



סכרת הריונית

מעקב ביתי של רמת הסוכר בדם לשלושה ימים הינה אופציה חלופית לבדיקת סוכרת הריונית. על ידי רישום ומעקב אחרי כל ארוחה ובדיקת רמת סוכר בדם בבוקר ואחרי כל ארוחה נוכל להבין איך הגוף שלך מעכל את האוכל שאת אוכלת. ככה נדע שהעובר לא מקבל יותר מדי גלוקוז דרך מערכת הדם.

- תאכלי כרגיל במהלך הבדיקה
- בדקי את רמת הסוכר בדם בבוקר כשאת מתעוררת וביום שאת מצה
- בדקי את רמת הסוכר בדם שעתיים אחרי כל ארוחה
- אנה תרשמי פעילות ספורטיבית שעשית במהלך השלושה ימים

בדרך כלל מקבלים קריאה מתחת ל 95 dL/mg בבוקר ומתחת ל 140 dL/mg שעה אחרי ארוחה. ו 120 mg/dL שעתיים אחרי ארוחה. אם את מקבלת קריאות לא סטנדרטיות אנא תהיי איתי בקשר כך שנוכל לעשות שינויים בתזונה שלך להמשיך את מהלך הבדיקה. אם רמת הסוכר בדם מעל 200 dL/mg צרי קשר איתי במידי. למידע נוסף לגבי סוכרת הריונית ובדיקות:

www.gentlebirth.org/archives/gdgoer.html

<https://evidencebasedbirth.com/gestational-diabetes-and-the-glucola-test/>

יום 1	יום 2	יום 3	
מדידה: _____	מדידה: _____	מדידה: _____	לאחר צום:
אכלתי _____ _____ _____ מדידה _____	אכלתי _____ _____ _____ מדידה _____	אכלתי _____ _____ _____ מדידה _____	ארוחה 1:
אכלתי _____ _____ _____ מדידה _____	אכלתי _____ _____ _____ מדידה _____	אכלתי _____ _____ _____ מדידה _____	ארוחה 2:
אכלתי _____ _____ _____ מדידה _____	אכלתי _____ _____ _____ מדידה _____	אכלתי _____ _____ _____ מדידה _____	ארוחה 3: