



Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke



GUIDE FÖR GRAVIDITETS- DIABETES



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Kära blivande mamma,

Grattis till graviditeten!

Följande sidor är avsedda att hjälpa dig hantera den för dig nya situationen med graviditetsdiabetes.

Graviditetsdiabetes är en metabolisk rubbning med förhöjt blodsocker som endast uppkommer i samband med graviditet.

Du har diagnostiserats med detta tillstånd efter ett glukosbelastningstest. I de allra flesta fall kan graviditetsdiabetes skötas väl genom koständring och motion (om möjligt). Endast i undantagsfall behöver patienter få insulinbehandling. Om så är fallet, kommer ditt behandlande diabetesteam att finnas till hands och hjälpa dig med stöd och råd.

Med vänliga hälsningar
Ert MED TRUST Team

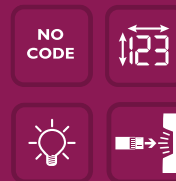
Socialstyrelsens riktlinjer baseras på Världshälsoorganisationens (WHO) rekommendationer. De diagnostiska gränsvärdena vid en glukosbelastning med 75g är:

- $\geq 5,1$ mmol/l för fastande
- $\geq 10,0$ mmol/l efter en timme
- $\geq 8,5$ mmol/l efter två timmar

Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att man använder de 75 g två timmars OGTT och de diagnostiska tröskelvärdena $\geq 5,1$ mmol/l för fastande och $\geq 10,0$ mmol/l efter en timme respektive glukoskoncentrationer.

Slutligen, enligt rekommendationerna från **International Diabetes Federation (IDF)** 2009, bör kvinnor som är i högriskgruppen (tidigare diagnos av graviditetsdiabetes) genomgå en OGTT så snart som möjligt. För alla andra kvinnor ska OGTT utföras mellan den 26: e och 28: e graviditetsveckan. I båda fallen föredras ett enstegsförfarande med 75g OGTT.

wellion
GALILEO



- **INGEN KODNING**
- **YTTERLIGARE FUNKTION: KETONMÄTNING**
- **UPPLYST PORT FÖR TESTSTICKOR**

wellion®
CALLA*light*



- **STORA SIFFROR**
- **MÅLTIDSMARKÖRER**
- **LÄTTHANTERLIG**



Vad betyder en graviditetsdiagnos för dig och ditt barn?

Eftersom förhöjda blodsockernivåer inte alltid genererar symtom hos mamman finns det en stor risk att tillståndet inte tas på allvar och då inte behandlas så systematiskt som det bör.

Detta kan leda till problem under graviditeten och förlossningskomplikationer hos både mamman och barnet.

Direkta konsekvenser för mamman:

Urinvägsinfektioner är vanligare vid graviditetsdiabetes.

Risken för tidig förlossning (födsel före vecka 37) ökar. Detsamma gäller graviditesorsakat högt blodtryck som kan resultera i pre-eklampsi (havandeskapsförgiftning).

Konsekvenser för barnet:

Ditt onormalt höga blodsockervärde överförs till ditt barn via moderkakan.

Denna övermatning kan resultera i både viktökning och andningssvårigheter som ligger över genomsnittet, samt även låga blodsockernivåer hos barnet efter födseln.

Dessa potentiella risker för dig och ditt barn kan dock minimeras genom tidig diagnos och systematisk behandling av graviditetsdiabetes.

Tillgängliga behandlingsmöjligheter:

Behandlingsmålet är att bibehålla blodsockernivåerna inom det individuellt överenskomna behandlingsområdet. Det handlar i första hand om att ge dig råd om lämplig kost. Tillräcklig och regelbunden motion är också nödvändig. Vid ditt första besök hos diabetesteamet får du lära dig att själv mäta ditt blodsocker. Det gör att du kan se resultatet av dina ansträngningar / din behandling och du kan följa att ditt blodsocker håller sig inom ett visst område.

Självkontroll av blodsocker:

Din diabetessköterska kommer att ge dig en blodsockermätare så du själv kan kontrollera dina värden hemma. Ni kommer också att komma överens om hur ofta du behöver testa ditt blodsocker.

Du måste också se till att:

- Tvätta dina händer före blodsockertest
- Byta lansett efter varje test
- Sticka dig i sidan av fingertoppen
- Dokumentera värdena efter varje test



Tidpunkt för mätning	Mål för blodsockernivå
Fastande	< 5,3 mmol/l
Före måltider	< 6,0 mmol/l
1 timme efter måltid	< 8,0 mmol/l
Före sänggående	< 7,0 mmol/l

Kostråd

Som nämnts i början kommer kosten att hjälpa dig uppnå blodsockernivåer inom ett normalt område. Den hjälper dig också att behålla den rekommenderade viktökningen under graviditeten.

I den första halvan av din graviditet är dina energibehov fortfarande inte högre än innan du blev gravid. I den andra hälften bör du konsumera ca. 100-300 kcal extra varje dag, men utan att "äta för två".

Att föra dagbok över din kosthållning kan i hög grad vara till hjälp. Under alla omständigheter, undvik att fasta eller ta någon bantningskur.



sällan

Graviditetsvecka
1 -12

Graviditetsvecka
13 -27

Graviditetsvecka 28 - 40
samt under amningen

sparsamt

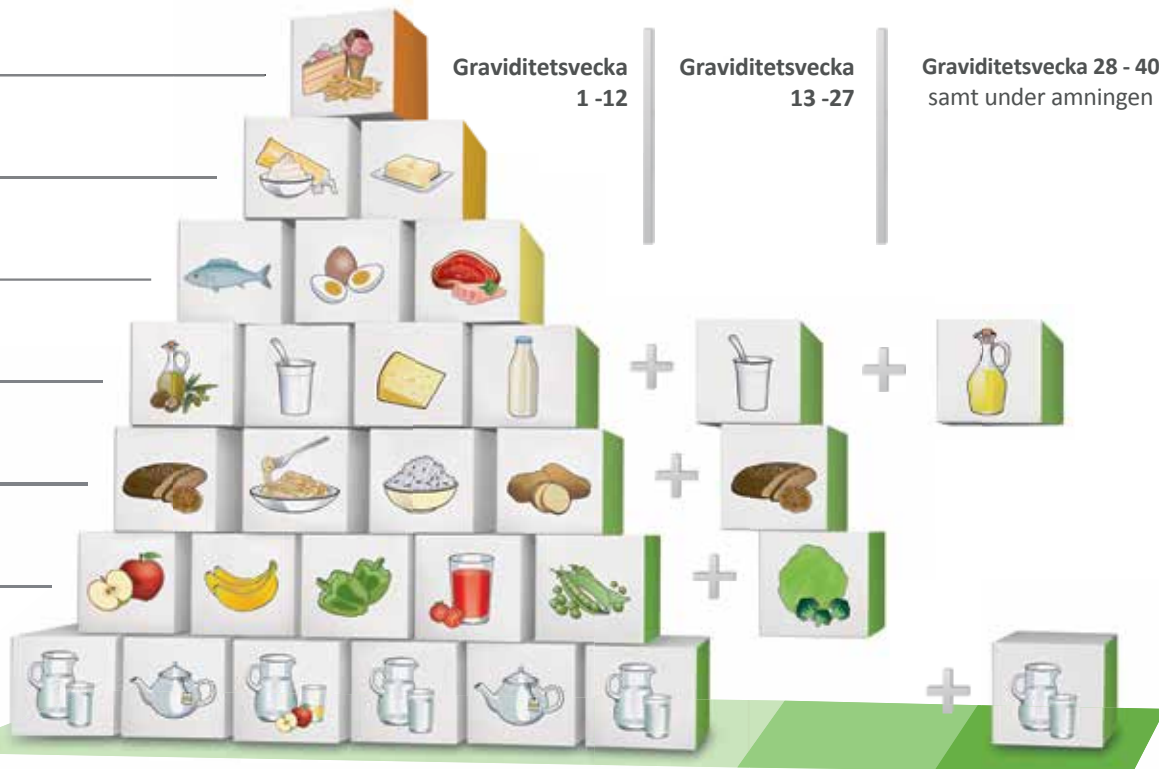
veckovis

dagligen

dagligen

flera gånger
om dagen

dagligen



wellion®

Skin Care Cream



• MED 10% UREA
FÖR EXTRA
INTENSIV VÅRD

• SKYDD MOT TORR
HUD

Vikt före graviditeten	Normal viktuppgång
Underviktig	12,5-18 kg
Normalviktig	11,5-16 kg
Överviktig	7-11,5 kg
Fet	5-9 kg

Följande tips kan hjälpa dig med din måltidsplanering:

- Frikostigt med grönsaker och sallad
- Ät hellre fullkorn istället för annan typ av bröd
- Sluta inte äta kolhydrater men sprid intaget över hela dagen
- Undvik att äta för mycket kolhydrater
- Ät måttligt intag av frukt (två per dag)
- Drink mycket sockerfri dryck (inte fruktjuicer, coca cola eller saft)
- Undvik sötsaker

Det är ingen skillnad på en hälsosam och balanserad kost under graviditeten och rekommendationer för en generellt hälsosam kost. Mer information finns i vår näringsguide.

Vad kan du mer göra?

Fysisk kapacitet minskar under graviditeten. Du bör dock fortsätta träna så mycket som din graviditet tillåter. Detta kommer att förbättra dina blodsockernivåer, hjälpa till att bibehålla den rekommenderade viktökningen och samtidigt öka ditt allmänna välbefinnande.

Förlossning och vad som händer därefter

Patienter med graviditetsdiabetes, särskilt de som är under insulinbehandling, rekommenderas att välja ett sjukhus som har en neonatolog- eller perinatal klinik. När du är under insulinbehandling behöver ditt barn specialvård efter förlossningen och det erbjuds endast vid dessa kliniker. Några dagar efter förlossningen bör du övervaka ditt blodsocker med en daglig rutin (fastevärde samt före och två timmar efter huvudmåltiden). Även om dina blodsockernivåer är normala, har du högre risk att utveckla diabetes senare. För att säkerställa tidig upptäckt, är det rekommenderat att du gör ytterligare en glukosbelastning efter 10-12 veckor. Vi rekommenderar att du även har regelbundna screeningstest senare (kontroller från 35 års ålder) för att övervaka dina blodsockernivåer. Ta hand om din långsiktiga hälsa med en hälsosam kost och tillräcklig träning.

Vi önskar allt gott till dig och ditt barn. Ditt diabetesteam finns alltid till hands för att svara på dina frågor.

wellion
LUNA *trio*



GLU,
CHOL
& UA

- **UTMATNINGSKNAPP**
- **INGEN KODNING
(GLUKOSMÄTNING)**
- **EXTRA FUNKTIONER;
MÄTNING AV KOLESTE
ROL OCH URINSYRA.**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion®

Ert österrikiska hälsovarumärke

FLYTANDE INVERTSOCKER

ORANGE

MED APELSINSMAK

GOLD

1SHOT

MED VANILJSMAK



ca. 40 g



**SNABB- OCH
LÅNGVERKANDE**



ca. 15 g



ENERGIKÄLLA - Omedelbar och långsiktig effekt tack vare
3 olika typer av socker (glukos, fruktos, sackaros)



IDEALISK VID SPORT - Ger snabb energi



**SNABB- OCH
LÅNGVERKANDE**

TURBOENERGYBOOSTER

Wellion ORANGE Art.Nr. WELL001 | Wellion GOLD Art.Nr. WELL002 | Wellion 1shot Art.Nr. WELL003

wellion® FRIGO

MED COOLER BAG

Din europeiska diabeteshjälp



wellion® MEDFINE^{plus}

PENNKANYLER

Din europeiska diabeteshjälp

ENKELT OCH SNABBT



ANTIBAKTERIELL

Speciell antibakteriell impregnering av innerfickan



UTAN KRAFTKÄLLA

Aktiveras med kallt vatten, ingen elektricitet nödvändig



UTAN NEDFRYSNING

Behöver inte frys-eller kylklampar

FÖRVARA DITT INSULIN KYLT!

Art.Nr. WELLFRIGOL
Art.Nr. WELLFRIGOXXL

FRIGO L	21 x 11 cm
FRIGO XXL	22 x 19 cm



Wellion MEDFINE plus pennkanyler (100 stycken)

4 mm x 32G (0,23 mm)	WELL104	
5 mm x 31G (0,25 mm)	WELL105	
6 mm x 31G (0,25mm)	WELL106	
8 mm x 31G (0,25mm)	WELL108	
10 mm x 29G (0,33mm)	WELL110	
12 mm x 29G (0,33mm)	WELL112	



Extra
vass
Tunn
nål

Optimalt insulinflöde
genom stor innerdiameter



Högsta precision



Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Sweden AB
Box 30106 • 200 61 Limhamn
Tel.: 040 157775
info@medtrust.se
www.medtrust.se