

## Jesteś już w ciąży? Możemy pomóc

Jeśli jesteś w ciąży, a jej nie planowałaś, możemy ci pomóc. Specjalistyczny zespół w szpitalu przyjmie cię tak szybko, jak to możliwe, aby udzielić ci wsparcia, informacji i opieki.

### Oto, co należy zrobić:

Jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem rodzinnym / zespołem ds. leczenia cukrzycy. Pomogą ci otrzymać:

- skierowanie na oddział położniczy. Możesz spodziewać się wizyty w ciągu jednego do dwóch tygodni;
- receptę na kwas foliowy. Możesz potrzebować dawki 5 mg, która jest dostępna tylko na receptę;
- informację na temat stosowanych przez ciebie leków.

Rozpocznij badanie poziomu glukozy we krwi przed posiłkami, godzinę po posiłku i przed snem, aby można było bezpiecznie dostosować leczenie cukrzycy.

Zestaw testowy i paski do samodzielnego monitorowania poziomu glukozy we krwi można otrzymać w przychodni lekarza rodzinnego.

### Pamiętaj... Twój zespół ds. leczenia cukrzycy jest tutaj, aby ci pomóc!

Możemy ci pomóc w antykoncepcji, planowaniu ciąży i urodzeniu zdrowego dziecka. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące antykoncepcji lub ciąży, skontaktuj się z nami już dziś.

### The East of England Diabetes Clinical Network

Sieć poradni współpracuje z lokalnymi zespołami opieki zdrowotnej, aby wspierać kobiety chore na cukrzycę, które planują ciążę. E-mail:

[england.eoediabetescn@nhs.net](mailto:england.eoediabetescn@nhs.net)

Niniejsza ulotka została opracowana przy wsparciu Diabetes UK, the East Anglian Study for Improving Pregnancy Outcomes in Women with Diabetes (EASIPOD), Bedfordshire, Luton and Milton Keynes Integrated Care Board oraz the Eastern Academic Health Science Network (EAHSN).



### Przydatne zasoby/linki:

**tommys.org** – narodowa organizacja charytatywna. Przydatne narzędzie do planowania ciąży, które dostarcza informacji o tym, jak przyszłe mamy mogą poprawić stan zdrowia swój i dziecka. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę:

[www.tommys.org/pregnancy-information/planning-pregnancy/planning-for-pregnancy-tool](http://www.tommys.org/pregnancy-information/planning-pregnancy/planning-for-pregnancy-tool)

**fpa.org.uk** – strona internetowa Stowarzyszenia Planowania Rodziny – wszystko, co kiedykolwiek chciałaś wiedzieć o metodach antykoncepcji, a także łatwe w użyciu narzędzie do wyszukiwania najlepszych metod antykoncepcji dla ciebie.

**diabetes.org.uk** – dobra sekcja o ciąży w dziale „Życie z cukrzycą” i o antykoncepcji w dziale „Nastolatki”, a także porady dotyczące rzucania palenia.

**womenwithdiabetes.net** – mnóstwo informacji, filmów wideo i historii innych kobiet.

**gofolic.org.uk** – informacje na temat korzyści płynących ze stosowania kwasu foliowego i kampanii zatytułowanej „Before You Frolic, Go Folic!”.

**Aplikacja dla ciężarnych kobiet z cukrzycą** – bezpłatna w Google Play. Mnóstwo informacji, w tym z zakresu planowania ciąży.

**Dostępne jest poradnictwo przed poczęciem i wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego** za pośrednictwem terapii konwersacyjnych NHS. Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, farmaceutą lub zespołem ds. leczenia cukrzycy, aby uzyskać więcej informacji i dowiedzieć się, jak możesz skorzystać z tej usługi.

**MKTalkingTherapies:**  
<https://mktalkingtherapies.nhs.uk/>

**TotalWellbeingLuton:**  
<https://bit.ly/TWLUton>

**BLMKMoreLife:**  
<http://bit.ly/BLMKMoreLife>



Bedfordshire, Luton  
and Milton Keynes  
Integrated Care Board



## Planowanie ciąży z cukrzycą

Ważna informacja dla kobiet z cukrzycą typu 1 i typu 2

## Planujesz wakacje, Boże Narodzenie i wesela, więc zaplanuj ciążę.

Jeśli masz cukrzycę typu 1 lub 2 i uprawiasz seks, ważne jest, aby pomyśleć o antykoncepcji i ciąży.

### Antykoncepcja

Jeśli uprawiasz seks i nie planujesz wkrótce urodzić dziecka, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym o odpowiedniej antykoncepcji. Twój zespół ds. leczenia cukrzycy lub farmaceuta mogą również udzielić ci więcej informacji. Większość kobiet chorych na cukrzycę może stosować dowolną formę antykoncepcji, np. tabletki, implant lub wkładkę domaciczną.

### Myślenie o zajściu w ciążę

U większości kobiet z cukrzycą ciąża przebiega prawidłowo i rodzą się zdrowe dzieci. Cukrzyca może jednak zwiększyć ryzyko wystąpienia poważnych powikłań zarówno u ciebie, jak i u twojego dziecka. Wiemy również, że pierwsze 6 tygodni ciąży jest najważniejsze dla rozwoju twojego dziecka. Postaraj się odwiedzić swojego lekarza rodzinnego/pielęgniarkę lub zespół ds. leczenia cukrzycy, gdy tylko zaczniesz myśleć o urodzeniu dziecka. Im wcześniej, tym lepiej. Nawet 6–12 miesięcy przed odstawieniem antykoncepcji to świetny czas na rozpoczęcie dyskusji.

### Zagrożenia i powikłania



#### U kobiet chorych na cukrzycę, które nie planują ciąży, ryzyko wystąpienia poważnych powikłań

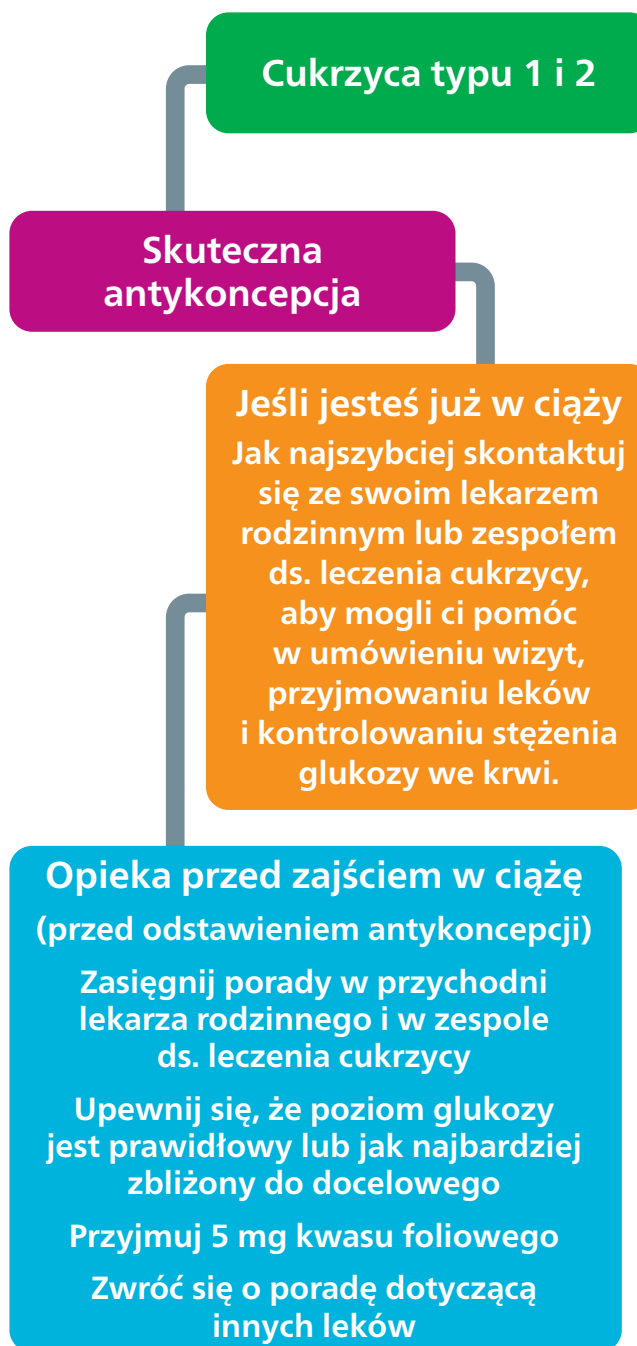
(np. urodzenia martwego dziecka, poważnej wady serca lub wady wrodzonej) wynosi około 1 na 10.

Pocieszające jest to, że jeśli planujesz ciążę z zespołem ds. leczenia cukrzycy, ryzyko poważnych powikłań jest podobne jak u kobiet bez cukrzycy (1 na 50).



Jeśli ta informacja pojawiła się w złym momencie, budzi niepokój lub nie jest dla ciebie istotna, przyjmij nasze najszczerze przeprosiny i daj nam znać.

## Najlepszą radą, jaką możemy ci dać, jest próba, abyś nie pozostawiała niczego przypadkowi.



## Możesz obniżyć ryzyko powikłań w czasie ciąży.



### Planuj z wyprzedzeniem

Jeśli myślisz o zajściu w ciążę, umów się na spotkanie z zespołem ds. leczenia cukrzycy, który będzie tobą współpracować, aby pomóc ci zachować jak najlepszy stan zdrowia.



### Kontroluj stężenie glukozy we krwi

Postaraj się uzyskać stężenie HbA1c tak blisko 48 mmol/mol lub 6,5%, jak to możliwe (bez hipoglikemii). Zbadaj stężenie glukozy we krwi przed i godzinę po posiłku oraz przed snem.



### Zacznij przyjmować tabletki kwasu foliowego w dawce 5 mg dziennie

Stosowanie kwasu foliowego należy rozpocząć przed poczęciem, aby zapobiec wadom wrodzonym (zwłaszcza serca i kręgosłupa). Będziesz potrzebować recepty od swojego lekarza rodzinnego.



### Dokonaj przeglądu stosowanych przez siebie leków

Zwłaszcza tabletki na ciśnienie krwi, cholesterol i cukrzycę, ponieważ nie wszystkie są bezpieczne w wczesnej ciąży. Lekarz pomoże ci zdecydować, które z nich kontynuować, a które odstawić lub zamienić na bezpieczniejszą alternatywę.



### Udaj się do specjalisty dietetyka

Porozmawiaj z dietetykiem o żywieniu w ciąży, aby pomóc sobie i swojemu dziecku zachować jak najlepsze zdrowie. Możesz również sprawdzić na stronie internetowej NHS, czy twoje BMI mieści się w prawidłowym zakresie. Jeśli tak nie jest, możesz uzyskać dostęp do cyfrowego programu zarządzania wagą przez Internet albo twój lekarz rodzinny, zespół ds. leczenia cukrzycy lub farmaceuta może skierować cię do lokalnej placówki w celu skorzystania z usługi zarządzania wagą.



### Poproś o pomoc w rzuceniu palenia

Jeśli jesteś palaczką, specjalista ds. rzucania palenia może ci pomóc, skierować cię lub poprosić zespół ds. leczenia cukrzycy o odpowiednie skierowanie.