

## Checklista för dig som fått graviditetsdiabetes

Vi vet att det kan vara omtumlande att få graviditetsdiabetes och vi vill med denna checklista säkerställa att du uppfattat informationen du fått från din barnmorska på barnmorskemottagningen.

Vid dagens besök på barnmorskemottagningen har du fått information om följande:

- Dina värden efter sockerbelastning/glukosbelastning.
- Patientinformation om Graviditetsdiabetes
- Hur blodsockerapparaten fungerar och används.
- Att din blodsockerapparat är personlig och återlämnas ej.
- Hur ofta du ska kontrollera blodsockret och vad som är ett målvärde.
- Att dina blodsockervärden ska rapporteras till barnmorskan kontinuerligt.
- Att ta med din blodsockerlista till varje barnmorskebesök.
- Patientinformation om Rekommenderad kost vid graviditetsdiabetes. Remiss till dietist vid behov.
- Fysisk aktivitet. Rekommendationen är pulshöjande motion 150 min/vecka för delat på minst tre dagar/vecka. Remiss till fysioterapeut vid behov.
- Patientinformation om Bröstmjölksstimulering under graviditet.

När du åker till förlossning:

Kom ihåg att ta med dig din blodsockerapparat, stickor och lansetter.

Efter förlossningen:

- Amning minst 3 månader rekommenderas vilket innebär en positiv hälsoeffekt för både dig och ditt barn samt minskar risken för att senare i livet utveckla Typ-2 diabetes.
- Läkemedelsbehandlingen avslutas oftast när barnet är fött.
- Blodsockerkontroller på BB enl. läkarordination.
- Läkaren på BB skriver remiss till din vårdcentral för uppföljning. Om det ej utförts kan din barnmorska skriva remissen i samband med efterkontrollen.
- Fortsätt tänka på kost och fysisk aktivitet när du kommer hem, vid behov kan du fråga om ny remiss till dietist eller fysioterapeut.

Lycka till!

Utfärdat av Mödrahälsovårdsenheten, Region Stockholm

Uppdaterad 2023-06-12