



[Žmogaus kova prieš valdžią - tai atminties kova prieš užmaršumą](#) :: Your Favorite Site

## Cukrinis diabetas ir nėštumas

Jei sergate pirmo ar antro tipo cukriniu diabetu ir esate nėščia ar planuojate greitu metu pastoti, turėtumėte žinoti, kaip elgtis nėštumo metu, kad pagimdytumėte sveiką kūdikį.

11 patarimų, kaip elgtis, jei laukiatės kūdikio ir sergate cukriniu diabetu: Pirmiausia, neišsigąskite išgirdusios, jog jūs priklausote padidintos rizikos nėščiųjų grupei. Tai reiškia, jog nėštumo metu turėsite kreipti daugiau dėmesio savo sveikatai bei apsilankyti pas tam tikrus gydytojus specialistus. Milijonai didelės rizikos nėštumų baigiasi visiškai sveiko vaikučio gimimu ir nesukelia jokios žalos mamos sveikatai. Svarbiausia, ką turite daryti, kad nepakenktumėte sau ir savo būsimam vaikeliui - nuolat atsakingai sekti ir kontroliuoti gliukozės kiekį organizme. Nėštumo metu organizme vyksta labai daug pokyčių, todėl priemonės (dieta, fizinis aktyvumas, medikamentai) kurių laikėtės, kad sureguliuotumėte gliukozės kiekį, greičiausiai reikės koreguoti. Dėl to pasikonsultuokite su savo ginekologu ir endokrinologu. Kartu jūs sudarysite naują planą, kurio reikės laikytis nėštumo metu, kad apsaugotumėte save ir savo mažylį. Stenkitės planuoti nėštumą. Nepamirškite, jog vaisiaus smegenys, širdis ir plaučiai pradeda formuotis jau aštuntąją nėštumo savaitę. Todėl šiuo metu aukštas gliukozės kiekis yra ypač kenksmingas vaisiui. Deja, apie nėštumą galite sužinoti dar vėliau nei laukdamasis 8 savaites. Taigi, nėštumo planavimas padeda apsaugoti vaisių tuomet, kai padidintas gliukozės kiekis jūsų kraujyje yra jam pavojingiausias. Specialių matuoklių pagalba matuokite gliukozės kiekį kraujyje keletą kartų per dieną. Gydytojai rekomenduoja tai daryti mažiausiai 4 kartus per dieną. Tikrinkite gliukozės kiekį atsikėlusios ryte, prieš kiekvieną valgį, praėjus vienai valandai po kiekvieno valgio, praėjus dviem valandoms po kiekvieno valgio ir prieš miegą, bei pabudusios naktį. Gautus rezultatus užsirašykite ir turėkite vizito pas gydytoją metu. Reikėtų nepamiršti, jog rūkymas labai neigiamai veikia vaisių ir jo vystymąsi, taip pat gali lemti priešlaikinį gimdymą. Rūkymas ypač pavojingas nėščiosioms, sergančioms cukriniu diabetu. Taigi, jei rūkote, būtinai privalote kreiptis į gydytoją, kuris padės jums atsisakyti šios priklausomybės. Apsilankykite pas dietologą. Jis sudarys jums tinkamą mitybos planą, suteiks informacijos apie tai, kaip, kada ir kokiais kiekiais maisto turėtų maitintis cukriniu diabetu serganti besilaukianti moteris. Laikantis specialaus dietologo sudaryto mitybos plano galėsite būti tikra, jog kartu su savo mažyliu nėštumo metu būsite sveiki. Pasitarkite su gydytoju dėl jums tinkamos fizinės veiklos. Tai gali būti plaukimas, pasivaikščiojimas ar specialūs nėščiosioms skirti fiziniai pratimai. Fizinis aktyvumas padeda palaikyti normalų gliukozės kiekį, kraujospūdį bei cholesterolio lygį, sumažina stresą, palaiko gerą kūno tonusą, stiprina kaulus, raumenis bei užtikrina sąnarių plastiškumą. Gydytojas jums patars, kokia fizinė veikla labiausiai tinka nėščiajai, kuri serga cukriniu diabetu. Saugiausias vaistas, kuris padeda reguliuoti gliukozės kiekį kraujyje cukriniu diabetu sergančioms nėščiosioms, yra insulinas. Jei vartojote tabletes, skirtas mažinti gliukozės kiekį, nėštumo metu greičiausiai teks jų vartojimą nutraukti ir gliukozės kiekį reguliuoti insulino pagalba. Dėl to būtinai pasikonsultuokite su jūsų nėštumą prižiūrinčiu gydytoju. Nėštumo metu saugokite savo sveikatą ir stenkitės nesusirgti. Kai sergate, jūsų gliukozės kiekis smarkiai padidėja. Be to, sergant cukriniu diabetu, nėščiosioms gali pasireikšti labai pavojinga jų bei vaisiaus sveikatai būklė, vadinama diabetine ketoacidoze. Todėl jei susirgote - iš karto kreipkitės į gydytoją. Išvykdamas iš namų įsitikinkite, jog turite su savimi saldainių ar kitą užkandį, gėrimų, maisto, kurie galėtų pakelti nukritusį gliukozės kiekį, savo vaistus ir gliukozės matuoklį, savo gydytojo numerį. Viso to gali prireikti, jei išėjusi iš namų pasijusite blogai. Reguliariai lankytės pas gydytoją akušerį - ginekologą, kuris patikrins jus bei vaikeli, kurio laukiatės, sveikatą.



Date created: 2013/03/14-