

چک لیست برای افراد دارای شکر حین حاملگی (GDM).

می دانیم که ابتلا به GDM می تواند شخص را شدیداً تحت تاثیر قرار دهد و با این چک لیست می خواهیم اطمینان حاصل کنیم که شما معلوماتی را که از سوی قابله تان در بخش پذیرش دریافت کرده اید، را درک نموده اید.

بررسی کنید که درباره چه چیزهایی می خواهید با قابله خود صحبت کنید.

در ملاقات امروز با قابله، شما این موارد را دریافت کرده اید:

- معلومات درباره مقادیر معاینه شما بعد از OGTT (میزان تحمل شکر / میزان تحمل گلوکوز).
- معلومات در مورد مریض (قابل دسترس به چندین زبان) درباره GDM در www.CDC4G.com موجود می باشد.
- معلومات درباره نحوه کار و استفاده از گلوکوز سنج.
- گلوکوز سنج خون شما شخصی بوده و نباید بازگردانده شود.
- معلومات درباره این که چند وقت یک بار باید شکر خون خود را بررسی کنید و این که مقادیر مورد نظر چیست.
- مقادیر گلوکوز شکر شما باید به صورت هفتگی گزارش شوند. با قابله خود برای تماس تلفنی در هفته هایی که ملاقات ندارید برنامه ریزی کنید.
- معلومات درباره رژیم غذایی و جزوه رژیم غذایی. ارجاع به متخصص تغذیه.
- معلومات درباره تمرین، حداقل 30 دقیقه / روز و افزایش ضربان قلب.

زمانی که غرض ولادت میروید:

فراموش نکنید که گلوکوز سنج خون، نوارهای معاینه و لانسست ها را با خود بیاورید.

بعد از ولادت:

- شیر مادر به مدت حداقل 3 ماه توصیه می شود که به معنی اثر مثبت برای شما و فرزندتان می باشد و خطر ایجاد شکر نوع 2 بعداً در طول زندگی را کاهش می دهد.
- تداوی ذریعه ادویه معمولاً با تولد نوزاد پایان می یابد.
- بررسی شکر خون در زایشگاه بر اساس نسخه داکتر.
- داکتر زایشگاه ارجاعی جهت پیگیری برای مرکز مراقبت های صحتی شما می نویسد. اگر این کار انجام نشد، قابله شما می تواند این ارجاع را به همراه بررسی های بعدی بنویسد.
- زمانی که به خانه می رسید، به فکر کردن درباره رژیم غذایی و تمرین تان ادامه دهید، لطفاً درخواست ارجاعی جدید برای یک متخصص تغذیه ارائه نمایید.

موفق باشید!

صادر شده از سوی واحد مراقبت صحت مادران، منطقه استوکهم 01-01-2019