

**Diabeti  
Gestacional  
(Diabeti i zhvilluar gjatë  
shtatzënisë)**

**Informacion për pacientët**



## Përmbajtja

<b>Çfarë është diabeti gestacional?</b>	<b>5</b>
Si ndikon ai tek foshnja ime?	5
Cili është trajtimi?	6
Skanimi me ultratinguj	7
Planifikimi i lindjes	8
Pas lindjes së fëmijës	9
<b>Ushqyerja dhe problemet që lidhen me të</b>	<b>11</b>
Dieta dhe mënyra e jetesës	11
Kontrolli i niveleve të glukozës në gjak me anë të dietës	11
Marrja e lëngjeve	16
Yndyrat në ushqime	17
Kalciumi	18
Hekuri	18
Acidi folik dhe diabeti	19
Produkte për diabetikë	19
Simptomat gjatë shtatzënisë	20
Sa peshë pritet që të vë?	21
Aktiviteti fizik	22
Udhëzim në lidhje me racionin dhe planifikimi i vaktit	23
Ushqime të thata të përshtatshme	25
Informacion shtesë	26
<b>Pse është i lartë sheqeri në gjak?</b>	<b>27</b>
<b>Si të filloni metforminën</b>	<b>29</b>
<b>Ushqyerja me gji dhe diabeti</b>	<b>31</b>
A mund të ushqej me gji nëse kam diabet?	31
Cilat janë përparësitë e ushqyerjes me gji?	31
Çfarë mund të bëj për t'u përgatitur për ushqyerjen me gji?	32

<b>Çfarë ndodh kur lind fëmija im?</b>	<b>34</b>
Pse është i rëndësishëm ushqimi i hershëm?	34
Çfarë ndodh nëse fëmija im nuk dëshiron të ushqehet?	34
Sa shpesh duhet ta ushqej foshnjën time?	34
Si mund ta di nëse niveli i glukozës në gjak i foshnjës time është në rregull?	35
Prezantimi i trupave të ngurtë	35
<b>Për të ardhmen</b>	<b>36</b>
A do të largohet diabeti?	36
Shtatzënitë e ardhshme	36
Shëndeti në të ardhmen	37
<b>Pyetje dhe shënime të tjera</b>	<b>38</b>
<b>Referenca dhe lidhje të dobishme</b>	<b>39</b>

## Diabeti gestacional

Kjo broshurë synon t'ju shpjegojë se çfarë kujdesi pritet të tregohet gjatë pjesës së mbetur të shtatzënisë dhe periudhës pas lindjes tani që është identifikuar se keni diabet gestacional. Broshura nuk mund t'i përgjigjet çdo pyetjeje që mund të keni, prandaj ju lutemi shkruani çdo shqetësim dhe pyesni maminë ose mjekun tuaj.

## Çfarë është diabeti gestacional?

Diabeti gestacional është një lloj diabeti që shfaqet gjatë shtatzënisë. Zakonisht ai diagnostikohet gjatë gjysmës së dytë të shtatzënisë dhe ndodh kur trupi nuk prodhon insulinë të mjaftueshme për të ekuilibruar efektet e hormoneve të prodhuara nga placenta. Këto hormone e bëjnë trupin më rezistent ndaj efektit të insulinës dhe si rezultat nivelet e glukozës në gjak rriten më shumë se normalisht. Në rast se diagnostikohet gjatë shtatzënisë së hershme, është e mundur që diabeti të ketë qenë i pranishëm që para shtatzënisë.

Diagnostifikimi i diabetit gestacional kryhet nëse rezultati i testit të tolerancës ndaj glukozës (GTT) është:

- 5.6 mmol/l ose më i lartë kur jeni esëll, ose
- 7.8 mmol/l ose më i lartë pas dy orësh

## Si ndikon ai tek foshnja ime?

Foshnja juaj nuk do të lindë me diabet. Megjithatë, nëse nuk kontrollohet, nivelet e larta të glukozës në gjak do të kalojnë placentën dhe do të futen në gjakun e fëmijës. Kjo do të stimulojë fëmijën tuaj për të prodhuar më shumë insulinë në mënyrë që të ulë nivelet e glukozës. Duke pasur parasysh se insulina stimulon rritjen, si dhe kontrollon nivelet e glukozës në gjak, foshnja mund të rritet më shumë se normalisht, gjë që nga ana tjetër mund ta bëjë lindjen më të vështirë dhe stresuese. Nëse nivelet e glukozës në gjak nuk kontrollohen, ekziston gjithashtu një rrezik më i lartë që fëmija të lindë i vdekur.

## **Cili është trajtimi?**

Ne kemi një ekip shumë-disiplinor, i cili do t'ju kontrollojë rregullisht për t'ju ofruar këshilla dhe mbështetje gjatë gjithë shtatzënisë tuaj. Ekipi përbëhet nga një konsulent diabetolog (një mjek i specializuar për diabetin), konsulent në fushën e Obstetrisë, mami specialiste për diabetin, infermiere specialiste për diabetin dhe një dietolog specialist për diabetin.

Trajtimi për të kontrolluar nivelet e glukozës në gjak përfshin:

### **1. Testimi i glukozës në gjak**

Mamia ose infermierja juaj specialiste për diabetin do t'ju sigurojë një monitor të glukozës në gjak në mënyrë që të mund të monitoroni nivelet e glukozës në gjak në shtëpi. Qëllimi është që të mbani nivelet e glukozës në gjak brenda objektivave të mëposhtëm:

*Esëll ose para ngrënies*

*Një orë pas ngrënies*

*Ndërmjet 3.5-5.3 mmol/l*

*Më pak se 7.8 mmol/l*

Ju duhet ta kryeni testin katër herë në ditë: para mëngjesit dhe një orë pas mëngjesit, drekës dhe darkës.

## 2. Dieta

Dietologu juaj specialist për diabetin do t'ju japë këshilla që do t'ju mundësojnë të mbani një dietë të shëndetshme duke ulur konsumin e sheqerit. Ju lutemi shikoni informacionin mbi 'ushqyerjen dhe çështjet e lidhura me të' në faqen 11.

## 3. Mjekimi

Pavarësisht përpjekjeve tuaja më të mira me dietën tuaj, glukoza në gjak mund të mos qëndrojë brenda niveleve të synuara. Mund të rekomandohet që të trajtoheni me njërën ose me të dyja si më poshtë:

- **Tabletat Metformin:** Këto ndihmojnë në uljen e rezistencës ndaj insulinës siç përshkruhet. Ju lutemi shikoni faqen 29 për informacion mbi fillimin e metforminës.
- **Injeksione të insulinës:** Ndërmjet 10-30% të grave me diabet gestacional kanë nevojë për insulinë.

Qëllimi i mbajtjes së glukozës në gjak brenda niveleve të synuara është optimizimi i rezultateve si për ju ashtu edhe për foshnjën tuaj.

## Skanimi me Ekografi

Pasi të jeni diagnostikuar me diabet gestacional, do t'ju këshillohet të bëni një skanim me ekografi për të matur rritjen e foshnjës tuaj dhe sasinë e lëngjeve rreth foshnjës çdo katër javë. Kjo do të ndihmojë ekipin e diabetit të planifikojë me ju kujdesin e duhur.

## Planifikimi i lindjes

Data e pritshme e lindjes është data e parashikuar e lindjes së foshnjës tuaj. Gratë që kanë diabet mund të kërkojnë që kjo datë të rishikohet. Ky vendim do të bazohet në nivelet e glukozës në gjak, dhe rritjen dhe madhësinë e foshnjës.

Nëse nivelet e glukozës në gjak kontrollohen mirë me anën e dietës dhe/ose jeni duke marrë metformin, do t'ju këshillohet të lindni brenda 40 javëve plus gjashtë ditë. Nëse nuk ju kanë filluar dhimbjet e lindjes deri atëherë, do t'ju ofrohet një induksion.

Nëse diabeti juaj është trajtuar me insulinë, zakonisht do t'ju ofrohet një induksion i lindjes para ose brenda datës së pritshme të lindjes.

Ju do të keni mundësinë për të diskutuar planin tuaj individual me konsulentin tuaj gjatë fundit të shtatzënisë tuaj në bazë të ecurisë tuaj dhe progresit të foshnjës tuaj.

Kur ju fillojnë dhimbjet e lindjes nivelet e glukozës në gjak do të monitorohen si më poshtë:

- Nëse diabeti juaj është kontrolluar **nga dijeta/metformin**, glukozja juaj në gjak duhet të kontrollohet një herë në fillim të dhimbjeve të lindjes. Në rast se ai është mbi 8.0 mmol/l do të keni nevojë për monitorim të mëtejshëm dhe ndoshta për një infuzion intravenoz të glukozës dhe insulinës.
- Në rast se jeni trajtuar me **insulinë** gjatë shtatzënisë, ka të ngjarë që të keni nevojë për



infuzion intravenoz të glukozës dhe insulinës gjatë lindjes. Kjo do të planifikohet dhe do të diskutohet paraprakisht me ekipin e diabetit. Ndërkohë që kjo është në progres, glukozja juaj në gjak do të monitorohet çdo orë.

- Në qoftë se plani është për një prerje cezariane sipas zgjedhjes, nevojat tuaja për mjekim dhe monitorimi i glukozës në gjak do të diskutohen në mënyrë individuale.

### **Pas lindjes së fëmijës**

Foshnja juaj do të qëndrojë me ju, përveç nëse nevojitet mbështetje shtesë për të sapolindurin. Nëse foshnja juaj është mirë, këshillohet kontakti lëkurë me lëkurë, sapo fëmija të vijë në jetë.

Rekomandohet të qëndroni në spital 24 orë pas lindjes për t'u siguruar që fëmija juaj po i ruan nivelet e glukozës në gjak dhe është duke u ushqyer mirë.

Nivelet e glukozës në gjak të foshnjës suaj mund të bien pas lindjes. Kjo ndodh sepse, gjatë shtatzënisë suaj, fëmija juaj do të ketë prodhuar vetë insulinë në një shkallë që të përputhet me glukozën e marrë nga ju. Menjëherë pas lindjes, fëmija duhet të rregullojë prodhimin e insulinës sipas sasisë me të cilën ushqehet.

**Për këtë arsye, ju këshillojmë të ushqeni foshnjën tuaj brenda 30 minutave pas lindjes, dhe më pas çdo dy ose tre orë gjatë 24 orëve të para derisa nivelet e glukozës në gjak të jenë të qëndrueshme.**

Niveli i glukozës në gjak i foshnjës suaj do të monitorohet para ushqimit të dytë, dy deri në katër orë pas lindjes dhe në rast se është e nevojshme, edhe pas kësaj.

Ndër përfitimet e tjera, është provuar se ushqyerja me gji zvogëlon shanset që fëmija juaj të shëndoshet përtej normales dhe/ose të zhvillojë diabet më vonë në jetë.

Rekomandohet ushqyerja me gji; megjithatë ju do të merrni mbështetje për çdo metodë të ushqyeri që ju do të zgjidhni. Mund të jetë i nevojshëm ushqimi shtesë dhe/ose glukozë intravenoze derisa nivelet e glukozës në gjak të bëhen të qëndrueshme.

Në rast se foshnja juaj shtrohet në njësinë e kujdesit intensiv për të sapolindurit, ju duhet të tregoni sa më shumë kujdes që të jetë i mundur për foshnjën tuaj.

Për më shumë informacion ju lutemi shikoni 'ushqyerja me gji dhe diabeti' në faqen 31.

## Ushqyerja dhe problemet që lidhen me të

### Dieta dhe mënyra e jetesës

Ushqimi i shëndetshëm dhe ushtrimet e rregullta janë një pjesë e rëndësishme e menaxhimit të diabetit gjatë shtatzanisë, sepse ato ndihmojnë për të:

- kontrolluar nivelet e glukozës në gjak
- plotësuar nevojat e fëmijës në rritje
- pasur një shtim të shëndetshëm të peshës gjatë shtatzënisë.

Kjo pjesë e broshurës ofron informacion se si të përmirësoni dietën tuaj. Ju do të vizitoheni nga një dietolog specialist për diabetin për t'ju mbështetur me ndryshimet tuaja dhe për t'iu përgjigjur çdo pyetje tjetër që mund të keni.

### Kontrollimi i niveleve të glukozës në gjak me anë të dietës

Për të ndihmuar në kontrollimin e niveleve të glukozës në gjak me anë të dietës, ju duhet të:

#### Hani vakte të rregullta

Hani të paktën tre vakte në ditë dhe ushqime të lehta në intervale të rregullta. Kjo do të ndihmojë në parandalimin e ndryshimeve të tepërta ose luhatjeve në nivelet e glukozës në gjak.

Ushqimet e lehta nuk janë thelbësore për të mbajtur nivelet e glukozës në gjak, por rekomandohen. Ato mund të ndihmojnë në shpërndarjen e konsumit tuaj gjatë gjithë ditës dhe të evitojnë të ndiheni të uritur. Rekomandohet që të mos krijoni boshllëqe shumë të mëdha ndërmjet vakteve, pasi kjo shpesh mund të rezultojë në një vakt më të madh.

Ju lutemi shikoni në faqen 25 "ushqime të lehta të përshtatshme" për të krijuar ide për ushqime të lehta.

Ju lutemi kini kujdes se niveli i glukozës në gjak kur zgjoheni

mund të ndikohet nga vaktet e vona të natës ose nga ngrënia e ushqimeve të lehta në mesnatë.

Në rast se keni pak oreks, keni të përziera ose vuani nga urthi, vaktet më të vogla dhe më të shpeshta mund të jenë më të përshtatshme për ju.

## 1. Jeni të vetëdijshëm për karbohidratet

Të gjitha karbohidratet shndërrohen në glukozë si rezultat i procesit të tretjes dhe hyjnë në qarkullimin e gjakut në formën e glukozës. Sa më i madh të jetë porcioni, aq më shumë rritet glukozja në gjak. Rekomandohet:

- të hani më pak karbohidrate
- të zgjidhni lloje më të mira të karbohidrateve
- të shpërndani karbohidratet gjatë gjithë ditës
- të kombinoni karbohidratet tuaja me një burim të proteinave.

Karbohidratet përfshijnë niseshte dhe sheqer:

- **Amidoni i drithërave**, p.sh. drithërat që hahen në mëngjes, buka, orizi, makaronat, chapatti / roti, paratha, dosa, meli, bollgur, misri, tërshëra, thekra, kuskusi, mielli etj.
- **Niseshte perimesh**, p.sh patate, zhardhok, patate të ëmbla, gjethe delli, kasavë, gari, fufu, banku, kenkey, perime të tjera rrënjore, fasule dhe perime bishtajore.
- **Sheqeri natyror** në fruta dhe lëngjet e frutave, qumështit dhe nënproduktet e qumështit, p.sh. kos, mus, krem, akulllore, etj.
- **Sheqer i shtuar**, si për shembull sheqer, mjalti, sheqer kaf, ëmbëlsira, pije, çokollata, biskota, kek, ëmbëlsira, reçel, etj.

Duke zgjedhur karbohidrate që çlirohen ngadalë, nivelet e glukozës në gjak do të rriten më ngadalë dhe për këtë arsye ka

më shumë të ngjarë të jenë brenda objektivit. Provoni të zgjidhni ushqime, si për shembull:

- bukë thekre, drithërash ose me shumë fara
- drithëra me bazë tërshëre ose integrale
- oriz integral/kaf ose basmat
- chapatis ose roti (lloj buke indiane) të përgatitur me miell integral ose mesatar
- patate të ëmbla, patate të reja apo patate me lëkurë
- makarona integrale
- zhardhok (i parratur)
- cassava (i parratur)
- kuskus i trashë, grurë i shtypur/bullgur
- kuinoa
- delli i papjekur / jeshil / 'i zi'.

**Mbani mend**, sa më i madh të jetë porcioni, aq më shumë rritet glukoza në gjak.

## **2. Fruta dhe perime**

Fruti përmban sheqer frutash, i cili gjendet në formë natyrale. Hani të paktën pesë racione me fruta dhe perime në ditë. Ato përmbajnë vitamina dhe minerale të vlefshme si vitamina C dhe acid folik që janë të nevojshme gjatë shtatzënisë.

Një porcion me fruta apo perime është:

- një kokërr frut, një mollë e madhësisë së mesme ose një banane e vogël
- një fetë e një fruti të madh, për shembull shalqi, pjepër ose dy feta ananasi
- dy fruta të vogla, satsumë (lloj mandarine), nektarinë ose kumbulla

- një filxhan me manaferra
- një lugë gjelle me fruta të thata
- tre lugë gjelle me perime
- një tas i vogël me sallatë.

Provoni që perimet të zënë pjesën më të madhe në pjatën tuaj. Ato do t'ju mbajnë të ngopur pa i rritur nivelet e glukozës në gjak.

### **3. Kufizoni ushqimet me përmbajtje të lartë sheqeri**

Ngrënia e ushqimeve me përmbajtje të lartë sheqeri, të tilla si reçeli, marmelatë, mjalti, ëmbëlsira, çokollata, tortat, biskota të ëmbla, xhelatinë, barfi, kheer, gulab jamun, hallvë, jellabi dhe turshi të ëmbël, do të bëjnë që nivelet e glukozës në gjak të rriten shumë shpejt dhe jashtë objektivit.

Sheqeri i tepërt gjithashtu mund të kontribuojë në fitimin e peshës së tepërt. Sheqeri është "kalori bosh" dhe nuk ofron vlera të mira ushqyese për ju ose foshnjën tuaj.

Mundohuni të shmangni:

- të shtoni sheqer, sheqer të papërpunuar (gur), mjaltë ose glukozë në ushqim dhe pije
- pije me gaz, kunguj dhe pije energjike që përmbajnë sheqer
- sherbet, mjaltë, melasë, reçel, marmelatë, dekstrozë, fruktozë, maltozë, misër dhe shurup glukozë që gjenden në ushqimet e përpunuara.

Kini parasysh emrat e tjerë të sheqerit në etiketën e ushqimit: Sakarozë, glukozë, dekstrozë, fruktozë, laktozë, maltozë, mjaltë, përzierje e glukozës dhe fruktozës, shurup, ëmbëlsues misri dhe melasë.

Nëse ju mungojnë ëmbëlsirat tuaja, mendoni t'i bëni vetë

dhe provoni të përdorni më pak sheqer.

Nëse keni nevojë që të ëmbëlsoni pije dhe ushqime, provoni të përdorni një ëmbëlsues artificial. Ato janë të sigurta për t'u përdorur gjatë shtatzënisë në sasi të arsyeshme.

#### **4. Ushqime me proteina**

Ushqimet që përmbajnë proteina janë të rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin e foshnjës tuaj dhe shëndetin tuaj. Nëse përdoren më vete, ato kanë shumë pak efekt në nivelet e glukozës në gjak dhe ndihmojnë për t'ju mbajtur të ngopur. Kjo i bën ato një grup të mirë ushqimi për t'u kombinuar me ushqime që përmbajnë karbohidrate, pasi ato mund të ngadalësojnë çlirimin e glukozës në gjak, p.sh. një vezë me bukë të thekur në mëngjes.

Përfshini **të paktën dy racione çdo ditë** me mish pule pa dhjamë, peshk, mish, vezë ose djathë, fasule, perime bishtajore, thjerrëza, arra dhe fara.

Peshku është i mirë për shëndetin tuaj dhe zhvillimin e foshnjës tuaj, prandaj është mirë që ta hani rregullisht. Rekomandimi i përgjithshëm është që të hani të paktën dy racione (një racion është rreth 140 g) në javë, duke përfshirë një ose dy racione peshku vajor, p.sh. skumbri, sardele, salmon, harengë, troftë ose sardele të mëdhaja. Peshku i yndyrshëm është gjithashtu i dobishëm për shëndetin e zemrës, por mos merrni më shumë se dy racione në javë.

Shmangni peshqit, të cilët kanë tendencë të kenë nivele më të larta të zhivës, p.sh. peshku shpatë, peshkaqen dhe marlin (lloj peshku i madh oqeani). Përpiquni të kufizoni tonin, i cili gjithashtu mund të ketë sasi relativisht të larta të zhivës, deri në katër konserva të mesme ose dy biftek toni në javë. Gjithashtu këshillohet të shmangni butakët e papërpunuar për të zvogëluar rrezikun e helmimit nga ushqimi, gjë që mund të jetë veçanërisht e pakëndshme gjatë shtatzënisë.

## Marrja e lëngjeve

Mundohuni të pini të paktën **tetë gota lëngje çdo ditë** - kryesisht ujë, lëngje 'pa sheqer të shtuar', pije dietike, çaje bimorë, kakao të nxehtë me kalori të ulët dhe qumësht gjysmë i skremuar, të cilat janë një zgjedhje e mirë alternative.

**Alkooli:** Mëlçia e një foshnje është një nga organet e fundit që zhvillohet plotësisht dhe nuk maturohet deri në gjysmën e fundit të shtatzënisë. Foshnja juaj nuk mund ta përpunojë alkoolin aq mirë sa ju dhe ekspozimi i tepërt ndaj alkoolit mund të ndikojë seriozisht në zhvillimin e foshnjës tuaj, veçanërisht në tremujorin e parë. Mundësia më e sigurt është të mos pish fare kur je shtatzënë.

Për gratë shtatzëna, dehja ose pirja e tepërt (pirja e më shumë se 7.5 njësi të alkoolit në një rast të vetëm) mund të jetë e dëmshme për fëmijën tuaj. Pra, nëse vendosni të pini alkool gjatë shtatzënisë, rekomandohet që të përmbaheni maksimalisht në një deri në dy njësi, dhe një ose dy herë në javë. Gjithashtu alkooli mund të rrisë mundësinë e hipoglikemisë (hipos) ose sheqerit të ulët në gjak nëse diabeti gestacional trajtohet me insulinë ose glibenklamid.

**Kafeina:** Është më mirë të mos konsumoni më shumë se 200 mg kafeinë në ditë, për shembull:

- një filxhan kafe të çastit = 100mg
- një filxhan kafe filtri = 140mg
- një filxhan çaji = 75mg
- një kanaçe kola = 40mg

## Yndyrat në ushqime

Një sasi e vogël e yndyrës është thelbësore për të na siguruar vitamina të rëndësishme. Edhe pse yndyra nuk ndikon drejtpërdrejt në nivelin e glukozës në gjak, ngrënia e tepërt do të kontribuojë që të shtoni peshë.



Mundohuni të minimizoni marrjen e yndyrës nëpërmjet sa më poshtë:

- Përdorni metoda gatimi me pak yndyrë siç janë skuqje pa yndyrë, gatim me avull, pjekje, pjekje në skarë dhe gatim në ose mbi ujë të vluar.
- Përdorni copa mishi pa dhjamë, hiqni dhjamin nga mishi dhe hiqjani lëkurën shpendëve. Përdorni alternativa të tilla si fasule, bishtaja, bizele dhe thjerrëza.
- Provoni produkte për të lyer bukën me yndyrë të reduktuar dhe pak yndyrë, veçanërisht ato të prodhuara nga vaj luledielli/ulliri dhe salca për sallatë pa yndyrë, majonezë dhe salca pa yndyrë ose yndyrë të ulët.
- Përdorni produkte qumështi me pak yndyrë, siç është qumështi gjysmë i skremuar.
- Reduktoni konsumin e ushqimeve të lehta, siç janë biskotat, gjërat e skuqura, ëmbëlsirat, tortat dhe ëmbëlsirat indiane të tilla si përzierja Bombay.
- Në vend të ushqimit me porosi, zgjidhni sanduiçe me pak yndyrë, kebab me mish pa dhjamë, peshk në grill/të pjekur dhe patate të skuqura me pak yndyrë.

## Kalciumi

Kalciumi është thelbësor për kockat dhe dhëmbët tuaj dhe të foshnjës tuaj.

Burime të mira të kalciumit janë:

- 25g djathë
- një tas i vogël me kos
- 200 ml qumësht të skremuar ose gjysmë të skremuar.
- perime me gjethe jeshile si brokoli, lakra, bamjet
- sojë
- tofu
- alternativa të qumështit pa sheqer me kalcium të

shtuar, të tilla si qumështi i sojës, orizi ose tërshëra

- peshk, të cilin i hahen kockat të tilla si sardelet dhe sardelet më të mëdha.

## Hekuri

Hekuri është një mineral thelbësor, me disa funksione të rëndësishme, p.sh. ndihmon në krijimin e rruazave të kuqe të gjakut, të cilat transportojnë oksigjen në të gjithë trupin. Burime të mira hekuri janë:

- mish pa dhjamë
- thjerrëza
- miell soje
- perimet me gjethe jeshile të tilla si lakërishtë dhe lakër kaçurrele
- vezë
- fasule
- arra
- fruta të thata të tilla si kajsi (1 lugë gjelle)
- drithëra integrale si orizi kaf

Nëse niveli i hekurit tuaj është i ulët, kjo mund t'ju bëjë të ndiheni shumë të lodhur dhe mund të shkaktojë anemi. Nëse niveli i hekurit në gjak ulet, mjeku juaj i përgjithshëm ose mamia do t'ju këshillojë të merrni sasi shtesë hekuri. Ato mund të merren në tableta ose lëng.

Vitamina C mund ta ndihmojë trupin tuaj që të absorbojë hekurin. Tabletat e hekurit mund të merren me burime të mira të tilla si një portokall i vogël, një grusht luleshtrydhe dhe rrush pa fara, ose specat e kuq dhe jeshil, brokoli, lakër Brukseli dhe patate.

## Acidi folik dhe diabeti

Gratë me diabet që kanë në plan të mbeten shtatzënë duhet të marrin acid folik (5 mg/ditë) deri në 12 javë të shtatzënisë për

të zvogëluar rrezikun e lindjes së një fëmije me difekt të tubit nervor. Kjo dozë mund të jepet me recetë nga doktori juaj.

### **Produkte për diabetikë**

Nuk rekomandohen produktet për diabetikë të tilla si çokollata dhe biskotat. Ato janë shpesh të larta në yndyrë dhe mund të shkaktojnë një efekt laksativ.

### **Simptomat gjatë shtatzënisë**

Këshillat e mëposhtme do të ndihmojnë në lehtësimin e këtyre simptomave:

#### **Të përziera dhe të vjella**

- Konsumoni vakte të vogla, të rregullta me bazë karbohidratesh, p.sh. bukë e thatë, biskota, drithëra, patate e thjeshtë, oriz ose makarona.
- Pini lëngje ndërmjet vakteve, në vend që t'i shoqëroni me vaktet.
- Shmangni vaktet dhe ushqimet e lehta me yndyrë dhe me shumë erëza.
- Mbani dhomat e ajrosura mirë për të zvogëluar aromat e forta, p.sh tymin e cigares, dhe merrni shumë ajër të pastër.
- Ushqimet e ftohta mund të tolerohen më mirë sesa ushqimet e nxehta.
- Xhenxhefilli i vendosur tek ushqimet dhe pijet pa sheqer, mund të ndihmojë në lehtësimin e përzierjes.

#### **Urthi**

- Konsumoni vakte të vogla, të rregullta.
- Shmangni ushqimet e yndyrshme, pikante, acidet dhe pijet me gaz.
- Pirja e qumështit dhe ngrënia e kosit mund të lehtësojë dhimbjen e djegies.

- Shmangni shtrirjen pas ngrënies.
- Ngrijeni kokën me jastëk natën kur flini.

## Kapsllëku

- Sigurohuni të konsumoni mjaftueshëm lëngje nga 8 deri në 10 gota në ditë.
- Hani më shumë ushqime me përmbajtje të lartë të fibrave si për shembull bukë me drithëra dhe drithëra të ziera në ujë ose qumësht.
- Hani patatet me lëkurë.
- Rritni konsumin e frutave dhe perimeve (të konservuara, të freskëta, të ngrira dhe të thata). Provoni t'i përziëni frutat e thata me arra ose fara.
- Përfshini bizele, fasule, thjerrëza dhe arra në dietën tuaj.
- Ushtrimet e buta gjithashtu mund të ndihmojnë në një zorrë të shëndetshme.

## Sa peshë pritet që të shtoj?

Rritja mesatare e peshës gjatë shtatzënisë (duke filluar nga një peshë e shëndetshme para shtatzënisë) është 10-12 kg . Një rritje e madhe e peshës mund ta bëjë më të vështirë kontrollimin e niveleve të glukozës në gjak. Duke qenë aktiv dhe duke reduktuar konsumin e ushqimeve me yndyrë dhe sheqer ju ndihmon.

Shtatzënia nuk është koha për të provuar metoda drastike për të humbur në peshë. Nëse keni qenë mbipeshë në fillim të shtatzënisë, ndryshimet që keni bërë në dietën tuaj nënkuptojnë se pesha juaj po rritet më ngadalë ose po qëndron e njëjtë për shkak të një diete më të shëndetshme. Pesha juaj do të monitorohet kur të paraqiteni në klinikë.

Ju lutemi diskutoni çdo shqetësim që keni me dietologun tuaj specialist për diabetin, i cili do të jetë i pranishëm gjatë takimeve tuaja në klinikë.

Diagnostikimi me diabet gestacional do të thotë shumë ndryshime në dietën tuaj. Këto ndryshime pozitive do të thotë që ju nuk po hani për dy, por dy herë më shumë!

### **Aktiviteti fizik**

Aktivitet i rregullt fizik si ecja apo noti ju ndihmon të jeni në formë dhe kontrollon peshën tuaj. Gjithashtu ai ndihmon në përmirësimin e niveleve të glukozës në gjak dhe efektet mund të zgjasin për disa orë pas ushtrimit.

Zgjidhni aktivitetin që ju pëlqen dhe synoni të jeni më aktiv gjatë ditës. Një aktivitet i thjeshtë siç është shëtitja në kohën e drekës mund të ketë efekte pozitive.

Nëse keni dyshime se sa aktivitet mund të bëni, kërkoji një këshillë mamisë ose doktorit.

## Udhëzim në lidhje me racionin dhe planifikimi i vaktit

### Mëngjesi

- Një tas me qull (30g tërshërë) me 150 ml qumësht gjysmë të skremuar. Spërkateni me kanellë.
- Një deri në dy copa bukë të thekur me drithëra/fara të mbuluara me vezë të zier, të zier në ujë pa lëvozhgë ose të fërguar, feta mishi, marmitë, kërpudha, domate ose djathë.

### Dreka

- Sanduiç ose bukë e rrumbullakët (bukë me drithëra/farë) me mish pa dhjamë, vezë, peshk të konservuar, gjizë ose djathë çedar.
- Dy deri në tre feta bukë integrale me sallatë, gjizë, djathë të shkrirë dhe perime.
- Një deri në dy feta bukë të thekur me drithëra/ fara të shoqëruara me një omletë.
- Patate të vogla me fasule, djathë, ton dhe sallatë.
- Bukë pite integrale mesatare me humus dhe sallatë.
- Një chapati e vogël, në përmasën e dorës me dhalë dhe perime.
- Supë me një deri në dy feta bukë me drithëra ose dy deri në tre feta galetë.
- Sallatë e madhe me mish ose peshk, djathë ose arra dhe fara plus një deri në dy lugë kuskus, makarona, oriz, dy patate në madhësinë e vezës ose një copë bukë ose dy deri tre fleta buke të thata..

### Vakti kryesor

- Mish i pjekur ose i gatuar në skarë me perime, me dy ose tre patate të reja.
- Një racion i vogël me makarona (afërsisht 75g të pa gatuara/180g gatuara) me mish dhe sallatë/perime.

Salcë domate apo salcë kremi të bëra në shtëpi.

- Kërri perimesh/mishi/peshku ose çomlek e shoqëruar me një racion të vogël orizi kaf (afërsisht 80g i pa gatuar/180g gatuar) dhe perime.
- Tavë me mish, perime dhe bishtaja dhe dy deri në tre patate të madhësisë së vezës.
- Kerri me dy chapatti integrale të holla, në madhësinë e dorës.

### **Ëmbëlsira**

- një racion me fruta të freskëta ose gjysmë konservë frutash në lëng natyral
- një tas me kos
- pervede pa sheqer
- Pluhur për krem në çast pa sheqer të shtuar
- 40g çokollatë e zezë (70% kakao).

## Ushqime të lehta të përshtatshme

Megjithëse nuk është thelbësore të konsumoni ushqime të lehta kur keni diabet, mund të ketë raste kur dëshironi, për shembull kur ndiheni disi i uritur, i mërzitur, për të parandaluar hipoglikeminë (pacientë vetëm me insulinë) ose gjatë lindjes.

Ja disa ide për të ushqime të lehta:

<b>Një kokërr frut</b>	<b>Një tas me sallatë</b>
<b>me bazë tërshëre/arra shufër me drithëra</b>	<b>Dy kekë me oriz</b>
<b>2 lugë gjelle me drithëra të thatë</b>	<b>Dy deri në tre lugë gjelle me pretzel</b>
<b>1 lugë gjelle fruta të thata</b>	<b>Një filxhan kokoshka të thjeshta</b>
<b>Një fetë e vogël bukë malti</b>	<b>Një gotë qumësht gjysmë i skremuar</b>
<b>Një tas me kos</b>	<b>Arrorë</b>
<b>Dy biskota integrale me pak yndyrë djathë i shkrirë dhe/ose një copë mishi</b>	<b>Një copë bukë me drithërame marmit/mish i prerë</b>
<b>Perime në shkop dhe humus</b>	<b>Ullinj</b>
<b>Dy biskota tërshëre</b>	<b>Një grusht me fara</b>



## Informacion shtesë

Informacioni i dhënë në këtë pjesë të broshurës fokusohet në çështje specifike lidhur me diabetin gjatë shtatzënisë. Ai duhet të lexohet së bashku me broshurën "Dietë e shëndetshme gjatë shtatzënisë", të cilën mund ta gjeni tek NHS Choices. Ky udhëzues do t'ju japë më shumë informacion mbi të ushqyerit, sigurinë ushqimore dhe higjienën, dhe ushqyerjen me gji dhe mund ta gjeni në adresën: [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/healthy-pregnancy-diet.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/healthy-pregnancy-diet.aspx)

## **Pse është niveli i lartë i glukozës në gjak?**

### **Shkaqet e mundshme të stilit të jetesës:**

#### **1. A ishte racioni im i karbohidrateve më i madh se ai normal?**

A kam ngrënë një racion më të madh me përmbajtje karbohidrati? A kam konsumuar burime të shumta të karbohidrateve, p.sh. sanduiç, fruta dhe kos? Të gjitha këto përmbajnë karbohidrate

- individualisht ato nuk mund të rrisin nivelin, por së bashku ato mund të formojnë një racion më të madh.

#### **2. A kam zgjedhur karbohidratin që çlirohet më ngadalë?**

Ngrënia e ushqimeve të tilla si orizi i bardhë, buka e bardhë, pite mbështjellëse e bardhë mund të rrisin nivelet e glukozës në gjak më shpejt. Ju këshillojmë që të siguroheni se ushqimet që përmbajnë karbohidrate janë gjithmonë opsionet e çlirimit të ngadaltë të listuara më sipër - shih seksionin 'kini kujdes me karbohidratet' të kësaj broshure në faqen 12.

#### **3. A harrova të merrja proteinë të kombinuar me karbohidrat?**

Konsumimi i proteinave me ushqim që përmban karbohidrate do të ngadalësojë çlirimin e glukozës dhe gjithashtu do t'ju ngopë, p.sh. konsumoni mish/peshk/fasule me makarona sesa vetëm makarona, ose një vezë me bukë të thekur sesa vetëm një bukë të thekur.

#### **4. A kam qenë më pak aktiv sot?**

Nëse normalisht jeni një person aktiv mund të shihni një rritje të niveleve të glukozës në gjak kur jeni më pak aktiv. Një shëtitje e thjeshtë, duke përdorur shkallët ose duke pastruar pas darke mjafton për të përmirësuar nivelet e glukozës në gjak.

## **5. Pse është rritur niveli im kur jam esëll?**

Nëse keni ngrënë vonë ose keni konsumuar një ushqim të lehtë në mesnatë, kjo mund të shkaktojë rritjen e niveleve kur jeni esëll. Megjithatë, nëse nuk e keni bërë, mund të keni nevojë për mjekim dhe kjo do të diskutohet me ju në takimin tuaj të ardhshëm.

## **6. Pse është niveli i glukozës në gjak i lartë pas mëngjesit?**

Në mëngjes trupi juaj është më rezistent ndaj insulinës. Prandaj mund të jetë e nevojshme që të zvogëloni racionin e karbohidrateve dhe të futni një burim proteine, p.sh. në vend që të keni dy feta buke të thekur, merrni parasysh një fetë buke të thekur dhe një vezë. Nëse jeni akoma të uritur, hani një ushqim të lehtë në mes të mëngjesit ose ndajeni mëngjesin tuaj në dy gjysma, kështu që një gjysmë në mëngjes, pastaj gjysma tjetër në mes të mëngjesit.

## Si të filloni metforminën

Metformina u lëshohet me recetë grave shtatzëna me diabet kur ndryshimet në dietë nuk arrijnë nivelet e rekomanduara të glukozës në gjak. Nëse ju është rekomanduar të filloni metforminën ju lutem vazhdoni me ndryshimet dietike që keni bërë.

Filloni të merrni një tabletë (500mg) me vaktin e mëngjesit dhe një tabletë me vaktin e darkës.

Nëse nuk ka efekte anësore pas tre ditësh, rriteni dozën në dy tableta (1000mg) me vaktin e mëngjesit dhe dy tableta me vaktin e darkës.

Metformina mund të shkaktojë efekte anësore në stomak për disa gra (p.sh. të përziera, gazra, diarre). Mundësia e shfaqjes së këtyre efekteve anësore mund të zvogëlohet duke i marrë tabletat me ushqim dhe duke rritur dozën ngadalë. Gjithmonë merrni tabletat në mes të një vakti dhe asnjëherë me stomakun bosh.

Nëse filloni të përjetoni efekte anësore të konsiderueshme pas rritjes së dozës, kaloni në dozën e mëparshme dhe vazhdoni me të. Mos e ndaloni fare pa e diskutuar këtë me mjekun ose infermieren tuaj.

Marrja e një preparati me çlirim të ngadaltë të metforminës (p.sh. Glucophage® SR) ka treguar se zvogëlon efektet anësore në trupin tuaj.

Metformina nuk është e licensuar për përdorim gjatë shtatzënisë (siç janë shumë mjekime). Megjithatë, përvoja e provave sugjeron që është e sigurt për foshnjën dhe përdorimi i saj rekomandohet nga udhëzimet kombëtare (NICE 2015).

Nëse keni ndonjë pyetje mbi literaturën që nuk e këshillon përdorimin e metforminës gjatë shtatzënisë, ju lutemi flisni me ekipin tuaj.

## Ushqyerja me gji dhe diabeti

Ky informacion duhet të lexohet së bashku me fletëpalosjen e UNICEF-it "për një fillim sa më të mbarë". Kjo fletëpalosje mund t'ju jepet nga mamia juaj ose të shkarkohet këtu në adresën: [www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start).

Ai synon të japë informacion se si mund të ndikojë diabeti në ushqyerjen me gji. Ai mund të mos përgjigjet çdo pyetje që keni, prandaj ju lutemi shkruani çdo shqetësim dhe diskutojini këto me maminë tuaj.

## A mund të ushqej me gji nëse kam diabet?

Po, ushqyerja me gji rekomandohet veçanërisht nëse keni diabet.

**Cilat janë përparësitë e ushqyerjes me gji?** Ushqyerja me gji ka shumë përfitime shëndetësore si për ju ashtu edhe për foshnjën tuaj. Rekomandohet që për të maksimizuar këto efekte, ju duhet të ushqeni me gji të paktën gjashtë muajt e parë. Sa më gjatë aq më mirë. Kërkimi ka treguar se:

Ka më pak gjasa që foshnja të zhvillojë:

- diabet në fëmijëri
- shqetësime të stomakut
- infeksione të veshit
- infeksione në gjoks
- ekzema
- astma
- kancer

- diabet të tipit 1
- Gjithashtu, kulloshtira (qumështi i parë i nënës që prodhohet nga fundi i shtatzënisë) ndihmon për të stabilizuar nivelet e glukozës në gjak të foshnjës në orët e para pas lindjes.

Për nënat, përfitimet e ushqyerjes me gji përfshijnë:

- Një tendencë për të humbur peshën e fituar gjatë shtatzënisë më shpejt sesa nënat që ushqehen me formulë.
- Mitra ngushtohet përsëri në madhësinë normale më shpejt.
- Një rrezik më të ulët i kancerit të gjirit dhe disa forma të kancerit të vezoreve.
- Nëse keni diabet gestacional, ushqyerja me gji për më shumë se gjashtë muaj do të përgjysmojë shansin tuaj për të zhvilluar diabet të tipit 2.

## Çfarë mund të bëj për t'u përgatitur për ushqyerjen me gji?

### **Kulloshtër Ekspres**

Kulloshtira është qumështi i parë me ngjyrë të verdhë që nënat prodhojnë për foshnjën e tyre pas lindjes, ndonjëherë referuar si 'ari i lëngët'. Ai është i pasur me antitropa dhe proteina, vitamina dhe minerale. Edhe një ushqim me kulloshtër është i vlefshëm për shëndetin e nënës dhe foshnjës.

Disa nëna vënë re se kanë rrjedhje të kulloshtërës ndërkohë që janë shtatzënë. Kjo nuk ndikon në furnizimin me qumësht pas lindjes së foshnjës.

Ju mund të merrni parasysh nxjerrjen manuale të kulloshtrës para se të lindë fëmija juaj. Kjo mund të bëhet nga java e 37 e shtatzënisë. Kulloshtra e mbledhur para lindjes së fëmijës tuaj mund të ruhet në frigorifer në mënyrë të sigurt deri në tre muaj.

Nëse dëshironi të merrni më shumë informacion, ju lutemi flisni me maminë tuaj ose lini një mesazh për ekipin e ushqimit të foshnjës, i cili do t'ju telefonojë mbrapsht:

Barnet Hospital: 020 8216 5141  
Royal free Hospital: 020 3758 2000 linja e brendshme 36169

Mos harroni të sillni me vete kulloshtrën e nxjerrë kur të paraqiteni në spital për lindjen. Sigurohu që kjo të jetë e etiketuar me detajet e tua. Ajo mund të ruhet dhe pastaj të shkrihet për përdorim pasi fëmija juaj të lindë nëse është e nevojshme.



## Çfarë ndodh pas lindjes së foshnjës time?

Është shumë e rëndësishme që fëmija juaj të ketë kontakt lëkurë me lëkurë me ju sa më shpejt të jetë e mundur pas lindjes. Kjo gjë e ndihmon foshnjën tuaj të ngrohet dhe të ushqehet herët.

## Pse është i rëndësishëm ushqimi i hershëm?

Kur nivelet e glukozës në gjakun e nënës rriten gjatë shtatzënisë, foshnja mund të ketë një ulje të përkohshme të niveleve të glukozës në gjak pas lindjes. Kjo ndodh sepse foshnja mund të jetë nxitur për të prodhuar nivele më të larta të insulinës e cila mund të zgjasë për 24-48 orë.

Prandaj është veçanërisht e rëndësishme që foshnja juaj të ketë kontakt lëkurë me lëkurë dhe të ushqehet menjëherë pasi të ketë lindur, **idealja do të ishte brenda 30 minutash**. Kjo do të ndihmojë në stabilizimin dhe mirëmbajtjen e niveleve të glukozës në gjak të foshnjës tuaj dhe në ngrohjen e tij.

## Çfarë ndodh nëse fëmija im nuk do të ushqehet menjëherë?

Jo çdo foshnjë është e interesuar të ushqehet menjëherë pasi ka lindur. Nëse kërkohet ndihmë, ne do t'ju ndihmojmë të nxirrni kulloshtrenë në mënyrë manuale nëse nuk e keni bërë këtë para lindjes. Kulloshtira mund të administrohet me gotë, pipetë ose shiringë.

## Sa shpesh duhet ta ushqej foshnjën time?

Gjatë ditëve të para, fëmija juaj do të ketë nevojë t ushqehet çdo dy ose tre orë, përveç nëse zgjohet për t'u ushqyer më herët.

## **Nga ta di nëse niveli i glukozës së gjakut të fëmijës tim është në rregull?**

Gjithmonë kur nëna ka diabet gjatë shtatzënisë, ne marrim një mostër gjaku nga thembra e foshnjës në moshën rreth katër orë. Kjo normalisht bëhet para ushqimit të dytë.

Nëse nivelet e glukozës në gjak të foshnjës suaj janë të ulëta (nën 2.6 mmol/l) para ushqimit, do të duhet të bëjmë një matje tjetër pas ushqimit për të siguruar që nivelet janë rritur përsëri. Nëse niveli qëndron i ulët, ne mund të rekomandojmë dhënien e qumështit të nxjerrë dhe/ose qumësht formulë nga një filxhan. Zakonisht kjo është një masë e përkohshme.

Pasi nivelet e glukozës në gjak të foshnjës tuaj të jenë stabilizuar, nuk është e nevojshme t'i masim ato përsëri. Është e rëndësishme të vazhdoni të ushqeni fëmijën tuaj rregullisht, duke u siguruar që foshnja të ushqehet rreth tetë herë në një periudhë 24 orëshe.

## **Prezantimi me ushqimet e ngurta**

Kjo nuk rekomandohet para se fëmija të jetë gjashtë muajsh.

## Për të ardhmen

### A do të largohet diabeti?

Zakonisht largohet pas shtatzënisë dhe nëse keni kërkuar tableta ose insulinë për diabetin gestacional, normalisht ai do të ndalet menjëherë kur të lindë foshnja.

Për t'u siguruar që ai është larguar:

- Glukoza juaj në gjak duhet të kontrollohet një ditë pas lindjes. Nëse është më e lartë se 8 mmol/l duhet të kontrolloheni sërish nga ekipi i diabetit.
- Do t'ju ofrohet ose një test glukoze në gjak pa ngrënë ose një test i tolerancës ndaj glukozës gjashtë javë pas lindjes së foshnjës tuaj. Më pas ju duhet të caktoni një takim për të parë mjekun tuaj dhe për të diskutuar rezultatet.

### Shtatzënitë e ardhshme

Nëse keni pasur diabet gjatë shtatzënisë së parë, ka të ngjarë të keni diabet në shtatzënitë e ardhshme, prandaj është e rëndësishme që të njoftoni maminë ose mjekun tuaj që herët për shtatzëninë tuaj. Kjo do të mundësojë kryerjen e testit të tolerancës ndaj glukozës (GTT) në një kohë të përshtatshme (ndërmjet javës së 16-18 të shtatzënisë) dhe të monitoroheni siç është e nevojshme.

Fitimi dhe mbajtja e një peshe të shëndetshme trupore (BMI prej 20-25 kg/m<sup>2</sup>) para shtatzënisë tuaj të ardhshme mund të zvogëlojë rrezikun e zhvillimit të diabetit përsëri. Dietologu juaj mund t'ju japë këshilla të mëtejshme në lidhje me dietën dhe menaxhimin e peshës nëse kërkohet.

### Shëndeti im në të ardhmen

Gratë që kanë pasur diabet gjatë shtatzënisë, paraqesin një

rrezik prej 30-50% të zhvillimit të diabetit të tipit 2 gjatë jetës së tyre (në krahasim me rrezikun prej 10% në popullatën e përgjithshme). Kjo ka më shumë të ngjarë për gratë nga grupet etnike që kanë një normë natyrisht më të lartë të diabetit si për shembull ato me prejardhje Afrikane, Afro-Karaibe dhe Aziatike.

Rekomandohet që të bëni një test të glukozës në gjak esëll, i cili përsëritet çdo vit për të kontrolluar diabetin. Është e rëndësishme që pas lindjes së foshnjës tuaj të vazhdoni me praktika të shëndetshme ushqimore dhe ushtrime të rregullta për të arritur dhe ruajtur peshën e shëndetshme të trupit për të minimizuar rrezikun e shfaqjes së diabetit në të ardhmen.

Për të zvogëluar rrezikun e episodeve të mëtejshme të diabetit gestacional, ose të zhvillimit të diabetit më vonë në jetë, sugjerohet që ju:

- të mbani një dietë të shëndetshme
- të arrini dhe mbani një peshë të shëndetshme
- të kryeni ushtrime rregullisht.

## **Pyetje dhe shënime të tjera**

Së bashku me diagnozën tuaj ju jepet shumë informacion dhe ndryshime që duhen kryer gjatë një periudhe të shkurtër kohe. Ne e kuptojmë që ndonjëherë kjo mund të jetë dërrmuese. Ju lutemi të jeni të sigurt se nuk jeni vetëm dhe do të paraqiteni në takime të rregullta me ekipin tonë të përbashkët para lindjes për diabetin për t'ju mbështetur gjatë shtatzënisë.

Jemi të gjithë këtu për t'ju ndihmuar t'i përgjigjemi çdo pyetjeje apo shqetësimi që keni përgjatë rrugës. Mund të jetë e dobishme t'i mbani shënim këto gati për takimet tuaja me ne.

## **Shënime:**

## Referenca dhe lidhje të dobishme

- **Diabetes UK**  
[www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Introduction-to-diabetes/What is diabetes/Gestational diabetes](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Introduction-to-diabetes/What%20is%20diabetes/Gestational%20diabetes)
- **UDHËZIMI NICE (NG3) Diabeti gjatë shtatzënisë: Menaxhimi nga periudha para ngjizjes deri në periudhën pas lindjes**  
[www.nice.org.uk/guidance/ng3/chapter/1-Recommendations](http://www.nice.org.uk/guidance/ng3/chapter/1-Recommendations)
- **UNICEF**  
**Fletëpalosje "Për një fillim sa më të mbarë:**  
[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start/)

## Informacione të mëtejshme

Për më shumë informacion mbi shërbimet e maternitetit dhe diabetit në Royal Free London, ju lutemi vizitoni faqen tonë në internet:

- [www.royalfree.nhs.uk/maternity](http://www.royalfree.nhs.uk/maternity)
- [www.royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/diabetes-services-for-adults](http://www.royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/diabetes-services-for-adults)

## Komentet tuaja

Nëse keni ndonjë koment mbi këtë fletëpalosje ose për një listë të referencave në lidhje me të, ju lutemi dërgoni email në adresën : [rf.communications@nhs.net](mailto:rf.communications@nhs.net)

## Formate Alternative

Kjo fletëpalosje është gjithashtu në dispozicion me germa të mëdha. Nëse keni nevojë për këtë fletëpalosje në një format tjetër - për shembull Braille, një gjuhë tjetër nga anglishtja ose audio - ju lutemi flisni me një anëtar të personelit.

© Royal Free London NHS Foundation Trust

Service: Shërbimi para lindjes, diabeti për personat madhorë dhe endokrinologjia

Versioni numër 3

Miratimi i parë: Janar 2017

Data e miratimit: Nëntor 2020

Data e rishikimit: Nëntor 2022

[www.royalfree.nhs.uk](http://www.royalfree.nhs.uk)

Royal Free London (Nov 2020) *Gestational diabetes*. Version 3. London: RFL