

מידע ליולדת עם סוכרת הריונית

אנא קרא!

בשעה טובה ובמזל טוב ילדת, אבל מה קורה עם הסוכרת? האם היא נעלמת? או נשארת?
מה ההנחיות שמתאימות לך עכשיו לאחר הלידה? ומה ההמלצות לתינוק/ת?
ברוב המקרים לאחר הלידה, רמות הסוכר מתאזנות. בכדי לוודא כי את כבר אינך סובלת מסוכרת, יש לעשות
בדיקת סוכר לאחר 6-12 שבועות מהלידה ושוב בתום שנה.
אם זאת חשוב לזכור שקיים סיכון מוגבר כי תחלי בסוכרת בעתיד.

עקב כך, מומלץ להמשיך ולשמור על תזונה מאוזנת ובריאה ולהפחית בצריכת הסוכרים היומית.
כחלק מאורח חיים בריא ומניעה של סוכרת, מומלץ גם לשלב פעילות גופנית ולשמור על משקל גוף תקין.

ומה עם התינוק / תינוקת?

לאחר הלידה, בודקים את ערכי הסוכר, בכדי לשלול היפוגליקמיה (ערכי סוכר
נמוכים) ובמידה והערכים נמוכים, מטפלים בהם.

התזונה המומלצת ביותר לתינוקך בכדי להפחית את הסיכון להופעה

של סוכרת והשמנה בפרט ובכלל - היא הנקה. עקב כך, במידה והדבר
מתאפשר - מומלץ כי תניקי את תינוקך.

בהמשך החיים, על פי מחקרים, אורח החיים שינוהל בביתכם יהיה בעל חשיבות רבה ויוכל למנוע השמנה
וסוכרת.

מומלץ לשלב תזונה בריאה, עשירה בירקות, פירות, דגנים מלאים, מוצרי חלב ומוצרי בשר דלי שומן. את
מוזמנת להתייעץ עם דיאטנית ילדים לגבי תזונה בריאה שתתרום להתפתחות תקינה ומניעת מחלות כרוניות.

לקראת ההיריון הבא,

מומלץ מאוד, **בעת תכנון הריון נוסף, לגשת ולקבל ייעוץ תזונתי ורפואי** - בכדי למנוע השלכות וסיבוכים
של סוכרת לא מאוזנת.

במידה ומתגלה סוכרת יש לאזן את ערכי הסוכר לפני הכניסה להריון.

במידה וערכי הסוכר תקינים - יש לשמור על תזונה בריאה ומאוזנת, להשתדל לא לעלות במשקל-לפני ההיריון
ובמהלך הטרימסטר הראשון, ולהקפיד על ביצוע בדיקות סדירות במהלך ההיריון.

בכל שאלה נוספת, את מוזמנת לפנות לדיאטנית לשם בניית הרגלי תזונה חדשים לך ולבני ביתך - הרגלים
שיכולים לעזור לך ולמשפחתך להפחית את הסיכון להופעת מחלות כרוניות שונות כגון סוכרת ועוד.