

ГЕСТАЦІЙНИЙ ДІАБЕТ

МОЯ ВАГІТНІСТЬ, МОЯ ДИТИНА ТА Я





Вітаємо!

Ви хочете мати здорову дитину й зберегти своє здоров'я. Іноді люди засмучуються, дізнавшись, що в них гестаційний діабет. Можливо, ви відчуваєтеся так само. Сподіваємося, ця брошура буде для вас корисною. Збалансоване харчування й фізична активність допомагають контролювати гестаційний діабет. Ваш лікар і зареєстрований дієтолог допоможуть визначити найдієвіший варіант.

Будьте здорові!

З повагою, команда програми WIC.

Додаткова інформація про гестаційний діабет міститься на цих вебсторінках:



Симптоми й лікування
гестаційного діабету
American Diabetes
Association
(diabetes.org)



Гестаційний діабет і
вагітність
Centers for Disease
Control (Центри
контролю захворювань)
(cdc.gov)



Гестаційний діабет
National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases
(Національний інститут
діабету, захворювань
травної системи й нирок)
(niddk.nih.gov)



Гестаційний діабет
American Congress
of Obstetricians and
Gynecologists
(acog.org)

Що таке гестаційний діабет?

Гестаційний діабет – це ускладнення вагітності, виражене підвищеним рівнем глюкози (цукру) у крові через те, що вона не бере участь в обміні речовин для вироблення енергії, залишаючись у крові. Інсулін – це гормон, який виробляє наш організм. Він регулює утилізацію цукру в крові й стабілізує його. Гормональні зміни під час вагітності можуть перешкоджати виробленню інсуліну. У деяких випадках організм не може виробити його в достатній кількості, що призводить до підвищення рівня цукру в крові. Такий стан називають гестаційним діабетом.

Цукор і глюкоза в крові – це те саме?

Так. У цій брошурі ми використовуємо термін «цукор у крові».

Як це впливає на вагітність?

Якщо рівень цукру в крові підвищений, його надлишок передається плоду.

- » Відтак він отримує зайві калорії, що призводить до накопичення жиру. Вага дитини під час народження збільшується, ускладнюючи пологи.
- » Підшлункова залоза виробляє більше інсуліну, щоб утилізувати надлишковий цукор, отриманий від матері.
- » Після народження організм дитини продовжить виробляти надлишкову кількість інсуліну. Через це вона матиме низький рівень цукру в крові.

Визначення рівня цукру в крові та його контроль допоможуть вам і вашій дитині залишатися здоровими.

Підвищений рівень цукру в крові може призвести до таких проблем зі здоров'ям:

- » високий кров'яний тиск (гіпертонія);
- » інфекція сечового міхура (сечовивідних шляхів);
- » ріст плоду до розмірів, за яких потрібно робити кесарів розтин, щоб убезпечити пологи.



«Контроль харчування та збільшення фізичної активності протягом дня допомогли мені нормалізувати рівень цукру в крові. Це виявилось легше, ніж я гадала. Я рада, що це допомогло зберегти здоров'я мені та моїй дитині».

Як гестаційний діабет впливає на дитину?

Підтримування належного рівня цукру в крові дасть плоду змогу нормально розвиватися.

Якщо рівень цукру у вашій крові не знижується, імовірність виникнення зазначених нижче наслідків підвищується.

- » Пожовтіння шкіри й очей (жовтяниця).
- » Пошкодження плечей (плечового сплетіння) через складні пологи.
- » Відтермінування виписки з пологового будинку, якщо дитина має вкрай низький рівень цукру в крові (гіпоглікемію).
- » Порушення дихання (респіраторний дистрес-синдром).
- » Складнощі з грудним вигодовуванням.
- » Поява діабету 2-го типу в подальшому житті.
- » Мертвонародження.

Як подбати про себе та свою дитину, якщо я вже маю гестаційний діабет?

- » Вивчіть, як харчування впливає на рівень цукру в крові.
- » Дотримуйтеся графіка харчування, який передбачає приймання їжі великими та малими порціями, щоб підтримувати потрібний рівень цукру в крові.
- » Зверніться до зареєстрованого дієтолога та/або сертифікованого спеціаліста з лікування діабету, який займається просвітою в цій галузі, щоб отримати рекомендації стосовно контролю гестаційного діабету.
- » Вимірюйте рівень цукру в крові згідно з рекомендаціями лікаря.
- » Запитайте в лікаря, які вправи вам можна виконувати. Фізична активність допомагає знижувати рівень цукру в крові.
- » Використовуйте інсулін відповідно до порад лікаря.
- » У період вагітності відвідайте всі заплановані зустрічі з лікарями й спеціалістами WIC.



«Для мене важливо займатися фізичною активністю та вживати поживні продукти під час вагітності».

Лікар або співробітник клініки навчить вас вимірювати рівень цукру в крові й підтримувати його в нормі в себе та своєї дитини.

Чому важливо займатися фізичною активністю?

Фізична активність допомагає знизити рівень цукру в крові.

Нижче наведено кілька ідей, які допомогли іншим майбутнім батькам.

«Я виходжу на коротку прогулянку, а коли повертаюся, почуваю себе навіть краще».

«Після їжі я роблю легке розтягування та інколи крокую на місці протягом кількох хвилин».

«Я вмикаю музику й танцюю!»

«Я ходжу з дітьми до парку. Вони люблять кататися на гойдалках».

«Я помітила, що прибирання або легка хатня робота після їжі допомагає знизити рівень цукру. Складання одягу, миття посуду, підмітання або розкладання речей по місцях допомагає знизити рівень цукру в крові».

Як і чим мені потрібно харчуватися?

Уживайте корисні страви або закуски кожні кілька годин.

Додавайте до страв і закусок продукти, які містять білок.

Перекушуйте перед сном продуктами, що містять білки й вуглеводи.

Приклади:

- » тортилья з яєчною-бовтанкою;
- » йогурт без підсолоджувачів та інших наповнювачів.

Вибирайте продукти, які незначною мірою підвищують рівень цукру в крові, як-от білкові продукти й некрохмалисті овочі. Білкові продукти добре вгамовують голод і будуть корисними під час розвитку плоду.

Приклади білкових продуктів:

- » яйця;
- » м'ясо курки або індички;
- » нежирні сорти м'яса;
- » сир;
- » риба;
- » йогурт без підсолоджувачів та інших наповнювачів (містить вуглеводи);
- » тофу;
- » арахісове масло, горіхи та насіння;
- » бобові (містять вуглеводи).

Нагадування про харчову безпеку:

- » М'ясо курки чи індички, рибу та яйця оброблюйте термічно до повної готовності.
- » Розігрівайте м'ясні напівфабрикати, хотдоги й холодну нарізку до появи пари.
- » Не вживайте сир м'яких сортів (наприклад, фета, блакитні сири, брі, Кесо Бланко й Кесо Фреско).
- » Якщо ви вживаєте рибу, зверніться за додатковою інформацією до спеціаліста програми WIC або лікаря.

Дізнайтеся докладніше про безпечне вживання риби під час вагітності, перейшовши за посиланням doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children.



Що таке некрохмалисті овочі?

Уживання некрохмалистих овочів не призводить до значного підвищення рівня цукру в крові. Крім того, вони багаті на поживні речовини. У них міститься багато вітамінів і мінералів, потрібних організму, а також клітковини, які дають змогу довше відчувати ситість і уникати закрепів. Додайте овочі до свого раціону. Їх можна готувати й уживати з невеликою кількістю соусу чи вершкового масла, а також додавати до супів чи салатів.

Приклади:

- » Зелень: латук, шпинат, листовка капуста, мангольд, капуста кейл, бок-чой
- » Броколі
- » Цвітна капуста
- » Брюссельська капуста
- » Білоголова капуста
- » Морква
- » Селера
- » Огірки
- » Гриби
- » Окра
- » Перець
- » Помідори
- » Цукіні

«Вживаючи білкові продукти, я можу ефективніше контролювати рівень цукру в крові. Я їм кожні 2 чи 3 години, щоб уникати відчуття сильного голоду».



Чим корисні вуглеводи?

Вуглеводи забезпечують організм важливими поживними речовинами й дають нам енергію. Під час вагітності вам і вашій дитині потрібна енергія з вуглеводів. Однак надмірне вживання продуктів, що містять вуглеводи, може спричинити підвищення рівня цукру в крові. Зменшуйте розмір порцій, коли їсте такі продукти з високим вмістом вуглеводів:

- Фрукти
- Молоко
- Крохмалісті овочі:
 - Кукурудза
 - Горох
 - Картопля
 - Зимовий гарбуз
 - Боби (наприклад, квасоля пінто, чорна квасоля, нут)
- Злаки*:
 - Хліб
 - Локшина
 - Рис
 - Тортилья

Які продукти слід уживати обережно?

Продукти з додаванням цукру можуть швидко підвищити його рівень у крові. Постарайтеся виключити зі свого раціону солодкі й цукровмісні продукти в період вагітності. Якщо ви все ж споживаєте їх, то скоротіть їхню кількість у такий спосіб:

- » зменште порції;
- » додавайте їх до страв або закусок.

Виключіть або обмежте вживання солодких продуктів, як-от:

- » звичайні (не дієтичні) газовані напої;
- » мед;
- » торти;
- » печиво;
- » цукерки;
- » фруктові соки й напої;
- » солодкі напої (наприклад, Kool-Aid) або лимонад;
- » солодкі кавові напої;
- » джеми;
- » пироги.

* За можливості вибирайте цілнозернові продукти. Вони містять більше поживних речовин і клітковини.

Корисні закуски:

- » варені яйця;
- » йогурт (без наповнювачів і з низьким вмістом цукру);
- » селера з арахісовим маслом;
- » хумус або арахісова паста з овочами;
- » горіхи;
- » волокнистий сир.

Що таке метод діабетичної тарілки?

Більшість людей із діабетом воліють використовувати метод діабетичної тарілки, який дає змогу спланувати й збалансувати раціон харчування. За методом «тарілки» потрібно виділити половину порції на некрохмалисті овочі, одну чверть – на білок, а іншу – на вуглеводи, як-от цільнозернові продукти, крохмалисті овочі або фрукти.

Дізнайтеся більше про метод діабетичної тарілки



Що відбувається після пологів?

У більшості людей рівень цукру в крові нормалізується після пологів. Однак у людей із гестаційним діабетом надалі зберігається вищий ризик захворіти на діабет 2-го типу. Якщо ви мали гестаційний діабет, радимо здавати аналіз на предмет діабету:

- » через шість тижнів після пологів;
- » повторно щороку.

Якщо вам не запропонували пройти обстеження, попросіть про це лікаря або співробітника клініки.

Чи можу я годувати немовля грудьми?

Так.

Людське молоко - це найбільше джерело поживних речовин для немовлят. Склад вашого молока мінятиметься в міру зростання дитини, задовольняючи її потреби в поживних речовинах. Немовлята, яких годують грудьми, менш вразливі до появи вушних інфекцій і шлункових захворювань. Окрім цього, у немовлят на грудному вигодовуванні менше шансів виникнення деяких захворювань, зокрема діабету.

Ви теж отримуєте від цього користь! Деякі види раку, діабет 2-го типу й високий кров'яний тиск менш поширені серед людей, які годують грудьми.

Як запобігти розвитку діабету 2-го типу чи уповільнити його?

- » Уживайте продукти, багаті на поживні речовини. Наприклад, цілнозернові продукти, овочі, фрукти, нежирні сорти м'яса, нежирні молочні продукти, горіхи, насіння та боби.
- » Візьміть за звичку регулярно пити воду.
- » Займайтеся фізичною активністю протягом більшої частини тижня.
- » Щороку проходите обстеження на наявність діабету.



Що слід робити, щоб ростити дитину здоровою?

- » Годуйте немовля грудьми, доки ви обидва цього бажаєте.
- » Пропонуйте дитині тверду їжу із 6-місячного віку.
- » Ведіть активний спосіб життя та привчайте до нього дитину.
- » Приймайте їжу разом з усією родиною.
- » Повідомте лікаря про те, що ви хворіли на гестаційний діабет. Не пропускайте візити до лікарів.
- » Беріть участь у програмі WIC.

Як контролювати гестаційний діабет?

- » Щодня займайтеся фізичною активністю.
- » Щодня висипайтеся й достатньо відпочивайте.
- » Пийте воду або інші напої без цукру, наприклад трав'яний чай.
- » Їжте кожні кілька годин.
- » Уживайте цільнозернові продукти, некрохмалисті овочі, фрукти, нежирні сорти м'яса, нежирні молочні продукти, горіхи, насіння та боби.
- » Додавайте до страв і закусок продукти, які містять білок.
- » Перевіряйте рівень цукру в крові.
- » Відвідуйте передпологові консультації.
- » Якщо у вас виникли запитання, проконсультуйтеся зі своїм лікарем або спеціалістом WIC.



Оригінальну версію цієї брошури розроблено Department of State Health Services (DSHS, Департамент соціальних послуг і охорони здоров'я) штату Техас. DSHS надає цей матеріал у початковому вигляді без жодних гарантій. Цей матеріал відрізняється від початкової версії і є похідною працею. Організація Washington WIC внесла зміни в цю публікацію.

Ця установа надає рівні можливості.
Програма Washington WIC забороняє дискримінацію.



DOH 961-1058 December 2023 Ukrainian

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-841-1410. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.