

Cukrzyca ciążowa

(cukrzyca powstała w
czasie ciąży)

Informacje dla pacjentów

Spis treści

Co to jest cukrzyca ciążowa?	5
Jak wpłynie to na moje dziecko?	5
Na czym polega leczenie?	6
Badania ultrasonograficzne	7
Planowanie porodu	8
Po urodzeniu dziecka	9
Odżywianie i kwestie pokrewne	11
Dieta i styl życia	11
Kontrola poziomu glukozy we krwi za pomocą diety	11
Przyjmowanie płynów	16
Tłuszcz w żywności	17
Wapń	18
Żelazo	18
Kwas foliowy i cukrzyca	19
Produkty dla diabetyków	19
Objawy w ciąży	20
Jakiego przybrania na wadze należy się spodziewać?	21
Aktywność fizyczna	22
Wskazówki dotyczące porcji i planowanie posiłków	23
Odpowiednie przekąski	25
Dodatkowe informacje	26
Dlaczego poziom cukru we krwi jest wysoki?	27
Jak zażywać metforminę?	29
Karmienie piersią i cukrzyca	31
Czy mogę karmić piersią, jeśli mam cukrzycę?	31
Jakie są zalety karmienia piersią?	31
Co mogę zrobić, aby przygotować się do karmienia piersią?	32

Co się stanie po urodzeniu dziecka?	34
Dlaczego wczesne karmienie jest ważne?	34
Co się stanie, jeśli moje dziecko nie będzie chciało przyjmować pokarmu?	34
Jak często należy karmić dziecko?	34
Skąd będę wiedziała, czy poziom glukozy we krwi mojego dziecka jest dobry?	35
Wprowadzenie stałych pokarmów	35
W przyszłości	36
Czy cukrzyca przejdzie?	36
Kolejne ciążę	36
Stan zdrowia w przyszłości	37
Dalsze pytania i uwagi	38
Odnośniki i przydatne linki	39

Cukrzyca ciążowa

Niniejsza broszura ma na celu wyjaśnienie, jakiej opieki należy się spodziewać w pozostałej części ciąży i w okresie poporodowym, po tym jak stwierdzono, że występuje cukrzyca ciążowa. Nie zawiera ona odpowiedzi na wszystkie pytania, więc proszę zapisać wszelkie obawy i omówić je z położną lub lekarzem.

Co to jest cukrzyca ciążowa?

Cukrzyca ciążowa jest rodzajem cukrzycy, która pojawia się w czasie ciąży. Zwykle bywa diagnozowana w drugiej połowie ciąży i występuje, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny, aby przeciwdziałać działaniu hormonów wytwarzanych przez łożysko. Hormony te sprawiają, że organizm jest bardziej odporny na działanie insuliny, a w rezultacie poziom glukozy we krwi wzrasta powyżej normy. Jeśli zostanie zdiagnozowana we wczesnym etapie ciąży, możliwe jest, że cukrzyca występowała jeszcze przed okresem ciąży.

Diagnoza cukrzycy ciążowej jest wydawana, jeśli wynik testu na tolerancję glukozy (GTT) wynosi:

- 5.6 mmol/l lub więcej na czczo, lub
- 7.8 mmol/l lub więcej po dwóch godzinach.

Jak wpłynie to na moje dziecko?

Twoje dziecko nie urodzi się z cukrzycą. Jednak, jeśli niekontrolowane, wysoki poziom glukozy we krwi będzie przenikać przez łożysko, dostanie się do krwi dziecka. To pobudzi dziecko do wytworzenia większej ilości insuliny, aby obniżyć poziom glukozy.

Ponieważ insulina stymuluje wzrost, a także kontroluje poziom glukozy we krwi, dziecko może urosnąć większe niż normalnie, co z kolei może sprawić, że poród będzie trudniejszy i bardziej stresujący. Jeśli poziom glukozy we krwi pozostaje niekontrolowany, powstaje również zwiększone ryzyko porodu martwego noworodka.

Na czym polega leczenie?

Nasz wielodyscyplinarny zespół, będzie regularnie przeprowadzał badania, aby zapewnić porady i wsparcie w okresie całej ciąży. Zespół składa się z konsultanta diabetologa (lekarz specjalizujący się w cukrzycy), konsultanta położnika, położnej specjalizującej się w cukrzycy, pielęgniarki specjalizującej się w cukrzycy i dietetyka specjalizującego się w cukrzycy.

Leczenie zapewniające kontrolę poziomu glukozy we krwi obejmuje:

1. Badanie poziomu glukozy we krwi

Twoja położna lub pielęgniarka specjalizująca się w zakresie cukrzycy zapewni Ci monitor poziomu glukozy we krwi, dzięki czemu będziesz mogła monitorować w domu poziom glukozy we krwi. Celem będzie utrzymanie poziomu glukozy we krwi w następujących zakresach:

*Na czczo lub przed posiłkami Między 3.5-5.3 mmol/l
Jedną godzinę po posiłkach Poniżej 7.8 mmol/l*

Będziesz musiała robić testy cztery razy dziennie: Przed śniadaniem i godzinę po śniadaniu, po obiedzie i po kolacji.

2. Dieta

Twój specjalista dietetyk ds. cukrzycy udzieli Ci porady, aby umożliwić Ci utrzymanie zdrowej diety przy jednoczesnym zmniejszeniu spożycia cukru. Patrz informacje na temat „odżywianie i kwestie pokrewne” na stronie 11.

3. Leki

Pomimo najlepszych starań w ramach utrzymania diety, poziom glukozy we krwi może nie pozostać na pożądanym poziomie. Może być zalecane, aby pacjent był leczony w jeden lub na oba z poniższe sposoby:

- **Tabletki metforminy:** Tak jak opisano pomagają one w zmniejszeniu oporności na insulinę. Informacje na temat uruchamiania metforminy znajdują się na stronie 29.
- **Zastrzyki insuliny:** Między 10-30% kobiet z cukrzycą ciążową wymaga podawania insuliny.

Celem utrzymania poziomu glukozy we krwi na docelowym poziomie jest optymalizacja wyników zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka.

Badania ultrasonograficzne

Po zdiagnozowaniu cukrzycy ciążowej zaleca się wykonywanie badania ultrasonograficznego co cztery tygodnie w celu pomiaru wzrostu dziecka i ilości płynu wokół dziecka. Pomoże to zespołowi ds. cukrzycy zaplanować dla Ciebie odpowiednie leczenie.

Planowanie porodu

Termin jest to przewidywana data porodu dziecka. Kobiety z cukrzycą mogą wymagać weryfikacji tego terminu.

Decyzja ta będzie oparta na poziomie glukozy we krwi oraz wzroście i wielkości dziecka.

Jeśli poziom glukozy we krwi jest dobrze kontrolowany za pomocą diety i / lub jesteś na metforminie, będzie zalecane, aby urodzić przez 40 tygodniem plus sześć dni. Jeśli do tego czasu nie zaczniesz rodzić, zostaniecie zaproponowane wywołanie porodu.

Jeśli cukrzyca była leczona za pomocą insuliny, zwykle będzie proponowane, aby przeprowadzić wywołanie porodu przed terminem lub w terminie.

Będziesz miała okazję omówić swój indywidualny plan porodu ze swoim lekarzem pod koniec ciąży w oparciu o rozwój dziecka i Twój stan.

Podczas porodu poziom glukozy we krwi będzie monitorowany w następujący sposób:

- Jeśli cukrzyca była kontrolowana przez **dietę/ metforminę**, poziom glukozy we krwi należy sprawdzić raz na początku aktywnej fazy porodu. Jeśli jest powyżej 8.0 mmol/l, konieczne będzie dalsze monitorowanie, a może dożylnie podanie glukozy i insuliny.
- Jeśli w czasie ciąży leczono Cię insuliną, prawdopodobnie będziesz potrzebować

dożylnego podania glukozy i insuliny podczas porodu. Zostanie to zaplanowane i omówione wcześniej z zespołem ds. cukrzycy. Podczas tego procesu, poziom glukozy we krwi będzie monitorowany co godzinę.

- Jeśli plan dotyczy planowanego cięcia cesarskiego, wymagania dotyczące leków i monitorowania poziomu glukozy we krwi będą omawiane indywidualnie.

Po urodzeniu się dziecka

Dziecko pozostanie z Tobą, chyba że wymagana jest dodatkowa pomoc dla noworodków. Jeśli Twoje dziecko będzie czuło się dobrze, bezpośredni kontakt „skóra do skóry” będzie zalecony, gdy tylko dziecko urodzi się.

Zaleca się pozostanie w szpitalu przez 24 godziny po porodzie, aby upewnić się, że glukoza we krwi dziecka utrzymuje się na dobrym poziomie i dziecko dobrze przyjmuje pokarm.

Poziom glukozy we krwi Twojego dziecka może spaść po jego narodzinach. Dzieje się tak, ponieważ w czasie ciąży Twoje dziecko będzie wytwarzało własną insulinę w tempie pasującym do otrzymywanej od Ciebie glukozy. Po urodzeniu dziecko musi regulować produkcję insuliny w zależności od ilości pokarmu.

Dlatego zaleca się karmienie dziecka w ciągu 30 minut od urodzenia, a następnie co dwie do trzech godzin przez pierwsze 24 godziny, aż poziom glukozy we krwi dziecka ustabilizuje się.

Poziom glukozy we krwi Twojego dziecka będzie monitorowany przed drugim karmieniem w ciągu dwóch do czterech godzin po porodzie i później w razie potrzeby.

Wykazano, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko otyłości u dziecka i/lub rozwinięcie się u niego cukrzycy w późniejszym etapie życia.

Zachęcamy Cię do karmienia piersią, aczkolwiek udzielimy Ci wsparcia niezależnie od wybranej metody karmienia. Do czasu ustabilizowania się poziomu glukozy we krwi dziecka mogą być wymagane dodatkowe karmienia i/lub podanie glukozy dożylnie.

Jeśli dziecko zostanie przyjęte na oddział noworodkowy, zaleca się, aby jak najwięcej zajmować się swoim dzieckiem.

Więcej informacji można znaleźć w części „karmienie piersią i cukrzyca” na stronie 31.

Odżywianie i kwestie pokrewne

Dieta i styl życia

Zdrowe odżywianie i regularne ćwiczenia są ważną częścią leczenia cukrzycy podczas ciąży, ponieważ pomagają w:

- kontroli poziomu glukozy we krwi
- zaspokojeniu rosnących potrzeb dziecka
- osiągnięciu zdrowego przyrostu masy ciała w ciąży.

Ta część broszury zawiera informacje na temat poprawy sposobu odżywiania. Będą odbywać się wizyty u dietetyka specjalizującego się w cukrzycy, aby pomóc Ci wprowadzić zmiany i udzielić odpowiedzi na wszelkie dalsze pytania.

Kontrolowanie poziomu glukozy we krwi za pomocą diety. Aby pomóc kontrolować poziom glukozy we krwi poprzez dietę, należy:

Jeść posiłki regularnie

Jedz co najmniej trzy posiłki dziennie i przekąski w regularnych odstępach czasu. Pomoże to zapobiec nadmiernym zmianom lub wahaniom poziomu glukozy we krwi.

Przekąski nie są niezbędne do utrzymania poziomu glukozy we krwi, ale zachęcamy do ich spożywania. Mogą one pomóc w równomiernym rozłożeniu pokarmów w ciągu dnia i zapobiec uczuciu głodu. Zachęcamy, aby nie pozostawiać bardzo dużych przerw między posiłkami, ponieważ często może to doprowadzić do spożycia większego posiłku.

Pomysły na przekąski można znaleźć na stronie 25.

Należy pamiętać, że poziom glukozy we krwi po przebudzeniu może być zakłócany przez posiłek spożyty późnym wieczorem lub przekąski w środku nocy.

Jeśli masz kiepski apetyt, mdłości lub cierpisz na zgagę, możliwe, że mniejsze, częstsze posiłki będą dla Ciebie bardziej odpowiednie.

1. Informacje o węglowodanach

Wszystkie węglowodany są przekształcane w glukozę w procesie trawienia i przedostają się do krwiobiegu jako glukoza. Im większa porcja, tym bardziej będzie wzrastać poziom glukozy we krwi. Zaleca się:

- zjadanie mniejszej ilości węglowodanów
- wybieranie lepszego rodzaju węglowodanów
- rozłożenie spożycia węglowodanów na cały dzień
- spożywanie węglowodanów razem z pokarmami bogatymi w białka.

Węglowodany obejmują zarówno skrobię, jak i cukier:

- **Skrobia zbożowa**, np. płatki śniadaniowe, chleb, ryż, makaron, chapati/roti, paratha, dosa, proso, manna, kukurydza, owies, żyto, kuskus, mąka itp.
- **Skrobia warzywna**, np. ziemniaki, jam, słodkie ziemniaki, banany rajskie, maniok, gari, fufu, banku, kenkey, inne warzywa korzeniowe, fasola i rośliny strączkowe.
- **Naturalny cukier** w owocach i sokach owocowych, mleku i przetworach mlecznych, np. jogurt, mus, krem, lody itp.
- **Dodany cukier** taki jak cukier, miód, cukier nierafinowany, słodycze, napoje, czekolada, herbatniki, ciastka, desery, dżemy itp.

Wybierając węglowodany, które są uwalniane powoli, powodujemy, że poziom glukozy we krwi wzrasta wolniej i dlatego jest bardziej prawdopodobne, że pozostanie w docelowych ramach. Staraj się wybierać produkty takie jak:

- chleby żytnie, spichlerzowe lub wieloziarniste
- zboża na bazie owsa lub pełnoziarniste
- ryż pełnoziarnisty/brazowy lub basmati
- chleby chapati lub roti wykonane z mąki pełnoziarnistej lub średniej
- słodkie ziemniaki, młode ziemniaki lub ziemniaki w mundurkach
- makaron pełnoziarnisty
- jam (nietłuczony)
- maniok (nietłuczony)
- gruby kuskus, popękana/pszenica bulgarowa
- kinoa
- niedojrzały/zielony/czarny banan rajski.

Pamiętaj, że im większa porcja, tym bardziej będzie wzrastać poziom glukozy we krwi.

2. Owoce i warzywa

Owoce zawierają naturalny cukier owocowy. Spożywaj co najmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie. Zawierają one cenne witaminy i minerały, takie jak witamina C i kwas foliowy potrzebne w czasie ciąży.

Porcją owoców lub warzyw jest:

- jeden owoc, np. średniej wielkości jabłko lub mały banan

- jeden kawałek dużego owoca, np. arbuza, melona lub dwa plasterki ananasa
- dwa małe owoce, np. mandarynki, nektaryny lub śliwki
- kubeczek jagód
- jedna łyżka suszonych owoców
- trzy łyżki warzyw
- jedna mała miska sałaty.

Spróbuj sprawić, aby warzywa stanowiły na talerzu największą częśćią pokarmów. Zapewnią Ci uczucie sytości bez podnoszenia poziomu glukozy we krwi.

3. Ogranicz żywność o wysokim poziomie cukru

Spożywanie pokarmów o wysokiej zawartości cukru, takich jak dżem, marmolada, miód, słodycze, ciasta, czekoladki, słodkie herbatniki, nierafinowany cukier, barfi, kheer, gulab jamun, chałwa, jelabi i słodkie marynaty, sprawi, że poziom glukozy we krwi wzrośnie bardzo szybko i wyjdzie poza pożądane ramy.

Nadmiar cukru może również przyczynić się do powstania nadwagi. Cukier to „puste kalorie” i nie przynosi korzyści żywieniowych ani Tobie ani Twojemu dziecku.

Staraj się unikać:

- dodawania do żywności i napojów cukru, nierafinowanego cukru (gur), miodu lub glukozy
- napojów gazowanych, soków do rozrabiania z wodą i napojów energetycznych zawierających cukier
- syropów, miodu, melasy, dżemu, marmolady, dekstrozy, fruktozy, maltozy, kukurydzy i syropu glukozowego, które znajdują się w przetworzonej żywności.

Należy pamiętać o innych nazwach oznaczających cukier, znajdujących się na etykiecie żywności: Sacharoza, glukoza, dekstroza, fruktoza, laktoza, maltoza, miód, cukier inwertowany, syrop, słodzik kukurydziany i melasa.

Jeśli brakuje Ci Twoich smakołyków, zastanów się co możesz przygotować samodzielnie i eksperymentuj przy użyciu mniejszej ilości cukru.

Jeśli chcesz słodzić napoje i żywność, spróbuj użyć sztucznych słodzików. Są one bezpieczne w użyciu w czasie ciąży, przy stosowaniu w rozsądnych ilościach.

4. Pokarmy białkowe

Pokarmy białkowe są ważne dla wzrostu i rozwoju dziecka i własnego zdrowia. Same mają bardzo mały wpływ na poziom glukozy we krwi i pomagają utrzymać uczucie sytości. To sprawia, że stanowią one dobrą grupę żywności do parowania z węglowodanami, ponieważ mogą spowolnić uwalnianie glukozy do krwi, np. jedząc rano jajko z tostem.

Należy uwzględnić **co najmniej dwie porcje dziennie** chudego kurczaka, ryb, mięsa, jaj lub sera, fasoli, roślin strączkowych, soczewicy, orzechów i nasion.

Ryby są dobre dla zdrowia i rozwoju dziecka, więc dobrze jest je jeść regularnie. Ogólnie zalecane jest spożywanie co najmniej dwóch porcji (jedna porcja to około 140 g) tygodniowo, w tym jednej lub dwóch porcji tłustych ryb, np. makreli, sardynek, łososia, śledzia, pstrąga, szprotka,

Śledzi lub pstrąga. Tłuste ryby są również korzystne dla zdrowego serca, ale nie należy spożywać więcej niż dwóch porcji tygodniowo.

Unikaj ryb, które mogą zawierać wyższe ilości rtęci, np. miecznika, rekina i marlina. Postaraj się ograniczyć ilość tuńczyka, który może mieć stosunkowo wysokie ilości rtęci, do czterech średnich puszek lub dwóch steków z tuńczyka tygodniowo. Zaleca się również unikanie surowych skorupiaków w celu zmniejszenia ryzyka zatrucia pokarmowego, które może być szczególnie nieprzyjemne w czasie ciąży.

Przyjmowanie płynów

Spróbuj pić co najmniej **osiem szklanek płynów każdego dnia** – głównie wody, „bez dodatku cukru” czy gęstych soków, napoje dietetyczne, herbaty ziołowe, niskokaloryczne gorące napoje czekoladowe i półtłuste mleko są dobrą alternatywą.

Alkohol: Wątroba dziecka jest jednym z narządów, który rozwija się w pełni jako ostatni i nie jest w pełni rozwinięty do drugiej połowy ciąży. Twoje dziecko nie może przetwarzać alkoholu, tak jak Ty możesz, a zbyt duża ekspozycja na alkohol może poważnie wpłynąć na rozwój dziecka, zwłaszcza w pierwszym trymestrze ciąży. Najbezpieczniejszą opcją całkowite powstrzymanie się od picia alkoholu w ciąży.

W przypadku kobiet w ciąży upijanie się lub nadmierne spożycie alkoholu (jednorazowe wypicie więcej niż 7.5 jednostek alkoholu) może być szkodliwe dla dziecka. Tak więc, jeśli zdecydujesz się pić alkoholu w czasie ciąży, zaleca się ograniczyć się do maksymalnie jednej do dwóch jednostek raz lub dwa razy w tygodniu.

Alkohol może również zwiększyć prawdopodobieństwo hipoglikemii (hipos) lub niskiego poziomu cukru we krwi, jeśli leczy się cukrzycę ciążową insuliną lub glibenklamidem.

Kofeina: Najlepiej nie przyjmować więcej niż 200 mg kofeiny dziennie, np.:

- jedna filiżanka kawy rozpuszczalnej = 100 mg
- jedna filiżanka filtrowanej kawy = 140 mg
- jedna filiżanka herbaty = 75 mg
- jedna puszka coca coli = 40 mg

Tłuszcz w żywności

Niewielka ilość tłuszczu jest niezbędna, aby zapewnić nam przyswojenie ważnych witamin. Chociaż tłuszcz nie ma bezpośredniego wpływu na poziom glukozy we krwi, jedzenie go w nadmiernych ilościach przyczyni się do zwiększenia masy ciała.

Postaraj się zminimalizować spożycie tłuszczu poprzez następujące działania:

- Używaj metod gotowania o niskiej zawartości tłuszczu, takich jak smażenie na sucho, gotowanie na parze, pieczenie, grillowanie i zanurzanie w gorącej wodzie.
- Używaj kawałków chudego mięsa, wytnij tłuszcz z mięsa i usuń skórę z drobiu. Należy stosować produkty zastępcze takie jak fasola, nasiona roślin strączkowych, groch i soczewica.
- Spróbuj używać do smarowania produktów o zmniejszonej i niskiej zawartości tłuszczu, zwłaszcza tych wykonanych z oleju słonecznikowego/oliwnego oraz beztłuszczowych

lub niskotłuszczowych sosów sałatkowych, majonez i sosów.

- Używaj niskotłuszczowych produktów mlecznych, takich jak mleko półtłuste.
- Ogranicz przekąski, takie jak herbatniki, chrupki, wypieki, ciasta i indyjskie chrupki, takie jak mieszanki Bombay.
- Zamiast jedzenia na wynos wybierz niskotłuszczowe kanapki, chude mięso kebabowe, grillowane / pieczone ryby i frytki o niskiej zawartości tłuszczu.

Wapń

Wapń jest niezbędny do rozwoju i zdrowia kości i zębów Twoich i Twojego dziecka.

Dobrymi źródłami wapnia są:

- 25 g (1 oz) żółtego sera
- jeden mały kubeczek jogurtu
- 200mls (1/3 pinty) mleka odtłuszczonego lub półtłustego.
- zielone warzywa liściaste, takie jak brokuły, kapusta, okra
- nasiona soi
- tofu
- niesłodzone alternatywy dla mleka z dodatkiem wapnia, takie jak soja, ryż lub mleko owsiane
- ryby, w których jest kości, takie jak sardynki i szprotki.

Żelazo

Żelazo jest niezbędnym minerałem, który ma kilka ważnych funkcji, np. pomaga w produkcji czerwonych krwinek, które niosą tlen w całym ciele. Dobrymi źródłami żelaza są:

- chude mięso
- soczewica
- mąka sojowa
- zielone warzywa liściaste takie jak rzeżucha i łąpek kręcony
- suszone owoce takie jak morele (1 łyżka stołowa)
- pełne ziarna takie jak brązowy ryż
- jaja
- fasola
- orzechy

Jeśli poziom żelaza jest niski, to może sprawić, że poczujesz się bardzo zmęczona, może to także prowadzić do niedokrwistości. Jeśli poziom żelaza we krwi będzie niski, Twój lekarz rodzinny lub położna doradzi Ci, aby wziąć suplementy żelaza. Są one dostępne w postaci tabletek lub płynu.

Witamina C może pomóc organizmowi wchłonąć żelazo. Tabletki żelaza można przyjmować z dobrymi źródłami wit. C, takimi jak mała pomarańcza, garść truskawek i czarnej porzeczki, lub czerwonej i zielonej papryki, brokułów, brukselki i ziemniaków.

Kwas foliowy i cukrzyca

Kobietom z wcześniej istniejącą cukrzycą, które planują zajść w ciążę, należy zalecić przyjmowanie kwasu foliowego (5 mg/dzień) do 12 tygodni ciąży, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia u dziecka wady nerwowej. Dawka ta może być przepisana przez lekarza.

Produkty dla diabetyków

Nie zaleca się stosowania produktów dla diabetyków, takich jak czekoladki i herbatniki. Mają one często wysoki poziom tłuszczu i mogą mieć efekt przeczyszczający.

Objawy w ciąży

Poniższe zalecenia pomogą złagodzić te objawy:

Nudności i wymioty

- Jedz małe, regularne posiłki na bazie węglowodanów, np. suchy chleb, krakersy, płatki zbożowe, zwykłe ziemniaki, ryż lub makaron.
- Pij płyny między posiłkami, a nie z posiłkami.
- Unikaj tłustych i mocno przyprawionych posiłków i przekąsek.
- Pomieszczenia powinny być dobrze wentylowane, aby zmniejszyć silne zapachy, np. dym papierosowy i zażywaj dużo świeżego powietrza.
- Zimna żywność może być lepiej tolerowana niż gorąca.
- Imbir w żywności i napojach bez cukru może pomóc złagodzić nudności.

Zgaga

- Jedz małe, regularne posiłki.
- Unikaj tłustych, pikantnych, kwaśnych pokarmów i napojów gazowanych.
- Picie mleka i jogurtu może złagodzić piekący ból.
- Unikaj leżenia po posiłkach.
- Podnieś głowę poduszkami podczas snu w nocy.

Zaparcia

- Zapewnij sobie odpowiednie spożycie płynów, nawet do 8-10 szklanek dziennie.
- Jedz więcej żywności o wysokiej zawartości błonnika, takich jak chleb spichlerzowy i owsianka.

- Jedz ziemniaki w mundurkach.
- Zwiększ spożycie owoców i warzyw (w puszkach, świeżych, mrożonych i suszonych). Spróbuj mieszać suszone owoce z orzechami lub nasionami.
- Włącz do diety groch, fasolę, soczewicę i orzechy.
- Delikatne ćwiczenia mogą również wspomóc funkcjonowanie jelita grubego.

Jakiego przyrostu wagi należy spodziewać się?

Średni przyrost masy ciała w czasie ciąży (począwszy od zdrowej wagi przed ciążą) wynosi 10-12kg (1½-2 kamieni). Duży przyrost masy ciała może utrudnić kontrolę poziomu glukozy we krwi. Bądź aktywna oraz zmniejsz spożycie tłustych i słodkich pokarmów. Będzie to pomocne.

Ciąża nie jest odpowiednim czasem, aby próbować stosowania drastycznych metod na schudnięcie. Jeśli na początku ciąży masz nadwagę, możesz zauważyć, że zmiany dietetyczne, które wprowadziłaś powodują, że waga wzrasta wolniej lub pozostaje taka sama ze względu na zdrowsze odżywianie. Waga pacjentki będzie monitorowana podczas wizyt w klinice.

Prosimy o omówienie wszelkich obaw z dietetykiem specjalizującym się w cukrzycy, który będzie obecny na spotkaniach w klinice.

Zdiagnozowanie cukrzycy ciążowej może oznaczać wiele zmian w diecie. Te pozytywne zmiany oznaczają, że jest nie tylko za dwoje, ale również podwójnie!

Aktywność fizyczna

Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna, taka jak chodzenie lub pływanie, pomaga utrzymać dobrą formę i kontrolować wagę ciała. Pomoże również poprawić poziom glukozy we krwi, a efekty mogą trwać kilka godzin po wykonanym wysiłku.

Wybierz aktywność, którą lubisz i staraj się być bardziej aktywna w ciągu dnia. Prosta czynność, taka jak spacer w porze lunchu, może mieć pozytywne skutki.

Jeśli masz wątpliwości co do tego, jak bardzo aktywna możesz być, poproś położną lub lekarza o poradę.

Wskazówki dotyczące porcji i planowania posiłków

Śniadanie

- Jedna miska owsianki (30g płatków owsianych) z 150mls półtłustego mleka posypanej cynamonem.
- Od jednej do dwóch kromek tostowych pieczywa spichlerzowego/ ziarnistego z dodatkiem jajka gotowanego, w koszulce lub jajecznicy, pokrojonego mięsa, marmit, grzybów, pomidorów lub sera.

Obiad

- Kanapka lub bułka (chleb spichlerzowy/ ziarnisty) z chudym mięsem, jajkiem, rybą w puszce, twarogiem lub serem cheddar.
- Od dwóch do trzech pełnoziarnistych kromek chrupkiego pieczywa z sałatą, twarogiem lub serem żółtym i warzywami.
- Od jednego do dwóch kromek pieczywa z omletem.
- Mały ziemniak w mundurku z fasolą, serem żółtym, tuńczykiem i sałatą.
- Średni razowy chleb pita z humusem i sałatą.
- Jedna cienka kromka, wielkości dłoni chleba chapati z dal (grochem) i warzywami.
- Zupa z jedną do dwóch kromek chleba spichlerzowego lub od dwóch do trzech pełnoziarnistych kromek kruchego pieczywa.
- Duża sałatka z mięsem lub rybą, serem żółtym lub orzechami i nasionami oraz od jednej do dwóch łyżek kuskusu, makaron, ryż, dwa ziemniaki wielkości jajka lub jedna kromka chleba lub dwie do trzech kromek chrupkiego pieczywa.

Danie główne

- Pieczone lub grillowane mięso z warzywami z dwoma, trzema młodymi ziemniakami.
- Niewielka porcja makaronu (około 75 g niegotowanego/ 180g gotowanego) z mięsem i sałatą/warzywami. Domowy sos pomidorowy lub kremowy.
- Warzywne/mięsne/rybne curry lub gulasz z małą porcją brązowego ryżu (około 80 g niegotowanego/180 g gotowanego) i warzyw.
- Zapiekanka z mięsem, warzywami i warzywami strączkowymi oraz dwoma, trzema ziemniakami o wielkości jaj.
- Curry z dwoma cienkimi kromkami, wielkości dłoni, razowego chleba chapati.

Desery

- jedna porcja świeżych owoców lub pół puszki owoców w naturalnym soku
- jeden kubeczek jogurtu
- galaretka bez cukru
- błyskawiczny budyń bez dodatku cukru
- 40 g gorzkiej czekolady (70% kakao).

Odpowiednie przekąski

Chociaż nie jest konieczne, aby jeść przekąski, gdy ma się cukrzycę, mogą być takie chwile, gdy poczujesz, że masz ochotę coś przegryźć, kiedy masz mdłości, aby zapobiec hipoglikemii (tylko pacjenci na insulynie) lub podczas porodu.

Oto kilka pomysłów na przekąski:

Jeden kawałek jakiegos owoca	Jedna miska sałatki
Jeden owsiany/ orzechowy batonik zbożowy	Dwa ciastka ryżowe
2 łyżki suchych płatków zbożowych	Od dwóch do trzech łyżek precli
Jedna łyżka suszonych owoców	Kubek zwykłego popcornu
Jedna mała kromka z bochenka słodowego	Jedna szklanka półtłustego mleka
Jeden kubeczek jogurtu	Orzechy
Dwa pełnoziarniste krakersy o niskiej zawartości tłuszczu pasta serowa i/lub plasterek mięsa	Jeden kawałek chleba spichlerzowego z marmit / pokrojone mięso
Paluszki warzywne i humus	Oliwki
Dwa herbatniki owsiane	Garść nasion

Dodatkowe informacje

Informacje zawarte w tej części broszury dotyczą konkretnych problemów związanych z cukrzycą w czasie ciąży. Należy je przeczytać w połączeniu z ulotką „Zdrowa dieta w ciąży”, która jest dostępna na NHS Choices.

Niniejszy przewodnik zawiera dalsze informacje na temat żywienia, bezpieczeństwa żywności, higieny oraz karmienia piersią i jest dostępny tutaj:

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/healthy-pregnancy-diet.aspx

Dlaczego poziom glukozy we krwi jest wysoki?

Potencjalne przyczyny spowodowane stylem życia:

1. Czy moja porcja węglowodanów była większa niż zalecono?

Czy zjadłam większą porcję węglowodanów? Czy zjadłam węglowodany z wielu źródeł, np. kanapkę, owoce i jogurt? Wszystkie poniższe produkty zawierają węglowodany – indywidualnie nie podniosą poziomu, ale razem mogą stanowić większą porcję.

2. Czy wybrałam najwolniej uwalniające się węglowodany? Spożywanie pokarmów, takich jak biały ryż, biały chleb, białe wrapy może szybciej podnieść poziom glukozy we krwi. Zaleca się sprawdzenie, by pokarmy zawsze zawierały węglowodany, które uwalniają się powoli wymienione na liście powyżej – patrz rozdział „Informacje dotyczące węglowodanów” w tej broszurze na stronie 12.

3. Czy zapomniałam, aby zjeść białko razem z węglowodanami?

Zjedzenie białka z pokarmem węglowodanowym spowolni uwalnianie się glukozy, a także nasyci cię, np. zjedz mięso/ryby/fasolę z makaronem, a nie tylko sam makaron lub jajko z tostem, a nie tylko samego tosta.

4. Czy byłam dziś mniej aktywna?

Jeśli jesteś zwykle osobą aktywną, możesz zobaczyć wzrost poziomu glukozy we krwi, gdy jesteś mniej aktywna. Prosty spacer, korzystanie ze schodów lub sprzątanie po kolacji wystarczy, aby poprawić poziom

glukozy we krwi.

5. Dlaczego poziom glukozy jest podniesiony na czczo?

Jeśli jadłaś późno lub zjadłaś o północy przekąskę, może to spowodować wzrost poziomu na czczo. Jeśli jednak nie jadłaś, możesz wymagać podania leku, co zostanie omówione z Tobą na następnej wizycie.

6. Dlaczego poziom glukozy we krwi jest wysoki po śniadaniu?

Rano organizm jest najbardziej oporny na insulinę. Dlatego może być konieczne zmniejszenie porcji węglowodanów i wprowadzenie źródła białka, np. zamiast dwóch kromek tostów, rozważyć jedną kromkę tostów i jajko. Jeśli nadal jesteś głodna, zjedz przekąskę później rano lub zjedz drugie śniadanie, pierwsze rano, a następnie drugie, nieco później.

Jak zacząć stosowanie metforminy

Metformina jest przepisywana kobietom w ciąży z cukrzycą, gdy poprzez zmianę diety nie udaje się osiągnąć zalecanego poziomu glukozy we krwi. Jeśli zalecono Ci przyjmowania metforminy, kontynuuj zmiany dietetyczne, które zostały wprowadzone.

Zacznij od przyjęcia jednej tabletki (500mg) ze śniadaniem i jednej tabletki z wieczornym posiłkiem.

Jeśli nie wystąpią żadne działania niepożądane, po trzech dniach zwiększ dawkę przyjmując dwie tabletki (1000mg) ze śniadaniem i dwie tabletki z posiłkiem wieczornym.

Metformina może powodować u niektórych kobiet niepożądane działania w jamie brzusznej (nudności, wiatry, biegunkę). Prawdopodobieństwo wystąpienia tych działań niepożądanych można zmniejszyć poprzez przyjmowanie tabletek z jedzeniem i powolne zwiększanie dawki. Zawsze przyjmuj tabletkę(i) w środku posiłku i nigdy na pusty żołądek.

Jeśli po zwiększeniu dawki zaczną występować znaczące działania niepożądane, należy wrócić do poprzedniej dawki i kontynuować. Nie przerywaj przyjmowania bez omówienia tego z lekarzem lub pielęgniarką.

Przyjmowanie powoli uwalniającej się metforminy (np. Glukofage® SR) wykazały zmniejszenie występowania skutków ubocznych na organizm.

Metformina nie jest licencjonowana do stosowania w ciąży (podobnie jak wiele leków). Jednak doświadczenie podczas badań sugeruje, że jest bezpieczna dla dziecka, a jej stosowanie jest zalecane przez krajowe wytyczne (NICE 2015).

W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących literatury, w której odradza się stosowanie metforminy w ciąży, prosimy o kontakt z zespołem.

Karmienie piersią i cukrzyca

Informacje te należy czytać w połączeniu z ulotką UNICEF „Jak najlepiej zacząć”. Ta ulotka może być dostarczona przez położną lub pobrana tutaj:

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start.

Ma ona na celu zapewnienie informacji na temat tego, jak cukrzyca może wpływać na karmienie piersią. Może ona nie zawierać odpowiedzi na każde Twoje pytanie, więc proszę zanotuj wszelkie swoje obawy i omów je z położną.

Czy mogę karmić piersią, jeśli mam cukrzycę?

Tak; karmienie piersią jest szczególnie zalecane w przypadku cukrzycy.

Jakie są zalety karmienia piersią? Karmienie piersią ma wiele korzyści dla zdrowia zarówno Twojego, jak i Twojego dziecka. Zaleca się, aby w celu zmaksymalizowania tych efektów karmić piersią przez co najmniej pierwsze sześć miesięcy. Im dłużej tym lepiej. Badania wykazały, że:

Istnieje mniejsze prawdopodobieństwo rozwoju u dziecka:

- cukrzycy w dzieciństwie
- problemów z żołądkiem
- infekcji ucha
- infekcji klatki piersiowej
- egzemy
- astmy
- nowotworu

- cukrzycy typu 1
- Ponadto siara (pierwsze mleko matki wyprodukowane z późnej ciąży) pomaga ustabilizować poziom glukozy we krwi dziecka w pierwszych godzinach po urodzeniu.

Korzyści dla matek wynikające z karmienia piersią obejmują:

- Tendencję do utraty wagi przybranej w czasie ciąży szybciej niż w przypadku matek, które karmią mlekiem modyfikowanym.
- Szybsze kurczenie się macicy z powrotem do normalnego rozmiaru.
- Mniejsze ryzyko wystąpienia raka piersi i niektórych form raka jajników.
- Jeśli masz cukrzycę ciążową, karmienie piersią przez ponad sześć miesięcy zmniejszy o połowę szansę na rozwój cukrzycy typu 2.

Co mogę zrobić, aby przygotować się do

karmienia piersią?

Odciąganie siary

Siara to pierwsze żółte mleko, które matka wyprodukuje dla swojego dziecka po porodzie, czasami określane jako „płynne złoto”. Jest bogate w przeciwciała i ma wysoką zawartość białka, witamin i minerałów. Nawet jedno karmienie siarą ma znaczenie dla zdrowia matki i dziecka.

Niektóre matki zauważają, że siara wycieka im już podczas ciąży. Nie ma to wpływu na ilość produkowanego mleka po urodzeniu dziecka.

Przed narodzinami dziecka możesz rozważyć odciąganie pokarmu dla dziecka. Można to zrobić od 37 tygodnia ciąży. Siara zebrana przed urodzeniem dziecka może być bezpiecznie przechowywana w zamrażarce przez okres do trzech miesięcy.

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z położną lub zostaw wiadomość dla zespołu ds. karmienia niemowląt, który oddzwoni do Ciebie:

Szpital Barnet: 020 8216 5141
Royal free Hospital: 020 3758 2000 / wewn. 36169

Pamiętaj, aby zabrać ze sobą każdą odciągniętą siarę, gdy przyjedziesz do szpitala na poród. Upewnij się, że butelki są oznaczone Twoimi danymi. W razie potrzeby można ją przechowywać i rozmrozić po urodzeniu dziecka, jeśli zaistnieje taka potrzeba.

Co się dzieje, gdy urodzi się moje dziecko?

Bardzo ważne jest, aby Twoje dziecko miało z tobą bezpośredni kontakt „skóra do skóry” jak najszybciej po porodzie. Dzięki temu dziecko może utrzymać ciepłotę ciała i wcześniej zacząć karmienia.

Dlaczego wczesne karmienie jest ważne?

Gdy poziom glukozy we krwi matki wzrasta w czasie ciąży, dziecko może mieć tymczasowe obniżenie poziomu glukozy we krwi po porodzie. Dzieje się tak dlatego, że dziecko mogło być pobudzone, aby uzyskać wyższy poziom insuliny, który może trwać 24-48 godzin.

Dlatego szczególnie ważne jest, aby Twoje dziecko miało kontakt „skóra do skóry” i karmienie wkrótce po urodzeniu się, **najlepiej w ciągu 30 minut**. Pomoże to ustabilizować i utrzymać poziom glukozy we krwi dziecka i pomoże utrzymać je w cieple.

Co się stanie, jeśli moje dziecko nie będzie chciało od razu jeść?

Nie każde dziecko jest zainteresowane karmieniem zaraz po urodzeniu się. Jeśli potrzebna jest pomoc, pomożemy Ci odciągnąć siarę, jeśli nie zrobiłaś tego przed porodem. Siarę można podawać za pomocą kubka, pipety lub strzykawki.

Jak często należy karmić dziecko?

W ciągu pierwszych kilku dni dziecko należy karmić co dwie do trzech godzin, chyba że obudzi się, aby zjeść wcześniej.

Skąd mam wiedzieć, czy poziom glukozy we krwi mojego dziecka jest prawidłowy?

Gdy matka ma cukrzycę w ciąży, pobieramy próbkę krwi z pięty dziecka, gdy ma ono około czterech godzin. Zwykle robi się to przed drugim karmieniem.

Jeśli poziom glukozy we krwi dziecka jest niski (poniżej 2.6 mmol/l) przed karmieniem, po karmieniu będziemy musieli wykonać kolejny pomiar, aby upewnić się, że poziom ponownie wzrósł. Jeśli poziom pozostaje niski, możemy zalecić podanie odciągniętego mleka i/lub mleka modyfikowanego z kubka. Jest to zwykle sposób tymczasowy.

Gdy poziom glukozy we krwi Twojego dziecka ustabilizuje się, nie będziemy musieli ponownie go sprawdzać. Ważne jest, aby regularnie karmić dziecko, upewniając się, że dziecko je około ośmiu razy w ciągu 24 godzin.

Wprowadzenie pokarmów stałych

Nie jest to zalecane, zanim dziecko nie skończy sześciu miesięcy.

W przyszłości

Czy cukrzyca minie?

Cukrzyca zazwyczaj przechodzi po ciąży. W przypadku konieczności przyjmowania tabletek lub insuliny z powodu cukrzycy ciążowej, zwykle przestaje się natychmiast po urodzeniu dziecka.

Aby upewnić się, że minęła:

- Poziom glukozy we krwi należy sprawdzać dzień po porodzie. Jeśli jest ponad 8 mmol/l, powinnaś zostać zbadana przez zespół ds. cukrzycy.
- W ciągu sześciu tygodni od narodzin dziecka zostanie zaproponowany test stężenia glukozy we krwi przeprowadzany na czczo lub test tolerancji glukozy. Następnie musisz umówić się na wizytę z lekarzem rodzinnym, aby omówić wyniki.

Kolejne ciąży

Jeśli masz cukrzycę w jednej ciąży, jest prawdopodobne, że będziesz mieć cukrzycę w przyszłych ciążach, więc ważne jest, aby poinformować wcześniej położną lub lekarza rodzinnego o ciąży. Dzięki temu można przeprowadzić test tolerancji glukozy (GTT) w odpowiednim czasie (między 16-18 tygodniami ciąży) i w razie potrzeby monitorować.

Osiągnięcie i utrzymanie zdrowej masy ciała (BMI 20-25kg/m²) przed kolejną ciążą może zmniejszyć ryzyko ponownego wystąpienia cukrzycy. Twój dietetyk może w razie potrzeby udzielić Ci dodatkowej porady na temat diety i prawidłowego kontrolowania Twojej wagi.

Moje zdrowie w przeszłości

U kobiet chorych na cukrzycę w czasie ciąży występuje 30-50% ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2 w ich późniejszym życiu (w porównaniu do 10% ryzyka w populacji ogólnej). Jest to bardziej prawdopodobne u kobiet z grup pochodzenia etnicznego, które mają naturalnie wyższy odsetek cukrzycy, takich jak pochodzących z Afryki, Afro-Karaibów i o pochodzeniu azjatyckim.

Zaleca się, aby test glukozy we krwi na czczo powtarzany był co roku, aby sprawdzić cukrzycę. Ważne jest, aby po urodzeniu dziecka kontynuować zdrowe praktyki żywieniowe i regularne ćwiczenia w celu osiągnięcia i utrzymania zdrowej masy ciała, ab zminimalizować ryzyko rozwoju cukrzycy w przyszłości.

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia kolejnych epizodów cukrzycy ciąży lub rozwoju cukrzycy w późniejszym okresie życia, zaleca się:

- utrzymanie zdrowej diety
- osiągnięcie i utrzymanie zdrowej wagi
- regularne ćwiczenia.

Dalsze pytania i uwagi

Wraz z diagnozą w krótkim czasie pojawia się wiele informacji oraz zmian do wdrożenia w styl życia. Rozumiemy, że może to być czasami przytłaczające. Zapewniamy, że nie jesteś sama i będziemy uczestniczyć w regularnych spotkaniach z naszym wspólnym zespołem prenatalnym ds. cukrzycy, aby pomóc Ci w czasie ciąży.

Jesteśmy tutaj, aby udzielić odpowiedzi na wszelkie pytania lub wątpliwości, które możesz mieć po drodze. Pomocne może okazać się zapisanie tych informacji, aby były gotowe na wizytę z nami.

Informacje:

Odnośniki i przydatne linki

- **Diabetes UK**
[www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Introduction-to-diabets/What is diabets/gestational diabets](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Introduction-to-diabets/What%20is%20diabets/gestational%20diabets)
- **NICE WSKAZÓWKI (NG3) cukrzyca w ciąży: Jak radzić sobie od poczęcia do okresu poporodowego**
www.nice.org.uk/guidance/ng3/chapter/1-Recommendations
- **UNICEF**
Ulotka „Jak najlepiej zacząć”:
www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start/

Więcej informacji

Więcej informacji na temat opieki w trakcie macierzyństwa i leczenia cukrzycy w Royal Free London można znaleźć na naszej stronie internetowej:

- www.royalfree.nhs.uk/maternity
- www.royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/diabetes-services-for-adults

Twoja opinia

W przypadku jakichkolwiek komentarzy na temat tej ulotki lub listy odniesień do niej prosimy o kontakt na adres: rf.communications@nhs.net

Alternatywne formaty

Ulotka ta dostępna jest również w wersji dużym drukiem. Jeśli potrzebujesz tej ulotki w innym formacie – np. Braille, w języku innym niż angielski lub wersji audio – skontaktuj się z naszym pracownikiem.

© Royal Free London NHS Foundation Trust

Service: Oddział prenatalny, diabetologiczny dla dorosłych i endokrynologiczny

Numer wersji: 3

Pierwsze zatwierdzenie: Styczeń 2017

Data zatwierdzenia: Listopad 2020

Terminy przeglądu: Listopad 2022

www.royalfree.nhs.uk

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