

## Cukrzyca ciążowa

Podczas ciąży jest kontrolowany poziom cukru we krwi. Ten test wykazał że jeden lub więcej z Pani wyników był nieprawidłowy. W tej broszurze może Pani przeczytać więcej o tej (tymczasowej) chorobie, Jakie są możliwe metody leczenia?

Jakie konsekwencje przynosi z sobą cukrzyca dla zrowia matki i dziecka i jej wpływ na późniejszą ciążę i zdrowie.

### Cukrzyca

Cukier (węglowodany) jest ważnym źródłem energii i stanowi materiał budowlany razem z tłuszczami i białkami. Cukier jest składnikiem pożywienia i znajduje się w każdym posiłku. Cukier jest wchłaniany w jelitach i przedostaje się do krwi. Wątroba produkuje też cukier i wydziela go do krwi. Dlatego też poziom cukru może być podwyższony też jak człowiek nie je. Krew przenosi cząsteczki cukrów prostych do komórek całego organizmu. Żeby komórki przyswoiły cukier potrzebna jest insulina. Insulinę można porównać z kluczem który otwiera drzwi do komórki. Bez insuliny komórka nie jest w stanie pobrać cukrów i następuje wyłączenie komórki. Niewykorzystany cukier powoduje jego wzrost poziomu we krwi, i organizm próbuje się go pozbyć i wydalą go z moczem. Do tego jest potrzebna duża ilość płynów. Dlatego człowiek chory na cukrzyce odczuwa duże pragnienie.

### Co się dzieje w organizmie kobiety podczas ciąży?

Przez hormonalne zmiany w czasie ciąży komórki stają się mniej podatne na działanie insuliny. Ten mechanizm jest normalny w każdej ciąży. Nasz organizm reguluje to sam, poprzez produkcję zwiększonej ilości insuliny, przez to zapobiega sam wzrostowi poziomu cukrów we krwi. Obniżona wrażliwość komórek na insulinę występuje w drugiej połowie ciąży. Dlatego w drugiej połowie ciąży jest sprawdzany poziom cukru we krwi. Czasami się zdarza że komórki są bardziej odporne: (wrażliwość komórek na insulinę obniża się więcej niż normalnie) albo / i trzustka nie jest w stanie wyprodukować zwiększonej ilości insuliny. Wtedy poziom cukru we krwi wzrasta i możemy powiedzieć że występuje cukrzyca ciążowa.

Cukrzyca ciążowa przebiega czasami bezobjawowo. To się zdarza w czasie jednej z 20 ciąż.

## Konsekwencje wysokiego cukru we krwi na zdrowie kobiety ciężarnej i płodu:

- Nienarodzone dziecko jest za duże, co może spowodować trudny poród i z tym związane komplikacje co często prowadzi do cięcia cesarskiego;
- Więcej wód płodowych przez to że dziecko musi więcej oddawać moczu przy podwyższonych cukrach;
- Opóźniony rozwój płuc dziecka.( Możliwe problemy z układem oddechowym);
- Zwiększone ryzyko na zatrucie ciazowe u matki;
- Za niski poziom cukru we krwi noworodka.

## Leczenie:

Jeżeli podczas ciąży stwierdzona jest cukrzyca ciążowa, będzie Pani pod opieką i kontrolą pielęgniarki specjalistycznej z Poradni Cukrzycowej i dietetyczki. Pielęgniarka jest odpowiedzialna za leczenie i porady w osiągnięciu optymalnych wyników poziomu cukru we krwi. Najpierw próbujemy regulować cukier przez zastosowanie diety i odpowiedniego żywienia oraz aktywności ruchowej. Dlatego dostanie Pani od dietetyczki zalecenia, porady i przykłady jadłospisu. Dieta i aktywność ruchowa często pomaga w leczeniu cukrzycy ciążowej.

żeby osiągnąć dobry obraz w jakim stopniu poziom cukru się zmienia, trzeba regularnie mierzyć poziom cukru we krwi. Do mierzenia cukrów w warunkach domowych otrzyma Pani aparat. Tym aparatem będzie Pani mogła w domu wielokrotnie o różnych porach dnia mierzyć poziom cukru. Jeżeli dieta i aktywność ruchowa nie jest wystarczająca w obniżeniu cukrów, będzie potrzebne zastosowanie innej metody leczenia. W normalnej cukrzycy stosuje się tabletki, niestety podczas ciąży nie można ich używać. Działania uboczne tabletek i wpływ na płód jest nieznany. Dlatego nie pozostaje nic innego jak podawanie podskórnie insuliny. Około 25% kobiet ciężarnych z cukrzycą ciążową musi używać insuliny.

Cukrzyca ciążowa nie oznacza automatycznie że musi Pani rodzić w szpitalu. Jeżeli dieta i aktywność ruchowa działa wystarczająco to nic nie staje na przeszkodzie żeby rodzić w domu. Jeżeli położna przypuszcza że waga dziecka po porodzie będzie za wysoka, to może podjąć decyzję o przyspieszeniu porodu pomiędzy 38–40 tygodniu i wtedy poród zalecany jest w szpitalu.

## Przyszłość:

- Przy planowaniu następnej ciąży jest zalecane kontrolowanie poziomu cukru we krwi na czczo u lekarza domowego;
- Ryzyko na cukrzycę ciążową jest w następnej ciąży 90%, dlatego też sprawdzany jest poziom cukru już w 16 tygodniu ciąży;
- Po porodzie podwyższony poziom cukru znika, ale ryzyko na cukrzycę typu 2 nie zmniejsza się. Z badań wynika że 40–50% kobiet ciężarnych z cukrzycą ciążową w późniejszym życiu, w ciągu 10 lat choruje na cukrzycę typu 2. Dlatego radzimy w ciągu pierwszych 5 lat raz w roku kontrolować cukier na czczo u lekarza domowego a przez następny czas raz na 3 lata;
- Zdrowy tryb życia i aktywność ruchowa, wystrzeganiu nadwagi powoduje uniknięcie albo opóźnienie zachorowania na cukrzycę typu 2.

## Zasady żywienia w czasie ciąży:

Zdrowe żywienie jest bardzo ważne dla kobiety ciężarnej i dziecka. Najważniejsza zasada to: urozmaicona dieta bogata w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste. Nie za duże porcje. Zalecana dieta kobiety ciężarnej: To są ogólne ilości i zasady żywienia.

Produkt	Ilość
Chleb i produkty pełnoziarniste	4–7 kromek
Ziemniaki (Albo ryż, makarony lub warzywa Strączkowe )	3–5 sztuki 1–3 łyżki do Nakładania
Warzywa	3–4 łyżki do Nakładania warzyw
Owoce	2 porcje
Produkty mleczne	3 szklanki (razem ±500 ml)
Ser żółty	1–2 plasterki
Mięso/ryba/kura/jajko/sojowe produkty Jarskie	± 75 gram (Przyrządzone)
Wędlina	1–2 plasterki
Margaretha dietetyczna	5 gram na kromkę
Masło/margaryna/olej i produkty do Smażenia	15 gram
Napoje ( razen z produktami Mlecznymi	1,5–2 litry

## **Co rozumiemy przez: cukier:**

Wszystkie substancje z pożywienia są przetważone przez proces trawienia na cukier prosty. One są ważne na działanie naszego organizmu. Inna nazwa cukru to węglowodany. Mamy różne rodzaje węglowodanów. Cukier występuje w różnych postaciach: skrobia, cukier gronowy i cukier biały. Skrobia znajduje się w ziemniakach, frytkach, chlebie i bułkach, w ryżu, makaronach i fasolach strączkowych.

- Fruktaza, cukier owocowy znajduje się w owocach i sokach owocowych;
- Laktoza, cukier mleczny znajduje się w mleku i produktach mlecznych (poza serem żółtym);
- Cukier biały, znajduje się w wielu produktach: napojach, ciastkach, tortach cukierkach, czekoladzie, ale także w gotowych produktach jak sosy, zupy itd. Na opakowaniach można na etykiecie sprawdzić zawartość cukru.

## **Na co uważać i co jest ważne:**

- Stosować zdrowe żywienie;
- Rozłożyć ilość węglowodanów na kilka porcji w ciągu dnia;
- Lepiej 6 mniejszych posiłków jak trzy bardzo duże;
- Lepiej nie słodzić kawy i herbaty (ewentualnie 1 słodzik dietetyczny na szklankę napoju). Ograniczyć ilość słodzonych produktów i nie pić napojów / lemoniady/ oranżady/ coca-coli. Jeżeli tak: to pić produkty light i maksymalnie 2-3 szklanki na dzień.

## **Ogólne zasady żywienia:**

- Po ciepłym posiłku może Pani zjeść deser, małą miseczkę budyniu, kislu lub jogurtu owocowego. Zalecane jest spożycie deseru po godzinie po posiłku głównym. To powoduje lepsze rozłożenie węglowodanów w ciągu dnia;
- Przy posiłku z chlebem lepiej maksymalnie używać raz słodkie produkty (dżem, słodkie pasty, miód itd) lub dwa razy warianty niskosłodzone, dietetyczne;
- W ciągu dnia można zjeść 2 porcję owoców. Najlepiej o różnych porach. Cukier znajduje się również w sokach, dlatego zamiast owocu można wypić szklankę niesłodzonego soku owocowego. Małe ciasteczko do kawy, czy herbaty jest dozwolone. Duże ciastka, torty, ciasta proszę zostawić na specjalne okazje;
- (urodziny, imieniny czy wesela).

żeby zobaczyć czy wszystkie zasady diety muszą być ściśle przestrzegane, należy mierzyć poziom cukru na czczo po obudzeniu się i 1,5 godziny po posiłkach, tak jak jest zalecane w broszurze. Proszę wszystkie odbiegające od normy wyniki notować jako specjalne notatki. Każda zalecona dieta może być zmieniona i indywidualnie dopasowana do sytuacji pacjenta.

## **Mierzenia cukrów w domu:**

Pielęgniarka daje instrukcję i uczy jak w domu mierzyć poziom cukru we krwi. Dzięki temu możemy wychwycić wachania cukrów, co jest bardzo ważne dla leczenia i dla zdrowia kobiety ciężarnej i dziecka.

Podczas wizyty u pielęgniarki dostanie Pani formularz typu HbA1c na badanie krwi. Dzięki niemu można albo zdiagnozować cukrzyce typu 2 albo też tą tymczasową chorobę wykluczyć. Konsultacje telefoniczne z dietetyczką podlegają pod podstawowe ubezpieczenie (zostanie rozliczone z kwotą własnego ryzyka, jeśli ta kwota jeszcze nie została wykorzystana).

## **Jak mierzyć poziom cukru we krwi?**

Przy pomocy urządzenia z jednorazowymi nożykami, nakłuwającego Pani palec i gdy pojawia się kropelka krwi, nasiąka Pani nią pasek testowy. Nakłuwana Pani z boku przy czubku palca. W pasku testowym znajduje się miernik stężenia glukozy we krwi. Po 5 sekundach wykazuje on jaki jest poziom cukru we krwi. Mierzenia poziomu cukru zabiera tylko parę minut. Jest bardzo łatwe do stosowania.

## **Jak często mierzyć poziom cukru we krwi?**

W pierwszych tygodniach radzimy codziennie 5 razy mierzyć w ciągu całego dnia: na czczo, 1,5 godziny rozpoczęciu śniadania, 1,5 godziny po rozpoczęciu lunchu/ 2 śniadania/ obiedzie, 1,5 godziny po rozpoczęciu obiadu/ kolacji i przed snem. Wyniki i zawartość posiłków proszę notować w broszurze. W specjalnych notatkach proszę notować odmienne wyniki cukru. Co Pani zrobiła żeby poziom cukru obniżyć/ podwyżczyć/ sprowadzić do normy. (Extra działanie ruchowe, zmiana porcji posiłku).

## **Konsultacje telefoniczne z dietetyczką**

Po tygodniu po wizycie w Poradni Cukrzycowej, będzie Pani miała konsultację telefoniczną z dietetyczką. Podczas pierwszej wizyty zostanie zaplanowana rozmowa telefoniczna. (Dzień i godzina) ta data będzie potwierdzona przez e-mail. Bardzo prosimy w dniu konsultacji o zrobieniu zdjęć z notowanych wyników i przesłanie ich przy pomocy e-mail. Te wyniki proszę przesłać w załączonym pliku w e-mail. Email adres stoi w pierwszej wiadomości potwierdzającej konsultację telefoniczną. Jeżeli cukry będą trochę podwyższone dietetyczka daje poradę i zaleca jak dopasować dietę. Jeżeli cukry będą prawidłowe, to zalecamy 2 razy w tygodniu mierzyć cukier 4 razy na dzień: na czczo, 1,5 godziny po rozpoczęciu śniadaniu, 1,5 godziny rozpoczęciu obiadu, 1,5 godziny po rozpoczęciu kolacji do końca ciąży. Dietetyczka będzie regularnie umawiała się z Panią na telefoniczną konsultację, na kontrole cukrów i omawianie ewentualnych problemów/ pytań dotyczących żywienia.

## **Co się stanie jak poziom cukrów będzie za wysoki?**

Poziom cukru jest za wysoki jeśli na czczo mierzony jest powyżej 5,3 mmol/l i 1,5 godziny po głównym rozpoczęciu posiłku( obiad/:kolacji) i wieczorem jest powyżej 7,0 mmol/l. Czasami dieta jest nie wystarczająca, wtedy trzeba zastosować podawanie insuliny. Poza tym następuje dodatkowa kontrola płodu, przez wykonanie dodatkowego echa. W takim przypadku telefoniczne konsultacje z dietetyczką są zakończone i kontrolę przejmuje pielęgniarka ze specjalistycznej z Poradni Cukrzycowej.

## **Medyczna kontrola**

Po rozpoczęciu kontroli poziomu cukrów w warunkach domowych, zostanie też zaplanowana rozmowa z pielęgniarką ze specjalistycznej Poradni Cukrzycowej. Podczas tej rozmowy, może Pani omówić, problemy, pytania, i wszystkie kwestie dotyczące cukrzycy ciąży. Pielęgniarka sprawdzi wyniki cukrów i stosowany jadłospis. Jeśli musi być zastosowanie leczenia insuliną to podczas wizyty nastąpi instrukcja nauki i kontroli podawania insuliny.

4-6 tygodni po porodzie zostanie zaplanowana /kombinowana wizyta (jesli będzie to możliwe) u ginekologa i pielęgniarki z Poradni Cukrzycowej. O wynikach leczenia domowego zostanie poinformowany lekarz domowy. Przed tą wizytą, musi Pani skontrolować poziom cukru we krwi na czczo i te wyniki przekazać pielęgniarce z Poradni cukrzycowej.

## **Leczenie insuliną:**

Jeśli leczenie cukrzycy ciąży wymaga podawania insuliny, wtedy planujemy wizytę u pielęgniarki. Pielęgniarka uczy jak, kiedy i gdzie podawać insulinę. Insulinę podajemy 1x do parę razy na dzień. Ilość i częstotliwość podawania zależy od poziomu cukrów. Wielorazowe wstrzykiwacze do podawania insuliny (są podobne do długopisów) są bardzo łatwe do obsługi. Do tych wstrzykiwaczy (długopisów) są jednorazowe cieniutkie igły, które należy zmieniać przed każdym użyciem. Przy ich pomocy zostaje insulina podskórną wstrzykiwana. Miejsca podawania to uda i brzuch. Po udzieleniu instrukcji pielęgniarka utrzymuje kontakt żeby sprawdzać poziom cukrów. Pielęgniarka uczy też jak liczyć węglowodany. Konsultację z dietetyczką w tym przypadku przy leczeniu insuliną są zakończone.

## **Testy i aparaty pomocnicze**

Testy pomiarowe, aparat do mierzenia i jednorazowe nożyki do pomiaru cukrów dostanie Pani przy pierwszej wizycie u pielęgniarki. Pielęgniarka załatwia zgodną dla ubezpieczenia na zwrot/ opłatę potrzebnych materiałów pomiarowych. (Pierwsze zapłaty podlegają pod własne ryzyko).

Aparat do mierzenia nie podlega do zwrotu. Eventualnie może być dla Pani użyty (przez pielęgniarkę z Poradni Cukrzycowej) przy następnej ciąży. Pani dostaje "paczkę dla

# maasziekenhuis Pantein

początkujących”. Dalsze testy i inne materiały musi Pani zamówić sama telefonicznie u firmy OneMed Bosman albo Mediq Direct. (Nazwa firmy, telefon, numer jest na pakiecie startowym). Pojemnik z paskami testującymi po otwarciu jest ważny 6 miesięcy, zamknięty do daty na opakowaniu. Zgoda na zamawianie materiałów przepada po porodzie.

## **Na zakończenie:**

Po przeczytaniu broszury jeżeli ma Pani pytania, jest coś niejasne to może je Pani zadać przy konsultacji telefonicznej albo podczas wizyty u pielęgniarki w Poradni Cukrzycowej. W pilnych i nagłych sytuacjach proszę dzwonić na centrale Maasziekenhuis Pantein.

## **Ważne numery telefonów:**

### ***Maasziekenhuis Pantein***

Centrala Maasziekenhuis	0485-84 50 00
Poliklinika ginekologiczna	0485-84 55 60
Dietetyczka	06-31 00 56 33

Pielęgniarka Poradni Cukrzycowej 0485-84 52 29

### ***Numery telefonów dla zamawiania materiałów:***

OneMed Bosman	0800-0662
Mediq Direct	0800-022 18 58

### ***Informacje o cukrzycy ciąży***

<https://www.dvn.nl/Portals/1/OpenContent/Brochures/DVN%20Zorgwijzer%20Zwangerschap.pdf?ver=20>

## Notatki i zapisy cukrów i jadłospis

Nazwisko .....

Data urodzenia: .....

Dzień! prosimy o notowanie co Pani normalnie zjada i pije w ciągu dnia:

Posiłek	Czas	Produkty spożywcze (Ilość i wielkość Porcji)	Ilość:
Sniadanie			
Między posiłkami			
Drugie śniadanie/obiad/ lunch			
Podwieczorek			
Obiad/ kolacja			
W międzyczasie			

Poziom cukru we krwi dzień 1, data.....

Na czczo	1,5 godziny Po rozpoczęciu śniadania	1,5 godziny Po rozpoczęciu lunczu/ obiedzie/ drugim śniadaniu	1,5 godziny Po rozpoczęciu obiedzie/ Kolacji	Przed snem
Specjalne notatki (np. Dlaczego Pani myśli że są cukry podwyższone odbiegające od normy wyniki, dodatkowa aktywność ruchowa itd...)				

Poziom cukru we krwi dzień 2, data.....

Na czczo	1,5 godziny po rozpoczęciu Śniadania	1,5 godziny Po rozpoczęciu obiadu/ lunczu	1,5 godziny Po rozpoczęciu obiadu/ kolacji	Przed snem
Notatki specjalne:				

Poziom cukru we krwi dzien 3, data.....

Na czczo	1,5 godziny po sniadaniu	1,5 godziny Po lunczu/ 2 sniadaniu, obiedzie	1,5 godziny Po obiedzie kolacji	Prze snem
Notatki specjalne:				

Poziom cukru we krwi dzien 4, data.....

Na czczo	1,5 godziny po sniadaniu	1,5 godziny Po obiedzie, lunczu	1,5 godziny po kolacji, obiedzie	Przed snem
Notatki specjalne:				

Poziom cukru we krwi, dzień 5 , data.....

Na czczo	1,5 godziny po Sniadaniu	1,5 godziny Po Obiedzie/ Lunczu	1,5 godziny Po Kolacji/ obiedzie	Przed snem
Specjalne notatki:				

Pomiar cukru we krwi dzień 6, data.....

Na czczo	1,5 godziny Po Sniadaniu	1,5 godziny Po lunczu/Obiedzie	1,5 po Obiedzie/ kolacji	Przed snem
Specjalne notatki:				

