres et des protéines et qui ont une faible teneur en sucre sont idéales pour bien contrôler le sucre dans le sang et l'appétit.

### Comment préparer une collation saine et équilibrée :

1. Choisissez **1 glucide** dans la liste de glucides ci-dessous.
2. Choisissez **1 protéine** dans la liste de protéines ci-dessous.

Par exemple : 1 petite pomme (glucide) et 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes naturel (protéine).

#### Glucides :

- 1 petite pomme
- ½ grosse banane ou poire
- ¾ de tasse de myrtilles
- ½ tasse de fruit, par exemple, raisins, ananas ou pêches
- 5 à 6 crackers de blé entier
- 1 toast au blé entier

#### Protéines :

- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes naturel
- 1 oeuf dur ou brouillé

- ❑ ½ cup tuna, chicken, or egg salad made with light mayonnaise or yogurt
- ❑ ¼ cup nuts, such as walnuts and almonds
- ❑ 1 ounce cheese

## Sample Menu

Here is an example of a **meal** with:

- 1 serving of **non-starchy vegetables** (1 cup of spinach)
- 2 servings of **carbohydrates** (⅔ cup of brown rice)
- 3 servings of **protein foods** (3 ounces of salmon)

Portions were measured using the Plate Method.



- ❑ ½ tasse de thon, poulet ou de salade aux oeufs avec une mayonnaise légère ou du yaourt
- ❑ ¼ tasse de noix ou amandes
- ❑ 1 once de fromage

## Exemple de menu

Voici un exemple de **repas** avec :

- 1 portion de **légumes non féculents** (1 tasse d'épinards)
- 2 portions de **glucides** (⅔ tasse de riz brun)
- 3 portions de **protéines** (3 onces de saumon)

Les portions ont été mesurées avec la méthode de l'assiette.

Here is an example of a **snack** with **1 carbohydrate** (½ banana) and **1 protein food** (1 ounce nuts).



Voici un exemple de **collation** avec **1 glucide** (½ banane) et **1 protéine** (1 once de noix).

## Exercise

**Exercise at least 30 minutes on most days of the week.** This will help keep your blood sugar in a healthy range.

One, 30-minute session of exercise can improve how your body uses glucose (blood sugar) for up to 48 hours.



## Faites de l'exercice

**Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes la plupart des jours de la semaine.** Cela permet de maintenir votre glycémie dans une plage saine.

Une séance d'exercice de 30 minutes peut améliorer la gestion du glucose (sucre dans le sang) dans le corps pendant 48 heures maximum.

## Checking your blood sugar

Check your blood sugar:

- When you first get up in the morning before eating, This is called your **fasting blood sugar**.
- 2 hours after the start of each meal.

Wash your hands with warm water and soap before you do a blood sugar check.

Use a different finger each time you do a blood sugar check to reduce infection and soreness. Avoid using the tip of the finger as this is the most sensitive area of the finger, and you may feel more pain here.

Remember to throw lancets away in a sharps container. You can buy a sharps container at a drug store or use an empty, heavy plastic bottle with a lid, like a bleach or liquid detergent bottle.

**Record the results on your blood sugar record. Send in your blood sugar record each week for review by your provider.** We will let you know your provider's recommendations the next day.



Conteneur pour Objets Tranchants  
Sharps Container

## Contrôle de la glycémie

Vérifiez votre glycémie :

- Lorsque vous vous levez le matin avant de prendre le petit déjeuner, vous vérifiez ce qui s'appelle **la glycémie à jeun**.
- 2 heures après le début de chaque repas.

Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon avant de vérifier votre glycémie.

Faites le test sur un doigt différent à chaque fois que vous vérifiez votre glycémie pour limiter l'infection et la douleur. Évitez d'utiliser l'extrémité du doigt car c'est la zone la plus sensible et vous risquez de ressentir plus de douleur.

N'oubliez pas de jeter les lancettes dans un conteneur pour objets tranchants. Vous pouvez acheter un contenant pour objets tranchants dans une pharmacie ou utiliser une bouteille vide en plastique épais avec capuchon, par exemple une bouteille d'eau de Javel ou de détergent liquide.

**Notez les résultats sur votre fiche de glycémie. Envoyez votre suivi de glycémie chaque semaine à votre prestataire de soins pour contrôle.** Nous vous informerons des recommandations de votre prestataire de soins le jour suivant.

## After delivery

### Breastfeeding

Gestational diabetes should not prevent you from breastfeeding. Breastfeeding has health benefits for both you and your baby, including lowering the risk of type 2 diabetes.

### Your Care

Talk to your OB doctor about testing for diabetes 6 to 12 weeks after delivery.

You are 90% more likely to have gestational diabetes in a future pregnancy. Get tested for diabetes early in any future pregnancies.

## Après l'accouchement

### Allaitement

Le diabète gestationnel ne vous empêche pas d'allaiter. L'allaitement est bénéfique pour votre santé et celle de votre bébé, et réduit même le risque de diabète de type 2.

### Vos soins de santé

Demandez à votre obstétricien-gynécologue de vous faire passer un test de diabète dans les 6 à 12 semaines après l'accouchement.

Vous avez 90 % de chance d'avoir un diabète gestationnel lors d'une grossesse future. Passez un test de dépistage du diabète de manière précoce à chaque future grossesse.

See your primary care doctor each year for a checkup. Tell your primary care doctor that you had gestational diabetes. Your doctor will check you regularly for type 2 diabetes. 50% of women diagnosed with gestational diabetes will develop type 2 diabetes in their lifetime. Follow the healthy habits you developed during your pregnancy to reduce your risk of developing type 2 diabetes.

Consultez votre médecin généraliste chaque année pour un examen. Expliquez à votre médecin généraliste que vous avez eu un diabète gestationnel. Votre médecin vous fera passer régulièrement des tests de dépistage du diabète de type 2. 50 % des femmes diagnostiquées avec un diabète gestationnel développeront un diabète de type 2 au cours de leur vie. Continuez d'adopter les habitudes saines que vous avez prises pendant votre grossesse pour réduire le risque de développer un diabète de type 2.

---

**Cette notice est donnée à titre informatif uniquement. Parlez à votre médecin ou à votre équipe soignante si vous avez des questions sur vos soins.** Pour obtenir des informations complémentaires sur la santé, contactez la Library for Health Information (Bibliothèque d'information sur la santé) au 614-293-3707 ou sur [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

**This handout is for informational purposes only. Talk with your doctor or health care team if you have any questions about your care.** For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

