



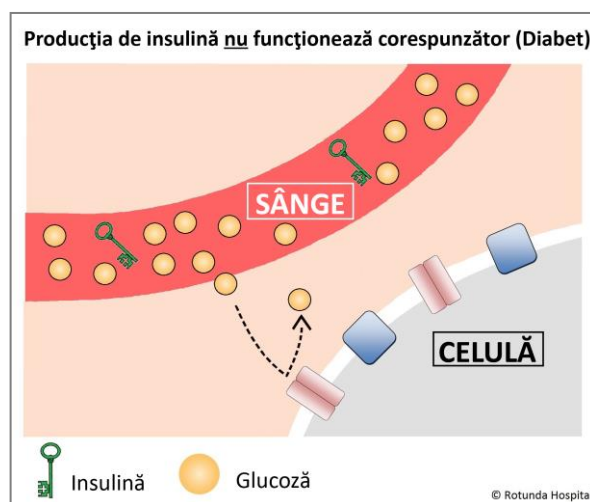
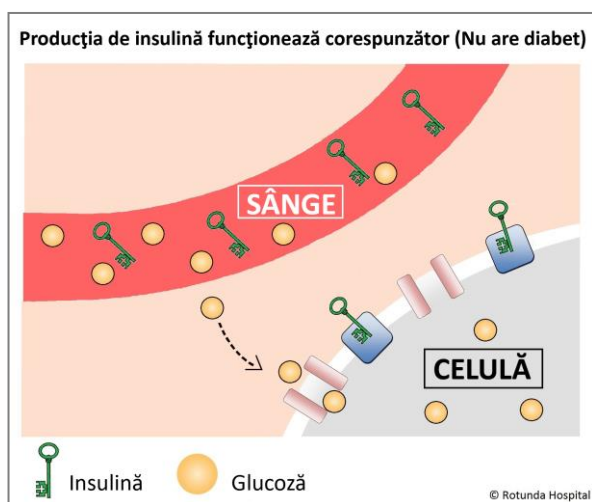
Ghid pentru gestionarea diabetului gestațional

Data:	
Pacient:	
Contact moașă specialistă în diabet:	087-6832477
Contact nutriționist:	01-2119381 sau 01-8172548

Ce este diabetul gestațional?

Diabetul gestațional (GDM) este o afecțiune în care nivelul de **glucoză** (zahăr) din sânge este prea ridicat. Este o formă de diabet care se dezvoltă în timpul sarcinii și, de obicei, dispare după nașterea copilului.

Cea mai mare parte a glucozei din corpul uman provine din alimente numite **carbohidrați** (de exemplu pâine, cereale). În mod normal, un hormon numit **insulină** controlează cantitatea de glucoză din sânge. Aceasta acționează ca o cheie pentru a deschide celulele din corp, astfel încât glucoza să poată pătrunde și să fie utilizată pentru a produce **energie** (combustibil).



Niveluri ridicate de **hormoni de sarcină** eliberați de placentă (de obicei în al 2-lea și al 3-lea trimestru) **acționează împotriva insulinei**, astfel încât corpul trebuie să producă mai multă insulină decât în mod normal pentru a gestiona nivelul glicemiei tale.

GDM apare atunci când organismul nu poate produce suficientă insulină suplimentară pentru a gestiona nivelul glicemiei tale. Fără suficientă insulină, nivelul de glucoză din sânge crește peste normal după consumul de carbohidrați.

GDM este una dintre cele mai frecvente probleme în timpul sarcinii. Numeroși factori fac ca o persoană să fie expusă riscului de a avea GDM. Acesta nu este cauzat de ceea ce ați mâncat sau ați băut înainte de testul de toleranță la glucoză.

De ce este importantă gestionarea diabetului gestațional?

Adesea, femeile sunt îngrijorate și supărate atunci când află că au GDM. Deși este bine să cunoaștem problemele care pot apărea din cauza gestionării defectuoase a GDM, este important să amintim că, **cu o bună gestionare a diabetului, majoritatea femeilor vor avea o sarcină fără complicații și un copil sănătos.**

Dacă diabetul gestațional este gestionat în mod defectuos, nivelurile ridicate de glucoză din sânge în timpul sarcinii pot cauza probleme de sănătate pentru tine și pentru copilul tău, cum ar fi:

- **Preeclampsie** (o afecțiune gravă cu hipertensiune arterială)
- **Polihidramnios** (prea mult lichid amniotic în jurul bebelușului)
- **Infecții ale tractului urinar** (ITU)
- **Macrosomie** (copil cu greutate mare)
- **Nașterea unui copil mort**
- **Naștere prematură**
- **Inducerea travaliului** (travaliul este declanșat în mod artificial)
- **Naștere instrumentală sau cezariană**
- **Distocie de umăr*** (umerii bebelușului se blochează în timpul nașterii)
- **Icter*** (îngălbenirea pielii și a ochilor bebelușului)
- **Sindromul de detresă respiratorie*** (dificultăți de respirație)
- **Hipoglicemie*** (nivel scăzut de glucoză în sânge) și hipocalcemie (nivel scăzut de calciu în sânge).

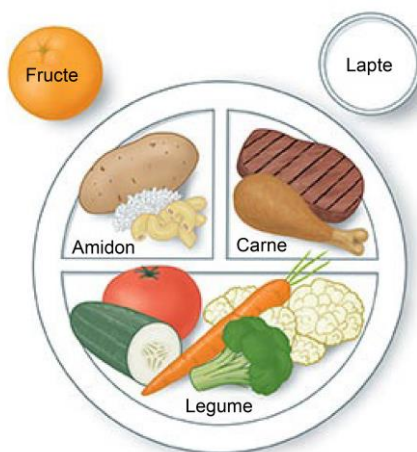
**În cazul în care copilul tău dezvoltă oricare dintre aceste complicații, este posibil să fie necesară internarea în secția de terapie intensivă neonatală (nou-născuți).*

Echipa responsabilă de îngrijirea pacientelor cu diabet va colabora cu tine pentru a-ți gestiona nivelul glicemiei, pentru a reduce riscurile oricăror probleme de sănătate pentru tine și pentru copil.

Cum îmi gestionez diabetul gestațional?

La majoritatea femeilor cu GDM (aprox. 8 din 10 femei), nivelul glicemiei poate fi gestionat prin schimbarea stilului de viață. Un număr mic de femei pot avea nevoie, de asemenea, de medicamente sau insulină pentru a ajuta la gestionarea nivelului glicemiei. Echipa responsabilă de îngrijirea pacientelor cu diabet va întocmi împreună cu tine un plan individual.

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ



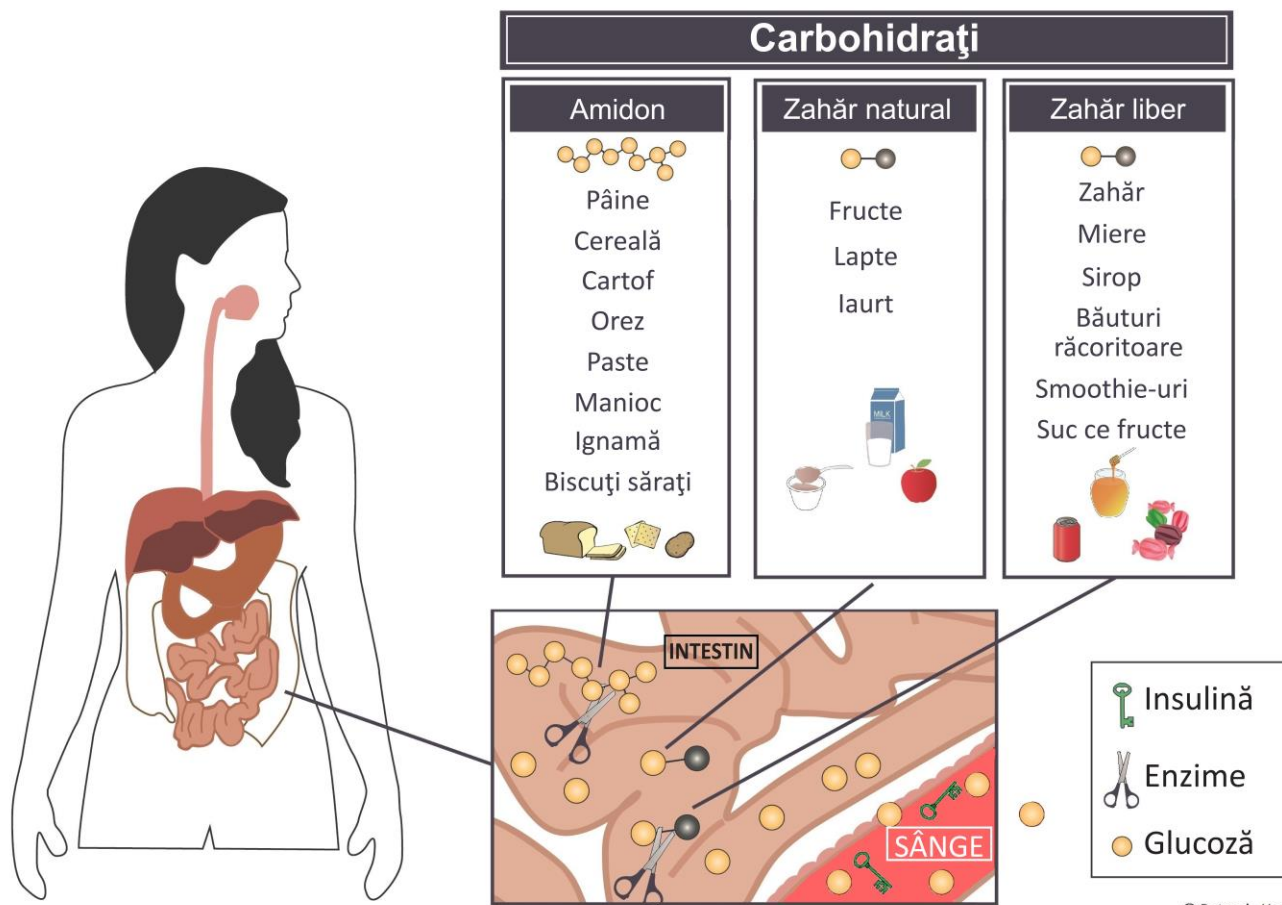
ACTIVITATE FIZICĂ



Această broșură te **va ajuta să îți planifici un stil de viață sănătos** în timpul sarcinii, pentru a gestiona nivelul glicemiei.

Cum afectează alimentele nivelul glicemiei?

Alimentele pe care le consumi conțin trei substanțe nutritive de bază: proteine, grăsimi și carbohidrați. **Carbohidrații** au cea mai mare influență asupra nivelului glicemiei, deoarece toți **se descompun în glucoză** după consum (acest lucru este normal). Carbohidrații se găsesc în multe alimente pe care le consumăm:



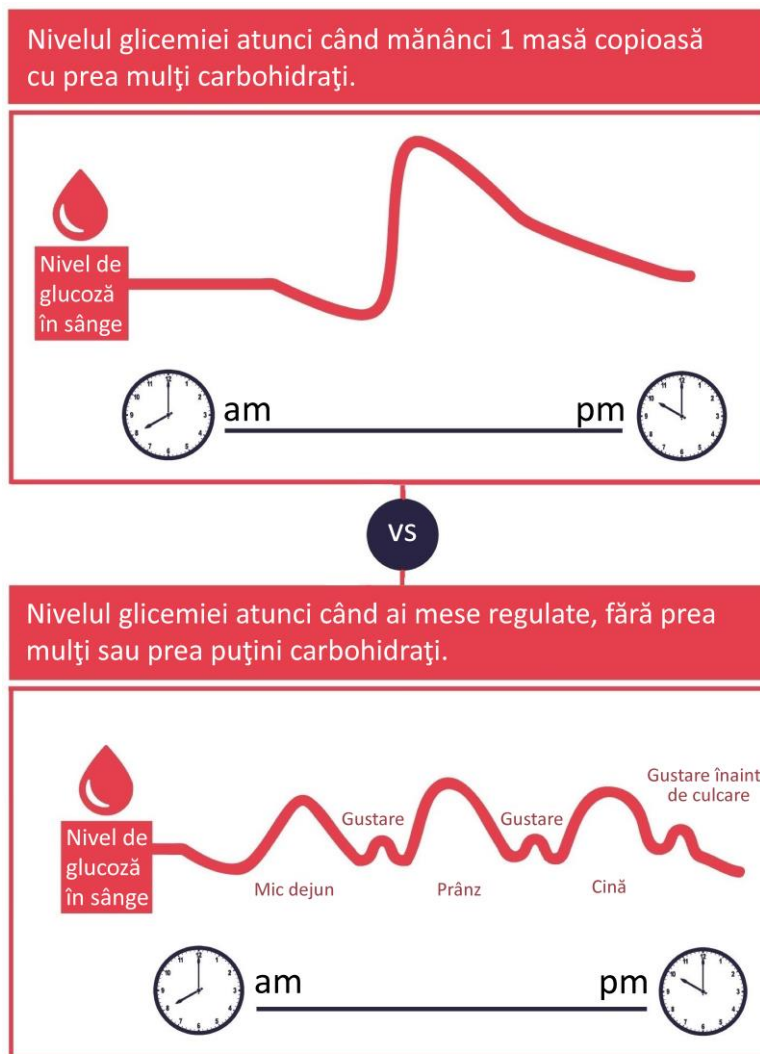
Chiar dacă ai diabet gestațional **tot trebuie să consumi carbohidrați, din alimente care conțin amidon și zaharuri naturale**, pentru a produce suficientă energie pentru tine și copilul tău. Cheia pentru gestionarea nivelului de glucoză din sânge este:

1. să ai **mese și gustări regulate** care conțin carbohidrați
2. să alegeți **tipul potrivit** de alimente cu **carbohidrați** care se descompun lent în glucoză
3. să ai grijă la dimensiunea **porției de carbohidrați**; nici prea mare, nici prea mică

Pasul 1: Mese și gustări regulate

Pentru **un aport constant de energie** și a putea **gestiona nivelul de glucoză din sânge**, trebuie să divizezi aportul de carbohidrați pe parcursul a:

- **3 mese regulate** (de exemplu, la distanță de 4-5 ore);
 - Încearcă să iei micul dejun la cel mult 1 oră după trezire.
- **2-3 gustări mici** pe zi (1 între fiecare mese).



© Rotunda Hospital

Pentru a evita înregistrarea unor niveluri crescute ale glucozei din sânge în dimineața următoare:

- Încearcă să iei **masa de seară, în mod ideal, nu mai târziu de ora 19:30**,
- **evită să stai flămândă mai mult de 8-10 ore pe noapte**, consumând seara o gustare care să conțină ceva carbohidrați și proteine (consultă pagina 12 pentru idei de gustări).

Pasul 2: Alege tipul potrivit de carbohidrați

Alimentele care conțin carbohidrați neprocesați, cu un **conținut scăzut de zahăr** și **conținut ridicat de fibre**, adesea eliberează glucoza mai lent. Acest lucru te poate ajuta să gestionezi nivelul glicemiei. De asemenea, au o valoare nutritivă mai mare.

✓ Încearcă să alegi aceste alimente la majoritatea meselor tale:

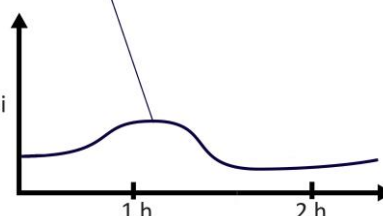
Surse de carbohidrați MAI BUNE	
Pâine	<ul style="list-style-type: none">Din cereale integrale, semințe, cereale măcinate cu piatră, secară, tipuri de pâine cu „Indice glicemic scăzut” (Low GI), pâine cu maia: de exemplu, McCambridge® „Wholewheat” sau „High Fibre and multiseed”; Johnson Mooney & O'Brien® „Great Grains”; Brennans® „Wholegrain Chia” sau „Be Good” din cereale integrale (Cu un conținut de carbohidrați mai mic de 15 g pe felie)Pita, chapatti sau roti preparate din năut sau din făină integralăFoi de tortilla integrală sau cu semințe
Cereale	<ul style="list-style-type: none">Fulgi de ovăz din cereale integrale, All Bran® (batoane de cereale) sau Shredded Wheat®.
Cereale	<ul style="list-style-type: none">Paste din grâu integral, paste albeTăiței cu ou, orez basmati, orez brunOrz integral, quinoa, cușcuș integral
Cartof	<ul style="list-style-type: none">Cartofi noi sau baby (cu coajă)Cartofi dulci, igname, manioc
Gustări	<ul style="list-style-type: none">Pâine de secară cu semințe (de exemplu, Ryvita®) și prăjituri de ovăzPopcorn (de preferință nesărat)
Fructe	<ul style="list-style-type: none">Mere, pere, piersici, prune, fructe de pădure, smochine proaspete, kiwi, portocale
Lapte și iaurt	<ul style="list-style-type: none">Iaurt simplu, grecesc, natural „dietetic și fără zahăr adăugat, de exemplu Danone® „Activia 0%”, Muller® Light, Irish yoghurts® Diet (Care să conțină mai puțin de 12 g de carbohidrați per porție)Lapte integral, cu conținut scăzut de grăsimi și degresat.Alternative pentru lapte (lapte de soia, de oleaginoase și ovăz) <u>fără zahăr adăugat</u> (cu un conținut total de carbohidrați de max. 5 g la 100 ml).

cu
de

Această imagine arată un nivel normal al glicemiei la o oră după masă.

un

Nivelul glicemiei



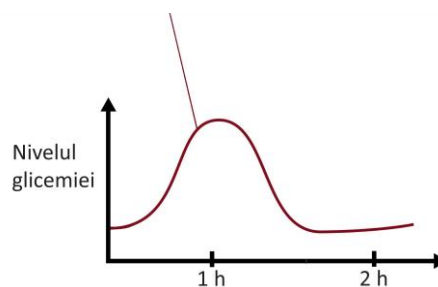
Carbohidrații grad ridicat procesare
(adesea

numiți carbohidrați „albi”) pot determina o creștere mai rapidă și mai mare a nivelului glicemiei, având o valoare nutritivă mai mică. Fiecare sarcină este unică, iar unele femei pot tolera aceste alimente în cantități mici sau cu o masă mixtă (care conține proteine și grăsimi). Folosește valorile înregistrate ale glicemiei pentru a vedea cât de bine poți tolera aceste alimente.



X În general, încearcă să limitezi sau să eviți aceste alimente:

Surse de carbohidrați de LIMITAT sau EVITAT	
Pâine	<ul style="list-style-type: none"> • Pâine albă și integrală. • Pâine „Thick cut” sau „doorstep” (chiar și din cereale integrale). • Covrigi și chifle, chapatti, panini din făină albă.
Cereale	<ul style="list-style-type: none"> • Toate celelalte cereale pentru micul dejun, inclusiv: fulgi de ovăz instant, musli, Weetabix®, Shreddies®, Ready-Brek®, Coco-Pops®, Cornflakes®, Rice Krispies®, Branflakes® Granola, Special K®.
Cereale	<ul style="list-style-type: none"> • Orez cu bob lung sau jasmine/ prefierat. • Tăiței din orez sau instant (de ex. Pot Noodles).
Cartof	<ul style="list-style-type: none"> • Piure de cartofi, chipsuri, crochete din cartofi, wafe.
Gustări	<ul style="list-style-type: none"> • Cipsuri, gustări din porumb, biscuiți sărați din făină albă, prăjituri din orez. • Scones, prăjituri, biscuiți din făină albă, batoane din cereale.
Fructe	<ul style="list-style-type: none"> • Banane, struguri, mango, ananas și pepene. • Fructe conservate în sirop, fructe uscate, sucuri de fructe și smoothie-uri.
Lapte și iaurt	<ul style="list-style-type: none"> • Iaurturi cu zahăr adăugat sau compot de fructe. • Băuturi cu iaurt (Yop®, Yazoo®). • Lapte cu arome și milkshake-uri. Alternative pentru lapte cu zahăr.
Altele	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pește și pui pane sau cu pesmet. • Produse de patiserie, pizza, budincă yorkshire. • Sosuri gata preparate cu zahăr adăugat.

Această imagine arată un nivel ridicat de glucoză din sânge la o oră după ce ai mâncat.



Alege alternative la alimentele cu un conținut ridicat de zahăr

	 Alege alimente cu conținut scăzut de zahăr	 Limitează alimentele cu conținut ridicat de zahăr
Zahăr	<ul style="list-style-type: none"> • Îndulcitori artificiali (Splenda®, Stevia®, Canderel®) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zahăr (brun sau alb). Miere, siropuri și melasă.
Alimente tartinabile	<ul style="list-style-type: none"> • Unt de arahide fără zahăr • Cremă din oleaginoase și cacao fără zahăr • Humus, creme din brânză 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemuri, marmeladă, cremă de ciocolată.
Băuturi	<ul style="list-style-type: none"> • Băuturi carbogazoase dietetice • Sucuri de fructe fără zahăr adăugat • Băuturi calde cu un conținut scăzut de calorii (de ex. Highlights®, Options®) 	<ul style="list-style-type: none"> • Băuturi carbogazoase cu conținut ridicat de zahăr, ciocolată caldă.
Gustări, dulciuri și deserturi	<ul style="list-style-type: none"> • Gumă de mestecat, mentosane și bomboane fără zahăr. • Jeleu și deserturi fără zahăr adăugat. • 2 x Rich Tea, Oat biscuits (Nairns®) sau Marietta. • 1 x Fibre One bar®, Nature Valley protein bar®, Kind® bar • Câteva pătrățele de ciocolată neagră cu o mână de oleaginoase <p><i>Toate produsele enumerate mai sus conțin aprox. 10 g de carbohidrați per porție (consultă eticheta). Consumă aceste produse ocazional, astfel încât să nu înlocuiască alte gustări mai bogate în nutrienți.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dulciuri, ciocolată, biscuiți, brișe, prăjituri. • Deserturi cu zahăr adăugat. • Batoane din cereale.
Supe și sosuri	<ul style="list-style-type: none"> • Supe și sosuri de casă (de ex., cu roșii sau pastă de tomate din conservă, usturoi, ghimbir, ierburi, condimente, sos de soya, oțet). • Mâncare de fasole cu conținut redus de zahăr. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sosuri, mâncăruri și supe gata preparate. • Mâncare de fasole și spaghete la conservă (cu zahăr adăugat).

Citește eticheta cu ingrediente: caută alimentele cu **adaos** de zahăr, glucoză, maltoză, dextroză, miere, sirop, fructoză sau suc de fructe, **deoarece toate acestea pot crește nivelul de glucoză din sânge.**

Nu sunt recomandate alimentele „pentru diabetici” precum dulciurile, biscuiții și prăjiturile. Acestea pot conține îndulcitori care pot provoca crampe stomacale. De asemenea, pot avea un conținut ridicat de grăsimi, ceea ce poate duce la creșterea în greutate.

Medicamentele pentru arsuri stomacale/reflux sau constipație pot conține zahăr. Alege „Gavison Advance” sau „Sugar-free Rennie” sau adresează-te farmacistului pentru sfaturi despre alternative fără zahăr.

Pasul 3: Ai grijă la dimensiunea porției de carbohidrați

Consumul unei cantități corecte de carbohidrați (nu prea mare, nici prea mică) ajută la gestionarea nivelului glicemiei și îți asigură un aport nutrițional suficient.

De regulă, majoritatea femeilor vor trebui să mănânce:

- ✓ **1-2 alimente care conțin carbohidrați la micul dejun**
- ✓ **3-4 alimente care conțin carbohidrați la prânz și cină**
- ✓ **și 1 aliment care conține carbohidrați la gustări**

Toate alimentele enumerate mai jos conțin cantități similare de carbohidrați (10-15 g) per porție (sau „opțiune”). Utilizează aceste opțiuni ca repere pentru a ajunge la cantitățile recomandate de carbohidrați la mese și gustări.

1 sursă de carbohidrați este echivalentă cu:

Aliment	Mărime porție (1 sursă de carb.)
All Bran®(batoane de cereale)	30 g
Shredded Wheat®	1 biscuite (22 g)
Terci (fulgi de ovăz din cereale integrale)	20g / ¼ cană/ 2 linguri (ovăz)
Pâine (de ex., cereale integrale, măcinate la moară cu piatră sau cu indice glicemic scăzut)	1 felie medie (30-35 g)
Pâine de tip pitta (cereale integrale)	1 mică (30 g) sau ½ mare (60 g)
Chapati sau Roti (din făină integrală sau de năut)	35 g
Lipie (din făină integrală sau cu semințe)	½ dintr-o lipie de 20 cm (greutate totală 60 g)
Pâine de secară cu semințe (de ex. Ryvita®)	2 biscuiți sărați
Biscuiți sărați din ovăz din cereale integrale/cu semințe	2-5 biscuiți sărați (consultă eticheta)
Cartofi noi sau baby (fierți)	100 g sau 3 cartofi noi mici
Cartof dulce	75 g (fierț) sau 50 g (copt)
Cartofi wedges sau copti (de casă)	50 g (gătiți)
Ignamă (1 felie) sau banană pentru gătit (necoaptă)	45 g (fierte)
Manioc	50 g (crud)
Paste, orez (brun /basmati) sau tăiței cu ou	50 g (gătite) sau 20 g (negătite)
Cușcuș (gris)	70 g (gătit) sau 20 g (negătit)
Făină de tapioca	1 lingură cu vârf (15 g)
Fruct	1 mediu / 2 mici / 1 ceașcă fructe de pădure
Iaurt (simplu, fără arome, natural/grecesc)	200 g
Iaurt (cu arome de fructe și conținut redus de zahăr)	Recipient de 125 g
Lapte de vacă sau lapte de ovăz (fără zahăr adăugat)	Pahar de 200 ml
Alternative pentru lapte (migdale, soya, nucă de cocos) fără zahăr adăugat	Nu trebuie considerate drept alternative de alimente cu carbohidrați

Alimente care nu conțin carbohidrați

Următoarele alimente conțin carbohidrați în cantitate mică sau deloc și nu cauzează creșterea nivelului glicemiei. După ce te-ai decis asupra surselor de carbohidrați, adaugă aceste alimente la mese și gustări pentru a te ajuta să îți satisfaci nevoile nutriționale și să îți potolești senzația de foame.

Legume:

- Vânăță
- Sparanghel
- Avocado
- Germeți de fasole
- Varză chinezească
- Broccoli
- Varză Bruxelles
- Varză
- Morcovi
- Conopidă
- Țelină
- Dovlecel
- Castravete
- Legume-frunze
- Ciuperci
- Măsline
- Ceapă
- Ardei
- Ridiche
- Mazăre dulce
- Roșii

Unele legume conțin carbohidrați (de ex., mazărea, fasolea, linte și porumbul dulce), dar acești carbohidrați se descompun foarte lent în glucoză. Dacă intenționezi să mănânci mai mult de ½ ceașcă (125 g) din aceste alimente la un moment dat, este posibil să trebuiască să le consideri ca fiind o „opțiune” de carbohidrați. Acest lucru va depinde de modul în care aceste alimente îți afectează nivelul glicemiei.

Alimente bogate în proteine:

- Carne, pește, pui (carne slabă fără pane/pesmet)
- Ouă
- Brânză
- Oleaginoase, unt de oleaginoase (fără zahăr) și semințe
- Tofu, tempeh, soya

Grăsimi și uleiuri (a se utiliza cu moderație):

- Unt sau ghee
- Paste tartinabile din legume
- Uleiuri vegetale și de măsline
- Maioneză (din ouă pasteurizate) și pesto

Lista de verificare pentru o alimentație sănătoasă în sarcină

În diabetul gestațional, alimentația sănătoasă înseamnă obținerea unei cantități suficiente de hrană din diferite alimente pentru a ajuta la creșterea și dezvoltarea bebelușului.



1. Ia **mese regulate** care să conțină **cantitatea și tipul** de **carbohidrat** potrivite pentru a-ți furniza ție și copilului tău **energie**.



2. Include **proteine** (carne, pește, pui, ouă, brânză, legume precum, fasole, linte) la **toate mesele și gustările** pentru a sprijini o sarcină sănătoasă și a ajuta la gestionarea nivelurilor de glucoză din sânge.



3. Mănâncă **2-3 fructe** (1 o dată, de obicei nu la micul dejun) și multe **legume** în fiecare zi pentru aportul de **vitamine și fibre**.

✓ Consumă alimente de diferite culori pentru un aport de vitamine variate.



4. Consumă **3-5 porții de lactate** sau **alternative pentru lapte** (neîndulcite) în fiecare zi pentru **proteină și calciu**.

✓ Alege opțiunile cu conținut scăzut de grăsimi și evită brânzeturile cu mușci, maturate sau nepasteurizate.



5. Consumă **grăsimi sănătoase** (oleaginoase, semințe, avocado și uleiuri de măsline și rapiță).

✓ Evită mâncarea de tip fast food, carnea procesată, prăjiturile și biscuiții.

✓ Consumă pește gras (somon, păstrăv, macrou, sardine) de 1-2 ori pe săptămână sau ia un supliment cu ulei de pește (*nu ulei din ficat de cod*) pentru **omega-3**, pentru a sprijini dezvoltarea creierului bebelușului.

✓ Omega-3 se găsește de asemenea în soia (boabe, lapte și tofu), oleaginoase și semințe (de ex., nuci și semințe de chia) și în uleiul vegetal (de ex., uleiul de in și de rapiță).



6. Asigură-te că ai un aport suficient de **vitamina D** (ouă, somon, macrou, sardine și lactate îmbogățite) pentru a-ți ajuta corpul să absoarbă calciul.

✓ Trebuie să iei **zilnic un supliment de vitamina D** de 10 µg (Multivitaminele administrate în timpul sarcinii conțin, de obicei această cantitate - *Nu lua ulei din ficat de cod în timpul sarcinii*).

Să le punem cap la cap: Model de plan alimentar

Utilizează **modelul de plan alimentar** de mai jos și lista de **alimente care conțin carbohidrați** de la **pagina 9** pentru a te ajuta să îți planifici mesele (nu uita să incluzi proteine la toate mesele și gustările). Folosește valorile glicemiei de după mese pentru a afla cum răspunde organismul tău la diferite alimente. Mesele trebuie întotdeauna adaptate pentru a se potrivi nevoilor tale individuale. Discută cu nutriționistul tău despre un plan care ți se potrivește.

Mic dejun: (2 alimente care conțin carbohidrați)

- ✓ 1 felie de pâine integrală prăjită + 1 iaurt dietetic (consultă lista de la pag. 6)
sau 2 felii de pâine integrală prăjită + ou/brânză, avocado și roșie
sau 1 felie de pâine integrală prăjită + o cutie mică (200 g) de mâncare de fasole cu conținut scăzut de zahăr
sau 1 Shredded Wheat®/ (45 g) All-Bran® sticks + 150 ml lapte
sau 40 g de terci (2 măsuri (scoops) de fulgi de ovăz din cereale integrale + apă) + ou fiert sau oleaginoase
sau 30 g de terci (2 măsuri (scoops) de fulgi de ovăz din cereale integrale) preparat cu 200 ml de lapte

Din cauza hormonilor, gestionarea nivelului glicemiei la micul dejun este mai dificilă decât după altă masă. Unele femei ar putea avea nevoie să se limiteze la un singur aliment cu carbohidrați la această masă și să evite cerealele.

Gustare de dimineață: (1 aliment care conține carbohidrați)

- ✓ 2 biscuiți Ryvita® sau 3-5 prăjituri cu ovăz (consultă eticheta) + 30 g brânză
sau 2-3 prăjituri cu ovăz și 2 lingurițe de humus cu morcov și ardei
sau 1 iaurt simplu cu 3 linguri de fructe de pădure
sau un iaurt mic cu fructe și conținut redus de zahăr (pag. 6)
sau 200 ml de lapte (pahar mic) sau un latte sau cappuccino mic
sau 1 fruct + un pumn mic de oleaginoase sau unt de oleaginoase
sau 1 felie de pâine + curcan/pui/brânză+ salată
sau popcorn (pungă de 15 g) + un pumn de oleaginoase

Prânz: (3-4 alimente care conțin carbohidrați)

- ✓ 2-3 felii de pâine integrală sau 1-1½ lipie sau 100-150 g orez/paste gătită sau 200-300 g cartofi fierți
- ✓ **și** carne sau pește sau pui sau ouă sau brânză sau legume boabe
- ✓ **și** legume, salată sau supă de casă
- ✓ **și** 1 fruct/1 cană de lapte/1 iaurt (consultă lista de la pag. 6)
- ✓ **și** o cantitate mică de grăsimi sănătoase, de ex., alimente tartinabile, ulei vegetal, maioneză, pesto

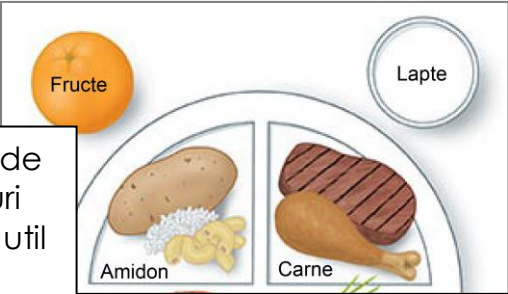
Gustare de după-amiază: (1 aliment care conține carbohidrați) -

vezi recomandările pentru gustarea de dimineață

Cină: (3-4 alimente care conțin carbohidrați)

- ✓ 2-3 felii de pâine integrală sau 1-1½ lipie sau 100-150 g orez/paste/tăiței cu ou gătită sau 200-300 g cartofi fierți sau 70 -100 g chapatti din făină integrală
- ✓ **și** carne sau pește sau pui sau ouă sau brânză sau legume boabe
- ✓ **și** legume, salată sau supă de casă
- ✓ **și** 1 fruct/1 cană de lapte/1 iaurt (consultă lista de la pag. 6)

Cină: (1 aliment care conține carbohidrați) – vezi ideile pentru gustarea de dimineață



Acesta este un exemplu de masă care conține 4 tipuri de carbohidrați. Poate fi util să vă imaginați farfuria astfel atunci când vă planificați mesele.

ame sau să pierzi în greutate. Dacă îți este foame sau observi o scădere în greutate, adresează-te nutriționistului tău pentru a te asigura că primești suficiente substanțe nutritive.

care conțin carbohidrați

Creșterea în

greutate în sarcină

Este normal să iei în greutate în timpul sarcinii. Această greutate provine din creșterea corpului tău, a bebelușului și a placentei. Creșterea prea mult sau prea puțin în greutate îți poate afecta sarcina și sănătatea copilului.

Nu trebuie să iei în greutate în primul trimestru, deși femeile iau adesea câteva kilograme în plus. Greutatea pe care trebuie să o iei începând cu al doilea trimestru depinde de IMC-ul (indicele de masă corporală) pe care îl ai la începutul sarcinii.

IMC sub 25: Te vei îngrășa cu circa **0,4 - 0,5 kg în fiecare săptămână**

IMC peste 25: Te vei îngrășa cu circa **0,2 kg în fiecare săptămână**

Aceste obiective nu se aplică femeilor care așteaptă gemeni sau mai mulți copii.

Este important să îți **verifici greutatea regulat** (la fiecare 2 săptămâni) atunci când urmezi acest plan GDM. **Notează-o în jurnalul pentru glicemie** (există spațiu să o scrii pe prima pagină), iar moașa responsabilă de îngrijirea pacientelor cu diabet te va întreba despre greutate la fiecare convorbire telefonică cu clinica. Dacă simțiți că iei prea mult sau prea puțin în greutate, solicitați să vorbiți cu dieteticianul tău pentru un ajutor suplimentar.

Nu trebuie să slăbești în niciun moment în timpul sarcinii. Dacă ești supraponderală, cel mai bun moment să slăbești este înainte sau după sarcină.

Activitatea fizică regulată constituie o parte importantă a unei sarcini sănătoase și ajută la scăderea nivelului glicemiei.

- Încearcă să faci cel puțin **30 de minute de exerciții adecvate** cât mai multe zile pe săptămână. Poți împărți acest timp în 2 reprize de câte 15 minute sau în 3 reprize de câte 10 minute pe parcursul zilei.
- O plimbare de 10-15 minute după masă poate fi benefică pentru gestionarea nivelului glicemiei.

Mersul pe jos, înotul, yoga, cursurile de exerciții ușoare sunt toate opțiuni bune. Dacă nu poți face niciuna dintre aceste activități, exercițiile regulate pentru partea superioară a brațelor pot fi eficiente în reducerea nivelului glicemiei (Întreabă întotdeauna medicul înainte de a începe o nouă activitate, mai ales dacă ai probleme de sănătate sau dureri).

Poți găsi câteva videoclipuri utile despre activitatea fizică pe:

- [Rotunda.ro/diabet](https://www.rotunda.ro/diabet)
- „The Bump Room” on YouTube

Monitorizarea diabetului gestațional

Moașa responsabilă de îngrijirea pacientelor cu diabet îți va da un glucometru pentru a-ți verifica nivelul glicemiei. Pentru mai multe informații, consultă broșura „Ghid pentru verificarea nivelului glicemiei” și videoclipul de pe rotunda.ie/diabetes.

Majoritatea femeilor vor fi rugate să își verifice nivelul glicemiei de 4 ori pe zi. Dacă ești însărcinată în mai puțin de 28 de săptămâni, îți se va cere să vă verificați nivelul glicemiei de 4 ori pe zi, dar numai 2 zile pe săptămână.

Nivelurile țintă ale glicemiei sunt:

- Mai mic de 5,3 mmol/l pe nemâncate
- Mai mic de 7,8 mmol/l la 1 oră după masă

Te rugăm să îți notezi nivelul glicemiei în jurnalul de diabet furnizat (consultă exemplul de mai jos). Este util să încercuiești orice valori ale glicemiei peste valoarea țintă și să notezi orice lucru care ar fi putut cauza acest lucru. De exemplu, dacă ai mâncat mai mult decât în mod normal sau dacă ai consumat un aliment bogat în zahăr.

		Mic dejun		Prânz		Cină			
		Înainte	După		După		După		
Monday		4.5	6.5		6.8		6.7		
	Carbs			Carbs		Carbs			
Tuesday		4.7	8.5		6.5		6.3		Un bol foarte mare de terci
	Carbs			Carbs		Carbs			
Wednesday		4.3	6.9		8.6		6.4		Pâine albă la prânz
	Carbs			Carbs		Carbs			

Se va stabili o programare pentru „**Clubul micului dejun**”, o **consultație telefonică** cu moașa responsabilă de îngrijirea pacientelor cu diabet, la **fiecare 2-4 săptămâni**, pentru a vedea cum decurg lucrurile. Nu este nevoie să mergi la spital pentru această programare.

Probleme comune și soluții

Glicemie crescută pe nemâncate (peste 5 mmol/l) dimineața:

- Verifică dacă porțiile de carbohidrați de la masa de seară nu sunt prea mari.
- Alimentele bogate în grăsimi la masa de seară (de ex., sosuri cremoase, alimente prăjite) pot crește nivelul glicemiei peste noapte. Ia în considerare opțiunile cu mai puține grăsimi.
- Încearcă să iei masa de seară înainte de ora 19.30.
- Ia o gustare seara (carbohidrați și proteine) și nu sta nemâncată mai mult de 10 ore peste noapte (consultă exemple de gustări la pag. 12).
- Încearcă să faci puțină activitate seara, dacă poți (doar 10-15 minute pot fi de ajutor).

Glicemie crescută (peste 7mmol/l) după micul dejun:

- Cerealele pentru micul dejun, chiar și cele cu un conținut ridicat de fibre, nu sunt bine tolerate de multe femei. Unele femei vor trebui să evite complet cerealele.
- Dacă mănânci pâine, alegeți un produs neprocesat, bogat în fibre (consultă pag. 6) cu mai puțin de 15 g de carbohidrați pe felie. Încearcă opțiuni cu un conținut mai scăzut de carbohidrați (de ex., 2 felii de pâine integrală Brennan "Be Good" sau un covrig subțire cu mai multe tipuri de semințe).
- Include întotdeauna proteine (ouă, șuncă, brânză, oleaginoase) la masă.
- Ia în considerare varianta de a consuma doar 1 aliment care conține carbohidrați la această masă și altul după ce îți verifici glicemia la o oră după masă.

Glicemie ridicată (peste 7mmol/l) după alte mese:

- Verifică dacă porțiile de carbohidrați nu sunt prea mari (cântărește-le).
- Alege alimente cu carbohidrați cu eliberare lentă (consultă pag. 6)?
- Include întotdeauna proteine și legume la fiecare masă.
- Verifică dacă există zahăr ascuns în sosuri, iaurturi și medicamente.
- Ia în considerare 10-15 minute de activitate fizică după masă.

Probleme comune și soluții

Ai senzația de foame sau pierzi în greutate?

- Acesta poate fi un semn că trebuie să mănânci mai multă mâncare.
- Verifică dacă porțiile de carbohidrați nu sunt prea mici (consultă pag. 9).
- Dacă nivelul glicemiei este mult sub 7,0 mmol/l la o oră după masă, adaugă încă un aliment care conține carbohidrați.
- Include întotdeauna o gustare între fiecare dintre mese și ia în considerare posibilitatea de a adăuga proteine și legume suplimentare pentru a îmbogăți mesele.
- Dacă trebuie să mănânci mai puțin decât cantitățile de carbohidrați recomandate pentru a-ți gestiona nivelul glicemiei, trebuie să discuți acest aspect cu echipa responsabilă de îngrijirea pacienților cu diabet.

Ce se întâmplă dacă urmezi planul alimentar și de activitate pentru GDM, dar încă am un nivel ridicat al glicemiei?

- Unele femei cu GDM (aproximativ 10-20%) ar putea avea nevoie de medicamente sau insulină, precum și de planul alimentar și de activitate, pentru a-și ajuta organismul să își gestioneze nivelul glicemiei.
- Echipa responsabilă de îngrijirea pacienților cu diabet va decide împreună cu tine cel mai bun plan pe baza nivelului glicemiei, a creșterii în greutate și analizând nevoile tale nutriționale pe timpul sarcinii.

Dacă simți în continuare că **ai nevoie de ajutor suplimentar în ceea ce privește dieta pentru diabet**, poți **solicita moașei să te îndrume către dietetician** sau **poți suna la dietetician** la 01-2119381 sau 01-8172548 pentru a stabili o consultație telefonică.

Hrănirea bebelușului

Alăptarea este încurajată pentru toate femeile. Aceasta te poate proteja pe tine și pe copilul tău împotriva apariției diabetului, a obezității și a altor boli pe parcursul vieții.

Bebelușii născuți de femei cu diabet pot prezenta un risc mai mare de a avea niveluri scăzute ale glicemiei după ce se nasc. Vom verifica nivelul glicemiei bebelușului tău în primele 24 de ore, pentru a ne asigura că nivelul glicemiei nu este prea scăzut. Vei fi încurajată să îți hrănești frecvent bebelușul (la fiecare 2-3 ore) pentru a ajuta la prevenirea scăderii glicemiei.

Storcerea colostrului (primul lapte pe care îl produc sânii tăi) înainte de nașterea bebelușului înseamnă că vei avea o rezervă de lapte matern disponibilă pentru bebelușul tău, în caz de nevoie. Acest lucru reduce nevoia de a folosi lapte praf pentru sugari. În general, poți începe să storci colostrul începând din a 37-a săptămână de sarcină sau cu 2 săptămâni înainte de naștere.



Solicită moașei sau medicului tău mai multe informații despre storcerea prenatală, sfaturi individuale despre **storcerea manuală** și pentru **a intra în posesia unui pachet de colectare a colostrului**.

Voi avea diabet după nașterea copilului?

Pentru majoritatea femeilor cu diabet gestațional, nivelul glicemiei va reveni la normal după nașterea copilului. Cu toate acestea, **este important să te prezinți la un „test de toleranță la glucoză” la 6 săptămâni după nașterea copilului**, pentru a verifica dacă nivelul glicemiei a revenit la normal.

IMPORTANT: dacă nu ți se face o programare pentru repetarea testului de toleranță la glucoză după externare, te rugăm să contactezi biroul pentru programărilor (01 873 0596) pentru a stabili o programare.

Femeile care dezvoltă diabet gestațional prezintă un risc mai mare de a dezvolta **diabet de tip 2** (50% dintre femeile cu diabet gestațional pot dezvolta diabet). Diabetul de tip 2 este o afecțiune pe toată viața, care poate crește riscul apariției problemelor de sănătate, cum ar fi bolile de inimă și problemele oculare. Este important **să te prezinți la medicul de familie în fiecare an pentru a face un test de diabet.**

Pentru a ajuta la întârzierea sau la prevenirea apariției diabetului de tip 2, trebuie să continui să adopti o dietă sănătoasă, să faci zilnic mișcare și să slăbești dacă ești supraponderală. Discută diagnosticul de diabet gestațional cu medicul tău de familie și roagă-l să te îndrume către un dietetician comunitar, dacă este disponibil, dacă dorești sprijin suplimentar pentru a-ți gestiona greutatea.

Sarcini viitoare

Pentru sarcinile viitoare, nu vei fi testată din nou pentru diabet gestațional. Va trebui să începi să urmezi îndrumările privind dieta și stilul de viață de la începutul sarcinii. La prima consultație, moașa îți va da un nou pachet cu glucometru și instrucțiuni despre cum să îți monitorizezi nivelul glicemiei. Dacă IMC-ul tău este mai mare de 30, va trebui să iei și un supliment cu doză mare (5 mg) de acid folic în primele 12 săptămâni de sarcină (acesta se eliberează numai pe bază de rețetă - te rugăm să discuți cu medicul de familie).

Obține ajutor suplimentar în gestionarea diabetului

Poate fi o perioadă dificilă de adaptare la diagnosticul primit, încercând să procesezi toate informațiile noi pe care le primești și să exersezi noile abilități necesare pentru a-ți gestiona diabetul. Poate fi util să știi de unde să obții informații suplimentare și sprijin.

Vizitează secțiunea dedicată diabetului de pe **site-ul Rotunda** (www.Rotunda.ie/diabetes) pentru câteva suplimentare:



web
resurse

- O înregistrare a webinarului „Lifestyle Class” privind diabetul gestațional.
- Un videoclip care demonstrează cum să folosești glucometrul.
- Videoclipuri cu exerciții de la fizioterapeuții Rotunda.
- O broșură cu rețete.
- Informații traduse în alte limbi (rusă, chineză, poloneză, arabă și română).
- Variante de preparate indiene și africane.



Poți suna și la **dietetician** (01-2119381 sau 01-8172548) sau la **moașa responsabilă de îngrijirea pacienților cu diabet** (087-3731693) dacă ai nelămuriri sau întrebări legate de gestionarea diabetului.

Urmărește paginile de **Instagram** și **Facebook** ale **Rotunda** pentru câteva sfaturi și resurse suplimentare în preajma sărbătorilor.



Dacă te simți deosebit de stresată, îngrijorată sau copleșită în legătură cu diagnosticul de diabet gestațional, te rugăm să apelezi **echipa noastră de sănătate mintală** la numărul 01-8730632 **pentru sprijin suplimentar**.



**Conceput de dieteticienii și moașele specializate în
diabet gestațional de la Rotunda Hospital, în colaborare
cu colegii dieteticieni de la National Maternity Hospital,
Coombe Women and Infants University Hospital și Cork
University Maternity Hospital.**

Creat în februarie 2019 (revizuit în iunie 2023)