

Gebelik diyabeti tanısı konanlar için kontrol listesi

Gebelik diyabeti tanısı konmasının ani ve sarsıcı bir deneyim olabileceğini bildiğimiz için, bu kontrol listesi ile ebenizin size Ana Sağlığı Merkezi'nde vermiş olduğu bilgileri anlamış olduğunuzdan emin olmak istiyoruz.

Ana Sağlığı Merkezi'ndeki bugünkü ziyaretiniz sırasında aldığınız bilgiler:

- Şeker yüklemesi/glikoz yüklemesi testi sonrası değerleriniz konusunda bilgi
- Gebelik diyabeti hakkında hasta bilgilendirme
- Kan şekeri ölçüm cihazının nasıl çalıştığına ve kullanıldığına dair bilgi
- Kan şekeri ölçüm cihazınızın kişisel olduğuna ve iade edilmeyeceğine dair bilgi
- Kan şekerinizi ne sıklıkta kontrol etmeniz gerektiği ve hedef değerin ne olduğu
- Kan şekeri değerlerinizin sürekli olarak ebeye bildirilmesi gerektiği
- Ebenizle randevunuza giderken kan şekeri ölçüm değerlerinizi gösteren listeyi yanınızda götürmeniz gerektiği
- Gebelik diyabeti için önerilen diyet hakkında hasta bilgilendirme. Gerekirse bir diyetisyene yönlendirilebileceğinize dair bilgi
- Fiziksel aktivite. Haftada en az üç güne dağıtılmış, 150 dakika/hafta nabız artırıcı egzersiz önerildiğine dair bilgi. Gerekirse bir fizik terapi uzmanına sevk edilebileceğinize dair bilgi.
- Hamilelik sırasında Anne Sütü Stimülasyonu hakkında hasta bilgilendirme.

Doğuma giderken:

Kan şekeri ölçüm cihazınızı, ölçüm sribleri ve lansetler ile yanınızda getirmeyi unutmayın.

Doğum sonrasında:

- Önerildiği üzere bebeği en az 3 ay anne sütü ile beslemenin (emzirmenin), hem sizin hem de çocuğunuzun sağlığı açısından birçok olumlu etkisinin bulunmasının yanında, daha sonraki yaşamda Tip-2 diyabet gelişme riskini de azalttığı bilinmektedir.
- İlaç tedavisi genellikle çocuk doğduktan sonra sonlandırılır.
- Kadın doğum kliniğinde kan şekeri kontrolleri doktor tavsiyesine göre yapılır.
- Kadın doğumdaki kliniğindeki doktor, sağlık durumunuzun takibi için sizi sağlık merkezimize sevk eder. Eğer bu gerçekleşmemiş ise, ebeniz doğum sonrası kontrolüne gittiğiniz zaman sevk belgesini yazabilir.
- Hastaneden eve döndükten sonra beslenmenize ve fiziksel aktiviteye özen göstermeye devam edin, gerekirse bir diyetisyene veya fizyoterapisteye yeniden sevk edilmeyi talep edebilirsiniz.

İyi şanslar dileriz!

Stockholm Bölgesi, Ana Sağlığı Birimi tarafından düzenlenmiştir.

Güncellendiği tarih 12.06.2023