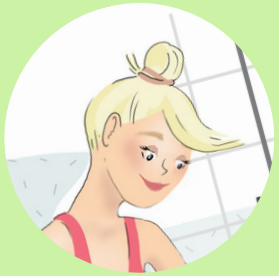
"Majhne spremembe za vas, velik vpliv na glukozo v krvi"



SLADKE PIJAČE ZAMENJAM Z VODO, TUDI KAVO IN ČAJ PIJEM NESLADKANA

IZ TREH VEČJIH OBROKOV NAREDIM ŠEST MANJŠIH





POZORNA SEM NA UŽIVANJE ZDRAVIH OGLJIKOVIH HIDRATOV, VKLJUČUJEM BELJAKOVINE IN ZELENJAVO

S TELESNO AKTIVNOSTJO UGODNO VPIVAM NA GLUKOZO V KRVI IN POČUTJE





ZBOGOM NOSEČNOSTNA SLADKORNA BOLEZEN, ŽIVEL ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

★★★★★

Nosečnostna sladkorna bolezen po porodu izzveni.



SPREMLJANJE V DIABETOLOŠKI AMBULANTI

★★★★★

Vsaka nosečnica je svet zase diabetološki tim pa vam bo pomagal osvojiti priporočene spremembe.



SPREMLJANJE V GINEKOLOŠKI AMBULANTI

★★★★★

Zaradi nosečnostne sladkorne bolezni bodo ginekologi vas in vaš plod še nekoliko bolj skrbno spremljali.



univerzitetni klinični center ljubljana

University Medical Centre Ljubljana

NOSEČNOSTNA SLADKORNA BOLEZEN:



MOJ IZZIV, MOJA ZMAGA

Avtorice: Klara Zorko, Melita Cajhen, Ana Munda, Draženka Pongrac Barlovič

Recenzija: Lili Steblovnik

Ilustracije: Barbara Kralj/Oblikovanje: Klara Zorko

Ljubljana, november 2023

Draga nosečnica,

ob postavitvi diagnoze Nosečnostna sladkorna bolezen so v vaših mislih morda začela švigati vprašanja "Ali bo z mojim plodom vse v redu?", "Kaj sem storila narobe?", "Ali sploh imam nosečnostno sladkorno bolezen?", "Kako bo to vplivalo name, na nosečnost in sam porod?" ter mnoge druge dileme in skrbi.

Vsa vprašanja in spremljajoča neprijetna čustva so pri spoprijemanju z novo situacijo, kot je diagnoza nosečnostna sladkorna bolezen, normalna in pričakovana. Pri večini posameznic dileme in skrbi tudi kmalu izzvenijo. Nosečnostna sladkorna bolezen se iz problema spremeni v izziv in mnoge ženske po koncu nosečnosti povedo, da je nosečnostna sladkorna bolezen prinesla številne pozitivne spremembo za njih in celotno družino.

Pomagali vam bomo, da boste zmogli poskrbeti za zdravo presnovo, za plod in zase, da bo vaša nosečnost zdrava in varna.



Nosečnostna sladkorna bolezen



Je pogosta.

Diagnozo postavimo pri eni od petih slovenskih nosečnic.



Je posledica hormonskih sprememb.

Presnova sladkorja se spremeni zato, da vaš plod vedno dobi dovolj hrane. Pri vas so ti prilagoditveni mehanizmi preveč učinkoviti.



Ali sem kaj storila narobe?

Nič! S takšno presnovo ste se rodili in zaradi tega niste čisto nič manj čudoviti!



Ali jo sploh imam?

Diagnoza ni obsodba ali graja. Pomeni le, da obstaja precejšnja verjetnost, da bi vi in vaš plod lahko imela koristi od spremljanja krvne glukoze do poroda.



Ali bom zmogla?

Velika večina nosečnic uspe nosečnostno sladkorno bolezen dobro obvladati in tako poskrbi za zdravo in varno nosečnost. **Če pa opazite, da se vaše razpoloženje slabša, nam je to pomembno slišati. V takih primerih skupaj poiščemo ustrezno rešitev.**

V diabetološki ambulanti in pri vašem ginekologu vam bomo z veseljem odgovorili na vsa dodatna vprašanja. Kaj pa lahko storite že danes?



STVARI na katere lahko vplivam	STVARI na katere ne morem vplivati
♥ pijem dovolj vode	♥ pretekle odločitve
♥ dodajam zelenjave k obrokom	♥ obnašanje drugih ljudi
♥ skrbim za telesno aktivnost	♥ predviden termin poroda
♥ ukvarjam se z aktivnostmi, ki me sproščajo	♥ kaj se bo zgodilo v prihodnosti