

Accu-Chek Kundsupport

Vi strävar alltid efter att göra livet så enkelt som möjligt för människor med diabetes.

Vi finns här för dig och svarar gärna på frågor om dina diabetesprodukter.

Våra specialister nås alla helgfria vardagar mellan kl 08.00–16.30



Telefon 020-41 00 42



E-post: info@accu-chek.se, www.accu-chek.se

DB 191

Broschyren är granskad av Margaretha Larsson, Barnmorska och Uroterapeut samt Gunilla Larsson, Leg Diabetessköterska.

Accu-Chek Kundsupport www.accu-chek.se

Telefon 020-41 00 42

info@accu-chek.se

GRAVIDITET OCH DIABETES

ACCU-CHEK®



Diabetes vid graviditet

Graviditeten är en spännande tid som innebär många förändringar. Din kropp måste anpassa sig till ditt barns utveckling och du kommer att märka att din hy, ditt hår, ditt humör, din aptit och din sömn kan komma att förändras!

Graviditetsdiabetes - Blodsockernivån påverkas av graviditeten eftersom insulinnivåerna ändras under den här perioden. En del kvinnor producerar inte tillräckligt mycket insulin för att deras blodsocker ska hålla sig på rätt nivå under graviditeten. Detta kallas graviditetsdiabetes eller gestationsdiabetes (GDM).

Typ 1 Diabetes - När man har typ 1 diabetes och blir gravid finns det en rad faktorer som kan påverka både din egen och ditt barns hälsa. Genom att noga kontrollera din diabetes före och under graviditeten skapar du förutsättningar för att allt ska gå bra, både för dig och ditt barn. Om din diabetes är kostbehandlad och/eller tablettbehandlad (typ 2 diabetes) när du blir gravid är det oftast så att insulininjektioner blir nödvändigt under graviditeten.



Vad innebär höga blodsockernivåer för mitt barn?

Vad du behöver känna till

Fostrets organ utvecklas under graviditetens första tre månader. Om du har bra kontroll på blodsockret före och under graviditetens första veckor minskar risken för missfall och för att ditt barn föds med en missbildning. En bra diabeteskontroll ökar chanserna till att du får ett friskt barn. Därigenom kan graviditeten upplevas mer positivt. Vid graviditetsdiabetes kan i de flesta fall blodsockernivån hållas under kontroll. För höga värden kan innebära en risk för både dig och ditt barn. Det är viktigt att du tar hand om dig själv och håller ditt blodsocker på så normal nivå som möjligt. Om du har för höga blodsockernivåer kan ditt barn växa för mycket och för snabbt. Dessutom ökar risken för en för tidig förlossning.

Vad ska jag göra?

Du kommer att få information, utrustning och stöd från din barnmorska och ditt diabetesteam*. Du kommer även att få medicinsk rådgivning för att optimera blodsockerkontrollen så att du kan hålla ditt blodsocker inom normala nivåer. I de flesta fall räcker det med hälsosam kost och motion, men vissa kvinnor kan behöva ta insulin.

Höga blodsockernivåer överförs till ditt barn via moderkakan. Ditt barns kropp måste öka sin insulinproduktion för att hålla en normal blodsockernivå. Det extra insulinet kan leda till att ditt barn ökar i vikt och växer mer än normalt. Efter födseln producerar barnet för mycket insulin vilket kan medföra att barnets blodsocker sjunker. Det är viktigt att vara observant på om barnet uppvisar tecken på lågt blodsocker. Detta kommer sjukvårdspersonalen att hjälpa dig med. Rutinerna kan variera från olika sjukhus. På vissa sjukhus sker tillmatning av barnet efter förlossningen tills amningen kommit igång och även kontroll av barnets blodsocker.

Minimera riskerna för dig och ditt barn

När det gäller graviditetsdiabetes återgår blodsockret i de flesta fall till normal nivå efter förlossningen, vilket innebär att om du har tagit insulin under graviditeten kommer du att slippa detta efter förlossningen. Oftast är det så att blodsockernivån även ligger normalt under förlossningen och då behövs heller inget insulin. Har du haft graviditetsdiabetes finns det dock en ökad risk för att du ska utveckla typ 2 diabetes senare i livet, speciellt om diabetes finns i din släkt eller om du är överviktig eller inaktiv. Din läkare ger dig råd om vad som kan vara bra att tänka på.

Tips för att må bra under graviditeten

- Kontrollera ditt blodsocker regelbundet dagligen efter de föreskrifter du fått.
- Ät en välbalanserad och hälsosam kost.
- Motionera.
- Avstå från alkohol.
- Dra ner på koffeinintaget.
- Sluta röka – prata med din läkare om du behöver hjälp och stöd.
- Besök mödravårdcentralen regelbundet och kontakta din läkare/ barnmorska om du har frågor eller funderar på något.
- Utför bäckenbottenträning även under graviditeten.

... Med bra planering och noggrann blodsockerkontroll har jag kunnat njuta av alla mina graviditeter och fått tre friska barn.

Anna-Karin 37 år, har haft typ 1 diabetes i 20 år.

Minimera risken för dig och ditt barn

Innebär graviditetsdiabetes regelbundna tester?

Ja, regelbundna tester av din blodsockernivå ger dig och din läkare viktig information om huruvida din diabetes är under kontroll. Ditt diabetesteam kommer att ge dig specifika mål som dina blodsockervärden ska ligga inom.

Ska jag testa mitt blodsocker själv?

Ja! Genom att testa ditt blodsocker själv kan du lättare hantera din diabetes. Det har stor betydelse för din hälsa och ditt barns välbefinnande om du lyckas hålla dina blodsockernivåer inom målintervallet.

När ska jag göra testet?

För att ha kontroll över ditt blodsocker rekommenderas du att kontrollera detta regelbundet varje dag. Din diabetessköterska kommer att ge dig information om detta.



Blodsockertestning

Hur testar jag mitt blodsocker?

Använd den rekommenderade blodsockermätaren som du fått. Det är väldigt enkelt att testa sitt blodsocker.

TIPS:

Tillsammans med din läkare eller ditt diabetesteam fastställer du ditt personliga målintervall samt ser till att du förstår vad dina testresultat betyder. Rekommendationerna brukar vara att blodsockret skall ligga på 5-6 mmol före måltid och 6-8 efter måltid*. Har du blodsockervärde över målvärde kan du notera vad du gjort eller ätit som kan ha orsakat det höga värdet. Känner du av att blodsockret är lågt skall du notera detta.

Varningssignaler vid lågt blodsocker kan vara:

- Hunger
- Svette
- Illamående
- Dimsyn (ser "fläckar")
- Darrighet
- Domningar i läppen och tunga
- Irritabilitet
- Frusenhet
- Förvirring
- Nervositet
- Svaghet



För att få fram en bloddroppe som du kan testa ska du använda en lansett. Det räcker med en liten mängd blod och är det är relativt smärtfritt att göra testet.

Accu-Cheks blodprovstagare är bevisade minst smärtsamma jämfört med andra marknadsledande lansetter¹.

Blodsockertestning

Graviditetsdiabetes – Om du har graviditetsdiabetes bör du testa ditt blodsocker före och efter måltid. Ditt diabetesteam ger dig instruktioner om när du skall kontrollera ditt blodsocker.

Graviditet vid Typ 1 diabetes – Om du har typ 1 diabetes och är gravid behöver du testa ditt blodsocker oftare då värdena svänger mer. Diskutera med ditt diabetesteam vad som passar just dig.

Finns det andra typer av tester?

De vanligaste tester som görs regelbundet under en graviditet är; blodtrycks- och urintester. Om du har höga blodsockervärden kan risken vara större att drabbas av vaginala infektioner som tex svampinfektioner, eftersom miljön då gynnar svampsporer, eller urinvägsinfektioner.

Det kan vara nyttigt, upplyftande och trevligt att dela sina upplevelser med andra blivande mammor. Ta reda på om det finns någon föräldragrupp där du bor.



*Mål för blodsockernivåer kan variera. Diskutera därför alltid detta med din barnmorska och ditt diabetesteam.

¹ Koubek, R.J. Accu-Chek Blood Glucose Monitoring Systems and Lancing devices are least painful: A comparative Study; Data on file. Dr. Koubek 2007

Kost

Graviditeten kommer att förändra ditt insulinbehov, ditt energibehov och hur din kropp tar upp maten du äter.

Vad ska jag äta?

Oavsett om du är gravid eller inte är det viktigt att äta balanserat och hälsosamt. Om du har graviditetsdiabetes är rätt kost avgörande. Målet med kosten är att ge näring till mamman och fostret, att ge tillräcklig mängd kalorier för att mamman ska öka i vikt samt att hålla blodsockernivåerna inom målintervall och undvika svängningar i blodsockret. Ditt diabetesteam kan hjälpa dig med kostråd under graviditeten.

Kan jag hoppa över måltider?

Om du hoppar över måltider under din graviditet kan din kropp ställa in sig på svält. Fettet bryts ned och gör att syror (s.k. ketoner) går ut i ditt blod. Ketonerna kan överföras till ditt barns blod via moderkakan och kan vara skadliga, särskilt vid insulinbrist. Om du har hyperglykemi (höga blodsockernivåer) eller om du mår dåligt på något sätt kan du behöva mäta ketonerna med hjälp av särskilda teststickor. Du kan även behöva mäta ketonerna om du har hoppat över en måltid.

Kan jag dricka alkohol?

Nej, du bör helt avstå från alkohol när du är gravid då det har en skadlig inverkan på fostret/barnet. Barnets lever har sämre förmåga att ta hand om alkohol vilket innebär att fostret/barnet utsätts för alkohol under en längre tid än du som druckit den. Har du druckit alkohol och är orolig över detta kan du prata med din barnmorska/läkare.



Din hälsa och diabetes

TIPS:

- Om du dricker läskedrycker bör du välja sockerfria varianter.
- Ät regelbundet.
- Ät minst 5 portioner frukt och grönsaker varje dag.
- Ät 2–3 portioner magra mjölkprodukter som mjölk, yoghurt eller ost, varje dag.
- Ät proteinrika livsmedel som magert kött, kyckling, fisk, ägg eller baljfrukter (bönor och linser) två gånger om dagen; dessa livsmedel är dessutom bra järnkällor.
- Grilla, ugnsteka eller ångkoka istället för att steka.
- Minska på intaget av söta livsmedel, som godis och sötsaker.
- Ät mindre fett och framför allt undvika mättat fett som till exempel finns i bakelser och kakor.
- Välj omättade fetter eller oljor, allra helst enkelomättat fett som olivolja och rapsolja.
- Ät mindre salta livsmedel som processade köttprodukter, snabbmat och chips.
- Avstå från alkohol.



Motion

Kan jag motionera?

Alla mår bra av att motionera men det är särskilt viktigt för personer med diabetes. Motion kan göra att blodsockret håller sig jämnare, särskilt vid graviditetsdiabetes. Bra och regelbunden motion hjälper inte bara din kropp att förbereda sig för de fysiska förändringar som graviditeten och förlossningen innebär utan gör det även lättare för dig att återfå din form efter att barnet är fött.

Om du är van vid att sporta bör du kunna fortsätta med det så länge det känns bra för dig. Mer skonsam motion som exempelvis promenader, simning, vattengymnastik och yoga kan vara att föredra. Utövar du sport som är starkt fysiskt ansträngande kan du diskutera med din barnmorska om lämpligheten.

Vid typ 1 diabetes, bör du avstå från motion om ditt blodsocker ligger högt då risken för ytterligare höjning av blodsockret i samband med motion ökar. Detta beror på den ökade adrenalinutsöndringen i kroppen. Prata med ditt diabetesteam om du om du behöver råd.



TIPS:

- Det är roligare att motionera om man är flera. Involvera dina gravida vänner och försök hitta en aktivitet som ni kan göra tillsammans.
- Motion kan göra att du även känner dig väl till mods. Genom att vara aktiv kan man öka andelen kemiska ämnen i hjärnan som är kopplade till humöret. Så motion är inte bara ett sätt att hantera din diabetes på – det kan även hjälpa dig att bli på gott humör och förhindra att du känner dig nedstämd.
- Prata alltid med din läkare/ditt diabetesteam om dina motionsplaner och kontrollera ditt blodsocker regelbundet (gäller vid insulinbehandlad diabetes).

Köra bil

Kan jag köra bil?

Har du en kostbehandlad diabetes finns det inga risker med att köra bil. Har du typ 1 diabetes bör du vara observant på ditt blodsocker före bilkörning.

TIPS:

- Testa ditt blodsocker innan du sätter dig bakom ratten och kör iväg, samt regelbundet under resans gång.
- Under graviditeten kan det vara så att man inte känner att blodsockret sjunker på samma sätt som man normalt brukar göra. Därför är det viktigt att vara observant.
- Ha alltid med dig något att äta i bilen.
- Ta regelbundna pauser.

Om du får symptom på hypoglykemi:

- Ät druvsockertabletter eller drick något som innehåller socker.
- Stanna så fort som möjligt.
- Ät något som innehåller kolhydrater.
- Fortsätt köra först när alla symptom har gått över och dina blodsockernivåer är normala igen.



Resor

Kan jag resa?

Resor innebär oftast inga problem. Är det långresa, diskutera med ditt diabetesteam om ev. åtgärder inför resan.

Kan jag flyga?

Att flyga är oftast helt säkert, även om du är gravid. Flygbolagen har egna riktlinjer för gravida kvinnor men de flesta läkare rekommenderar att man inte flyger under den senare delen av graviditeten.

Kan jag ta med min testutrustning och mitt insulin ombord på planet?

Flygbolagets riktlinjer för medförande av testutrustning och mediciner blir alltmer strikta. Du skall alltid ha med intyg från din behandlande läkare där det framgår att du har med dig insulin och utrustning för att mäta blodsocker. Även intyg för mediciner i de fall detta är aktuellt. I de allra flesta fall är det tillåtet att ta med sig insulin ombord på ett flygplan – detta måste du dock kontrollera med det flygbolag som du ska resa med. Flygpersonalen måste få information om att du behöver ha diabetesutrustning, mat och dryck i ditt handbagage.

TIPS:

- Det kan vara en god idé att skaffa ett läkarintyg som förklarar att du får resa om du planerar en resa under den senare delen av din graviditet eller om du är osäker på om det är säkert för dig att resa eller inte.
- Ta med dig dubbla mängden medicin och testremsor som du räknar med att använda – du kan behöva öka din dos om du skulle bli sjuk.
- Det kan även vara bra att ha med dig en extra blodsockermätare ifall att den försvinner under resans gång.
- Innan du reser, ta reda på var du i nödfall kan få tag på insulin och testremsor på resmålet.
- Se till att hålla insulinet svalt om du befinner dig i varma länder. Kontrollera alltid information för förvaring på förpackningen.

Förlossningen och tiden efter

Graviditetskontrollerna blir oftast tätare i slutet av graviditeten. Om det skulle visa sig att ditt barn vuxit mycket eller att andra komplikationer tillstött kan det bli aktuellt att sätta igång förlossningen före det beräknade förlossningsdatumet. I vissa fall kan det bli aktuellt att diskutera kejsarsnittsförlossning. Har du graviditetsdiabetes som insulinbehandlats behövs sällan insulin efter förlossningen.

Har du typ 1 diabetes kommer ditt insulinbehov att minska betydligt. Diabetesläkaren kommer att ställa in ditt insulin så du får rätt mängd. Det kan ta tid innan blodsockret stabiliserar sig. Kvinnor med typ 1 diabetes bör kontakta sin ordinarie diabetessköterska eller diabetesläkare efter förlossningen. Kvinnor med graviditetsdiabetes kommer att följas upp enligt gällande rutiner för den klinik man tillhör.

Kan jag amma?

Bröstmjolk anses vara den bästa maten för nyfödda eftersom den innehåller allt som barnet behöver för att utvecklas och växa under de första sex månaderna. Den höjer även barnets immunförsvar under en tid när barnet är som mest utsatt, dvs. när det håller på att utveckla sitt eget immunförsvar. För dig som har typ 1 diabetes är det viktigt att veta att amning kräver mycket energi. Du behöver äta mer kolhydrater när du ammar för att upprätthålla tillgången på mjölk. Det gör att du måste vara extra uppmärksam på dina blodsockernivåer.

... Jag var först lite orolig när jag hörde att jag hade graviditetsdiabetes, men med bra planering och hjälp från mitt diabetesteam fick mitt barn den bästa möjliga starten i livet.

Julia, 30

Planering inför graviditet

TIPS:

Om du ammar och av någon anledning har överbliven mjölk kan den sparas i kyl eller frys. Hör med din BVC om hur länge du kan förvara mjölken och vilken förpackning du bör använda vid respektive förvaring.

Planerar du att bli gravid?

- Tag kontakt med din diabetesläkare för att diskutera en ev. kommande graviditet.
- Med bra planering skapar du förutsättningar att må bra under graviditeten och få ett friskt barn.
- En kontrollerad blodsockernivå före och under graviditeten minskar riskerna för dig och ditt barn.
- Kontakta ditt diabetesteam, din barnmorska eller läkare när du är gravid så du snabbt kommer till specialistmödravården.

