

## Deja însărcinată? Vă putem ajuta

**Dacă sunteți însărcinată și nu v-ați planificat sarcina, vă putem ajuta. Echipa specializată de la spital vă va consulta cât mai curând posibil pentru a vă oferi sprijin, informații și îngrijire.**

### Asta trebuie să faceți

Îmediat ce puteți, contactați medicul de familie/ echipa medicală pentru diabet. De la ei, veți primi:

- O trimitere către unitatea de maternitate. Vă puteți aștepta la o programare în termen de una până la două săptămâni.
- Să obțineți o rețetă pentru acid folic. Puteți avea nevoie de o doză de 5 mg, care este disponibilă numai prin rețetă.
- O revizuire a tratamentului dvs. medicamentos.

Începeți testarea nivelurilor de glucoză din sânge înainte de mese, la o oră după masă și înainte de culcare, pentru ca tratamentul dvs. pentru diabet să fie ajustat în siguranță.

Puteți obține kitul de testare și benzi pentru monitorizarea pe cont propriu a glucozei din sânge de la medicul de familie.

### Rețineți...

## Echipa medicală pentru diabet este aici să vă ajute!

Vă putem ajuta cu metode contraceptive, planificarea sarcinii dvs. și cu ajutor pentru a avea un copil sănătos. Dacă aveți orice întrebări despre contracepție sau sarcină, contactați-ne astăzi.

## The East of England Diabetes Clinical Network

Rețeaua clinică lucrează împreună cu echipele medicale locale, cu scopul de a sprijini femeile cu diabet care planifică o sarcină. E-mail: [england.eoediabetescn@nhs.net](mailto:england.eoediabetescn@nhs.net)

Această broșură a fost elaborată prin sprijinul Diabetes UK, East Anglian Study for Improving Pregnancy Outcomes in Women with Diabetes (EASIPOD), Bedfordshire, Luton and Milton Keynes Integrated Care Board și Eastern Academic Health Science Network (EAHSN).



## Resurse/linkuri utile:

**tommys.org** Fundație caritabilă națională. Instrument util pentru planificarea sarcinii care oferă informații despre modul în care puteți îmbunătăți sănătatea sarcinii dvs. viitoare și a copilului. Pentru mai multe informații, accesați:

**[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** Site-ul web al Family Planning Association – toate informațiile de care aveți nevoie despre metode contraceptive, plus un instrument ușor de utilizat pentru a găsi cea mai bună metodă contraceptivă pentru dvs.

**diabetes.org.uk** Secțiune utilă despre sarcină în secțiunea „Viața cu diabet”, despre contracepție în secțiunea „adolescenți” și sfaturi despre lăsatul de fumat.

**womenwithdiabetes.net** O mulțime de informații, videoclipuri și alte povești ale femeilor.

**gofolic.org.uk** Informații despre beneficiile acidului folic și campania Before You Frolic, Go Folic (Înainte să te distrezi, ia acid folic!)

**Aplicația Pregnant with diabetes (Însărcinată cu diabet)** Gratuită din Google Play. O mulțime de informații, inclusiv planificare pentru sarcină.

**Sunt disponibile consiliere înainte de concepție și sprijin pentru sănătatea mintală** prin terapii prin discuții NHS. Discutați cu medicul dvs. de familie, farmacistul sau echipa medicală pentru diabet pentru mai multe informații și cum puteți beneficia de acest serviciu.

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

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

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



**Bedfordshire, Luton and Milton Keynes**  
Integrated Care Board



## Planificarea sarcinii cu diabet

Informații importante pentru femei cu diabet de tipul 1 și de tipul 2

## Vă planificați concediile, Crăciunul și nunțile, așa că aveți grijă să vă planificați și sarcina.

Dacă aveți diabet de tip 1 sau de tip 2 și întrețineți relații sexuale, este important să vă gândiți la contracepție și la sarcină.

### Contracepție

Dacă întrețineți relații sexuale și nu aveți în plan să rămâneți însărcinată în curând, discutați cu medicul de familie despre metoda contraceptivă potrivită pentru dvs. Echipa medicală de diabet sau farmacistul vă pot ajuta cu mai multe informații. Majoritatea femeilor cu diabet pot utiliza orice formă de contracepție, cum ar fi pilulele, implant sau dispozitive intrauterine.

### Vă gândiți să rămâneți însărcinată

Majoritatea femeilor cu diabet au sarcini normale și nasc copii sănătoși. Cu toate acestea, diabetul poate crește șansele de complicații grave, atât pentru dvs., cât și pentru copil. De asemenea, știm că primele 6 săptămâni de sarcină sunt cele mai importante pentru dezvoltarea copilului dvs. Încercați și mergeți la medicul de familie/asistentă sau la echipa de diabet imediat ce vă gândiți să rămâneți însărcinată. Cu cât mai repede, cu atât mai bine, iar această discuție poate fi purtată chiar și cu 6-12 luni înainte de oprirea metodelor contraceptive.

### Riscuri și complicații

Pentru femei cu diabet care nu plănuiesc să rămână însărcinate, riscul unei complicații grave (nașterea unui copil mort, defecte cardiace sau la naștere grave) este de aproximativ 1 din 10.

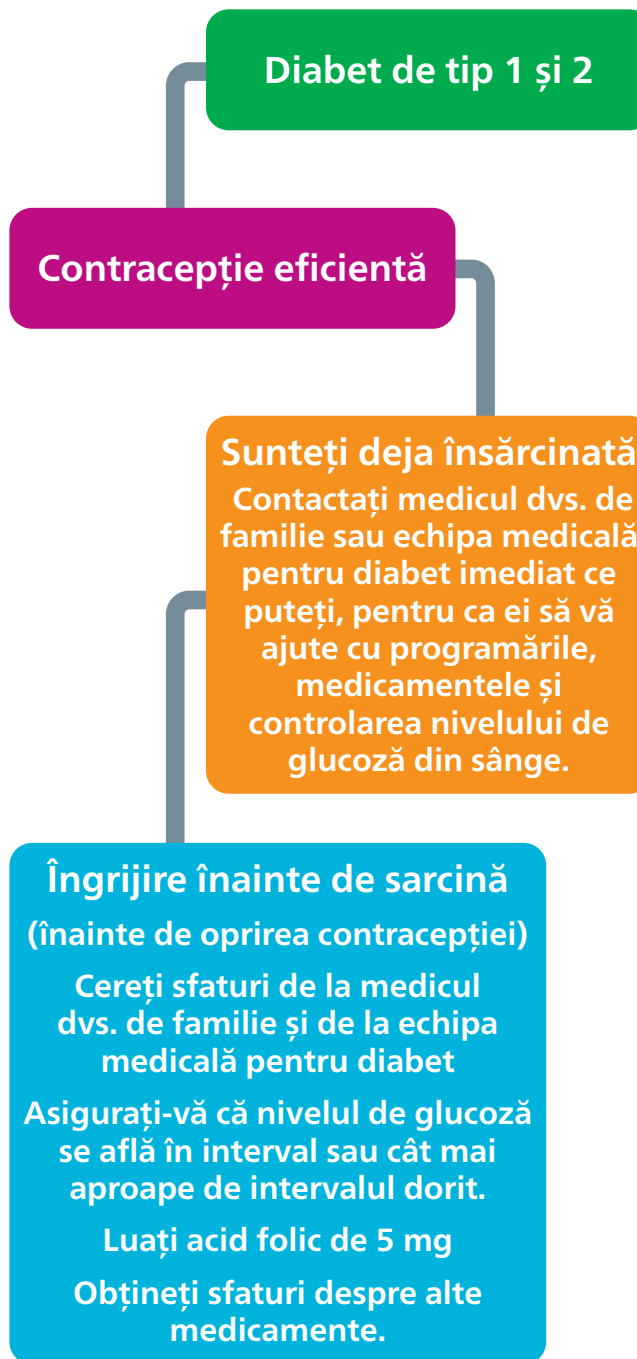


Dar nu vă faceți griji, dacă vă planificați sarcina cu echipa de diabet, riscul de complicații grave scade mai degrabă la cel al femeilor care nu suferă de diabet (1 din 50).



Dacă aceste informații vin într-un moment prost, vă cauzează griji sau nu sunt relevante pentru dvs., vă rugăm să ne acceptați scuzele și să ne informați.

## Cel mai bun sfat pe care vi-l putem oferi este să nu lăsați lucrurile la voia întâmplării.



## Puteți reduce riscul de complicații în timpul sarcinii



### Planificați dinainte

Faceți o programare la echipa medicală pentru diabet dacă vă gândiți să rămâneți însărcinată, iar ei vor lucra cu dvs. pentru a vă ajuta să fiți cât mai sănătoasă posibil.



### Controlați nivelurile de glucoză din sânge

Încercați să mențineți HbA1c cât mai aproape de 48 mmol/mol sau 6,5% cât îl puteți avea în siguranță (fără hipoglicemie). Testați-vă nivelul de glucoză din sânge înainte, la 1 oră după masă și înainte de culcare.



### Începeți să luați zilnic tablete de acid folic de 5 mg

Începeți înainte de concepție pentru a ajuta la prevenirea defectelor la naștere (în special la nivelul inimii și al coloanei vertebrale). Pentru acest lucru, veți avea nevoie de o rețetă de la medicul de familie.



### Revizuiți tratamentul medicamentos curent

În special tabletele pentru tensiune arterială, colesterol și diabet, deoarece acestea nu sunt toate sigure la începutul sarcinii. Medicul dvs. vă va ajuta să decideți pe care să le continuați și pe care să le opriți sau să treceți la o alternativă mai sigură.



### Consultați un nutriționist specializat

Discutați despre nutriția în timpul sarcinii cu un medic nutriționist, care vă poate ajuta pe dvs. și pe copilul dvs. să fiți cât mai sănătoși. De asemenea, pe site-ul web NHS puteți verifica dacă vă aflați în intervalul IMC sănătos. Dacă nu, puteți accesa programul de gestionare a greutatei digital online sau medicul de familie, echipa medicală de diabet sau farmacistul vă pot trimite către un serviciu de gestionare a sănătății.



### Cereți ajutor pentru lăsatul de fumat

Dacă sunteți fumătoare, un specialist în lăsatul de fumat vă poate ajuta, vă poate trimite sau puteți cere o trimitere de la echipa medicală pentru diabet.