



Cukrzyca ciążowa

Informacje dla pacjentów

Warto pytać

Przygotowaliśmy tę ulotkę z nadzieją, że informacje w niej zawarte będą dla ciebie przydatne. Warto dowiedzieć się więcej na temat opieki zdrowotnej przy cukrzycy ciążowej. Jeżeli masz pytania dotyczące oferowanego leczenia, zwróć się do zespołu, który się tobą zajmuje – jego zadaniem jest zapewnianie ci wsparcia.

Na stronie vimeo.com/556159659/44ce0534da można obejrzeć krótki film z informacjami zawartymi w tej ulotce.



Co to jest cukrzyca ciążowa?

Cukrzyca to choroba charakteryzująca się tym, że organizm nie produkuje wystarczającej ilości hormonu zwanego insuliną i dochodzi do gromadzenia się cukru we krwi.

Zdiagnozowano u ciebie często występującą chorobę - cukrzycę ciążową. Oznacza to, że w czasie gdy jesteś w ciąży twój organizm nie produkuje wystarczającej ilości insuliny, co z kolei jest przyczyną zbyt wysokiego poziomu cukru we krwi. W większości przypadków cukrzyca ciążowa ustępuje po urodzeniu dziecka. Rzadko zdarza się, że przekształca się w jawną cukrzycę. Trzy miesiące po urodzeniu dziecka umówimy cię na wizytę kontrolną w celu sprawdzenia, czy nie rozwinęła się u ciebie cukrzyca.

Kontrolowanie poziomu cukru we krwi będzie teraz bardzo ważne, ponieważ jeśli będzie on za wysoki, dziecko będzie otrzymywać za dużo cukru, co może doprowadzić do szybszego wzrostu dziecka. To z kolei może zwiększyć ryzyko: problemów w czasie porodu, potrzeby przeprowadzenia cesarskiego cięcia oraz wystąpienia rzadko spotykanej komplikacji w czasie porodu – dystocji barkowej. Po porodzie może to natomiast doprowadzić do spadku poziomu cukru u dziecka w ciągu pierwszych dni życia, w takim przypadku dziecko może potrzebować dodatkowej opieki na oddziale noworodkowym.

Co muszę robić?

Otrzymasz wsparcie zespołu lekarzy położników, diabetologów, zespołu pielęgniarstwa ds. diabetologii i dietetyków w następujących kwestiach:

- **sprawdzanie poziomu cukru we krwi cztery razy dziennie;**
- **zmiana diety mająca na celu obniżenie poziomu cukru we krwi;**
- **wizyty w poradni położniczo-diabetologicznej** - wizyty mogą odbywać się przez telefon, przez internet lub osobiście w szpitalu Royal Infirmary of Edinburgh, Western General Hospital lub St. John's Hospital;

- **przyjmowanie leków, jeśli będą potrzebne do uregulowania poziomu cukru we krwi** – metformina w tabletkach lub insulina w zastrzykach;
- **urodzenie dziecka w szpitalu z dostępem do oddziału noworodkowego** w szpitalu Royal Infirmary of Edinburgh lub St John's, w razie gdyby dziecko potrzebowało specjalnej opieki.

Sprawdzaj poziom cukru we krwi cztery razy dziennie

Pokażemy ci jak sprawdzać poziom cukru używając urządzenia badającego krew z palca i jak zapisywać wynik w aplikacji. Poprosimy twojego lekarza pierwszego kontaktu o przepisanie ci pasków i igieł niezbędnych do przeprowadzenia testów, recepta będzie odnawialna. Kiedy zaczną ci się kończyć zapasy igieł i pasków, zgłoś się po nową receptę.

****Skontaktuj się z nami, jeśli twój poziom cukru we krwi przekroczy następujące normy****

Przed śniadaniem

5.5mmol/L



Przed obiadem

6.0mmol/L



Przed kolacją

6.0mmol/L



2 godz. po kolacji

7.0mmol/L



Zmiana diety w celu obniżenia poziomu cukru we krwi

Otrzymasz wsparcie dietetyka, który powie ci, jak wprowadzić zmiany w diecie i trybie życia, pomagające uregulować poziom cukru.

W ciągu 7 dni od spotkania z pielęgniarką diabetologiczną w szpitalu i otrzymania glukometru zadzwoni do ciebie środowiskowy dietetyk diabetologiczny i zaproponuje ci wizytę. Wizyta odbędzie się poprzez połączenie wideo, będziesz mogła w niej uczestniczyć korzystając ze smartfona, tableta lub komputera.

Zostaną ci również zaoferowane wirtualne edukacyjne zajęcia grupowe na temat cukrzycy oraz wirtualne spotkania kontrolne. Pierwsze spotkanie grupowe trwa około 45-60 minut. Kolejne spotkania kontrolne będą trwały około 15-20 minut i będą organizowane bezpośrednio z dietetykiem co dwa tygodnie lub według potrzeb.

Wizyty przez internet są wygodne, ponieważ nie trzeba na nie dojeżdżać czy dojechać i można je ustalić tak aby nie przeszkadzały w innych obowiązkach. Niemniej jednak, jeżeli będziesz chciała umówić się na wizytę twarzą w twarz lub telefoniczną, powiedz o tym swojemu dietetykowi. Prosimy dać nam również znać, jeżeli potrzebujesz tłumacza.

Jeśli będzie taka potrzeba, weź leki

Jeśli twój poziom cukru będzie za wysoki i nie spadnie po wprowadzeniu zmian w diecie i aktywności, zasugerujemy wprowadzenie leków.

- **Metformina w tabletkach**

Metformina obniża poziom cukru w organizmie poprzez zwiększenie wrażliwości na insulinę, którą już produkujesz. Lek ten jest bezpieczny i nie wpłynie na dziecko. Otrzymasz tabletki metforminy, ale **NIE bierz ich** dopóki nie dostaniesz takiego zalecenia. Przechowuj je w bezpiecznym miejscu w domu.

Metformina może powodować problemy żołądkowe. Zalecamy więc, by przyjmować ją przy jedzeniu, co może pomóc zniwelować takie objawy. Jeżeli działania uboczne będą bardziej dokuczliwe lub nie będą ustępować, powiedz o tym swojemu lekarzowi lub zespołowi diabetologicznemu.

- **Insulina w zastrzykach**

Pomimo twoich najlepszych wysiłków, może się okazać, że nie ma możliwości uregulowania poziomu cukru we krwi poprzez zmianę diety i przyjmowanie metforminy. W takiej sytuacji zasugerujemy zastrzyki z insuliną wykonywane przy użyciu "pena do insuliny", który jest bardzo łatwy w użyciu, a zastrzyki nim robione są prawie bezbolesne.

Urodzenie dziecka

Większość kobiet chorujących na cukrzycę ciążową rodzi dziecko mniej więcej w terminie. Pod koniec ciąży twój zespół położniczy porozmawia z tobą o temat ryzyka i zalet porodu pochwowego oraz terminu urodzenia dziecka. Zaleca się jednak, by rodzić dziecko na oddziale nadzorowanym przez lekarza konsultanta.

Zwykle zaleca się odstawienie wszystkich leków na cukrzycę ciążową, kiedy rozpocznie się poród, ale w szpitalu będziesz miała nadal sprawdzany poziom cukru we krwi co 1-2 godziny i jeśli poziom będzie przekraczał normę na czas porodu otrzymasz kroplówkę z insuliną. Zaleca się również, by do czasu narodzin stale monitorować puls dziecka.

Po porodzie dziecko pozostanie przy tobie, chyba że będzie wymagało dodatkowej opieki. Karmienie piersią jest bezpieczne, leki na cukrzycę ciążową można bezpiecznie przyjmować w czasie ciąży i karmienia piersią. Karmienie należy rozpocząć jak najszybciej po porodzie i karmić dziecko co 2-3 godziny - pomoże to utrzymać poziom glukozy we krwi dziecka na normalnym poziomie.

2-4 godziny po porodzie u dziecka przeprowadza się badanie krwi z pięty, żeby sprawdzić, czy poziom cukru we krwi dziecka nie jest za niski. Jeśli jest niski może to oznaczać, że trzeba ponownie nakarmić dziecko, ale czasami trzeba przyjąć dziecko na oddział noworodkowy, gdzie będzie mogło być dalej obserwowane i gdzie może uzyskać dodatkową pomoc.

Czy będę musiała chodzić na wizyty po urodzeniu dziecka?

W większości przypadków cukrzyca ciążowa ustępuje zaraz po porodzie, dlatego otrzymasz zalecenie odstawienia leków na cukrzycę. Czasami zaleca się jeszcze kilkakrotne sprawdzenie poziomu glukozy we krwi w ciągu następnych kilku tygodni oraz badanie HbA1c raz w roku.

Mniej więcej w 12 tygodniu po urodzeniu dziecka otrzymasz termin badania krwi, które będzie miało za zadanie sprawdzić, czy twój poziom cukru we krwi wrócił do normy. Jeśli poziom cukru będzie wysoki skontaktuje się z tobą lekarz, który przeprowadzi dalszą ocenę i przekaże zalecenia w zakresie diety, ćwiczeń i utrzymania prawidłowej wagi. Cukrzyca ciążowa zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w przyszłości. Aktywny tryb życia i zbilansowana dieta mogą pomóc zmniejszyć to ryzyko.

Zespół zajmujący się cukrzycą ciążową zaprosi cię również na wirtualną wizytę kontrolną w terminie około 6 miesięcy po urodzeniu dziecka. Wizyta ta potrwa około 15 minut i będzie miała na celu sprawdzenie twojego stanu zdrowia i ewentualne skierowanie po odpowiednie wsparcie lub do innego zespołu. Wsparcie można otrzymywać osobiście, wirtualnie i cyfrowo, np. poprzez program "Let's Prevent Diabetes" (Zapobiegajmy cukrzycy), program cyfrowy "Babysteps" i darmowy program kontroli wagi, odpowiednio do potrzeb.

W kolejnej ciąży pamiętaj, aby powiedzieć położnej, że miałaś cukrzycę ciążową. Sprawdzanie poziomu cukru we krwi w czasie ciąży pomoże zmniejszyć ryzyko, że u twojego dziecka w przyszłości rozwinie się cukrzyca lub otyłość.

Kontakt

Jeżeli źle się czujesz lub martwisz się o dziecko zadzwoń pod numer: 0131 242 2657.

Pielęgniarki diabetologiczne - poniedziałek – piątek od 9.00 do 16.00 za wyjątkiem świąt i dni wolnych. Prosimy podać swoje imię i nazwisko, datę urodzenia oraz numer telefonu, ktoś do ciebie oddzwoni.

- Szpital Western General – 0131 537 1746, GDMVirtualClinic.WGH@nhslothian.scot.nhs.uk
- Szpital Royal Infirmary of Edinburgh - 0131 242 1471
- Szpital St John's - 01506 523 856

Lekarze diabetolodzy na dyżurze – weekend/dni wolne

- Szpital Western General – 0131 537 1000
- Szpital Royal Infirmary of Edinburgh - 0131 537 1000
- Szpital St John's - 01506 523 000

Dietetycy zajmujący się cukrzycą ciążową, szpital Astley Ainslie Hospital

 **0131 537 9169** poniedziałek - piątek 8.00 – 17.00

Na życzenie ulotkę tę można otrzymać w innym formacie lub innym języku, zapytaj o to zespół, który się tobą opiekuje.



Translations



Easy read



BSL



Audio



Large print



Braille

