

## Чек-лист для пациентов с гестационным сахарным диабетом

Мы знаем, что гестационный сахарный диабет может быть нелегким испытанием, поэтому с помощью этого чек-листа мы хотим убедиться в том, что вы поняли информацию, полученную от вашей акушерки в женской консультации.

В ходе сегодняшнего приема у акушерки вы получили информацию о нижеследующем:

- Ваши показатели глюкозы после сахарной нагрузки/нагрузки глюкозой.
- Памятку для пациентов с гестационным сахарным диабетом.
- Информацию о том, как работает глюкометр и как им пользоваться.
- Этот глюкометр лично ваш, возвращать его не нужно.
- Как часто вам следует контролировать уровень сахара, и к каким показателям вы должны стремиться.
- Вам нужно постоянно сообщать свои показатели глюкозы акушерке.
- На каждый прием к акушерке нужно брать дневник учета уровня глюкозы.
- Памятку для пациентов «Питание, рекомендованное при гестационном сахарном диабете». Направление к диетологу при необходимости.
- Информацию о физической активности. Рекомендацию об упражнениях, увеличивающих частоту сердечных сокращений, в течение 150 минут в неделю не менее трех дней в неделю. Направление к физиотерапевту при необходимости.
- Памятку для пациентов «Стимуляция выработки грудного молока во время беременности».

### Когда вы поедете в родильный дом

Не забудьте взять с собой глюкометр, тест-полоски и ланцеты.

### После родов:

- Рекомендовано грудное вскармливание на протяжении по меньшей мере 3-х месяцев. Грудное вскармливание оказывает положительное влияние на ваше здоровье и здоровье вашего ребенка, а также снижает риск развития диабета 2-го типа в более старшем возрасте.
- Медикаментозное лечение обычно прекращается после рождения ребенка.
- Контроль уровня глюкозы в послеродовом отделении по назначению врача.
- Врач послеродового отделения выпишет направление в вашу поликлинику для последующего наблюдения. Если это не будет сделано, ваша акушерка может выписать направление в ходе последующего контроля.
- После возвращения домой продолжайте придерживаться правильного питания и будьте активны физически. При необходимости вы можете попросить новое направление к диетологу или физиотерапевту.

Удачи!

Разработано Гинекологической консультацией для беременных и рожениц. Регион Стокгольм

Дата обновления: 12.06.2023 г.

Ryska