



# Інформація для вас

## Гестаційний діабет

### Про дану інформацію

Ця інформація призначена для вас, якщо вам повідомили, що у вас діабет, що розвинувся під час вагітності, або якщо запропонували пройти обстеження на гестаційний діабет. Також ця інформація може знадобитись, якщо ви - партнер, друг або родич людини, яка перебуває в такій ситуації.

Наведена тут інформація допоможе вам краще зрозуміти ваше здоров'я та можливі варіанти для лікування та видужання. Ваша медична команда завжди готова підтримати вас у прийнятті того рішення, яке є правильним для вас. Вони можуть допомогти, обговорюючи вашу ситуацію з вами та відповідаючи на ваші запитання.

### Головні тези

- Гестаційний діабет - це діабет, який розвивається під час вагітності. Більшість жінок з гестаційним діабетом мають здорову вагітність і здорових дітей.
- Вам нададуть поради щодо моніторингу рівня глюкози в крові, дієти, фізичних вправ і контролю ваги, щоб допомогти в лікуванні цього стану. Вам можуть запропонувати таблетки або ін'єкції інсуліну. Вам буде надано подальшу підтримку під час вагітності командою спеціалістів з охорони здоров'я.
- Іноді гестаційний діабет може спричинити ускладнення під час вагітності або пологів, особливо якщо він залишається непоміченим або не контролюється належним чином.
- Гестаційний діабет зазвичай проходить після народження дитини, але ви маєте більшу загрозу захворіти на гестаційний діабет під час майбутньої вагітності та на діабет 2 типу в подальшому житті.



У цій брошурі ми можемо використовувати терміни «жінка» та «жінки». Однак ми розуміємо, що не тільки люди, які ідентифікують себе як жінки, можуть зацікавитися цією брошурою, щоб дізнатись інформацію про свій вибір щодо народження дитини. Догляд повинен бути належним, інклюзивним та відповідати вашим потребам, незалежно від вашої гендерної ідентичності.

З глосарієм медичних термінів можна ознайомитися на сайті Королівського коледжу акушерів та гінекологів Великобританії (RCOG) за посиланням:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

## Що таке гестаційний діабет?

Діабет, який розвивається під час вагітності, також відомий як гестаційний діабет. Це відбувається тому, що ваш організм не може виробляти достатньо інсуліну (гормон, який допомагає контролювати рівень глюкози в крові), щоб задовольнити додаткові потреби під час вагітності. Це призводить до підвищення рівня цукру в крові (глюкози у крові).

Гестаційний діабет зазвичай починається в середині або ближче до кінця вагітності.

## Наскільки поширений гестаційний діабет?

Гестаційний діабет зустрічається часто. Він вражає приблизно 4-5 зі 100 жінок під час вагітності.

Ви більш схильні до розвитку гестаційного діабету, якщо у вас є якийсь із наступних факторів ризику:

- ваш індекс маси тіла (ІМТ) перевищує 30
- ви раніше народили дитину вагою 4,5 кг (10 фунтів) або більше
- у вас вже був гестаційний діабет раніше
- у вас є батько, матір, брат або сестра з діабетом
- ваша родина походить з Південної Азії, Китаю, Афро-Карибського регіону чи Близького Сходу.

## Як відбувається перевірка на гестаційний діабет?

Якщо у вас є будь-який з перерахованих вище факторів ризику, вам мають запропонувати тест на глюкозу під час вагітності. Це може бути аналіз крові на ранніх термінах вагітності та/або тест на толерантність до глюкози (ГТТ) на терміні між 24 та 28 тижнями вагітності.

ГТТ передбачає голодування протягом ночі (не їсти та не пити нічого, крім води):

- Вранці, перед сніданком, у вас буде аналіз крові. Потім вам запропонують напій із глюкозою.
- Аналіз крові повторять за 1-2 години, щоб побачити, як ваш організм реагує на напій з глюкозою.

Якщо у вас був гестаційний діабет під час попередньої вагітності, вам запропонують, або набір для перевірки рівня глюкози в крові, або ГТТ на ранніх термінах вагітності. Якщо всі аналізи в нормі, вам знову запропонують ГТТ у 24–28 тижнів.

Під час звичайного контролю вагітності, ваша сеча перевіряється на глюкозу. Якщо у вашій сечі є глюкоза, ваша медична бригада може порекомендувати вам провести ГТТ.

## Що означає гестаційний діабет для мене та моєї дитини?

Більшість жінок, у яких було діагностовано гестаційний діабет, мають здорову вагітність та здорових дітей, але іноді гестаційний діабет може викликати серйозні проблеми, особливо якщо його не розпізнати та не лікувати.

Якщо у вас діагностують високий рівень глюкози в крові, є підвищені ризики того, що у вас буде потрібно викликати штучні пологи або робити кесарів розтин.

Ризики для вашої дитини:

- бути за розміром більше середньої дитини
- дистоція плеча (коли плече вашої дитини застрягає під час пологів)
- мертвонародження або смерть дитини під час або у короткий термін після народження. Це є рідкістю.
- потреба у додатковому догляді після народження, можливо, у відділенні неонатального догляду
- схильність до більшого ризику розвитку ожиріння і діабету 2 типу у дорослому віці.

Контроль рівня глюкози в крові під час вагітності та пологів знижує ймовірність усіх цих ускладнень для вас та вашої дитини.

## Який додатковий догляд буде потрібен мені під час вагітності?

Якщо у вас діагностовано гестаційний діабет, ви перебуватимете під наглядом спеціалізованої медичної бригади, і вам буде рекомендовано народити немовля в лікарні з пологовим відділенням під наглядом і керівництвом консультанта та відділенням неонатального догляду.

До складу вашої медичної бригади можуть входити лікар, який спеціалізується на діабеті, акушер-гінеколог, медсестра-фахівець з діабету, акушер-фахівець з діабету, дієтолог та дільнична акушерка. Вам слід почати отримувати додаткову допологову допомогу, як тільки у вас буде діагностовано гестаційний діабет. Наявність гестаційного діабету вимагатиме більшого контакту з вашою командою з охорони здоров'я.

## Здорове харчування та фізична активність

Найбільш важливим методом лікування гестаційного діабету є здорове харчування та фізична активність. Прогулянка протягом 30 хвилин після їжі може допомогти з контролем рівня глюкози в крові. Гестаційний діабет зазвичай покращується із цими змінами. У вас має бути можливість поговорити з медичним працівником про вибір продуктів, які допоможуть підтримувати рівень глюкози у крові на здоровому та стабільному рівні. Для отримання додаткової інформації про те, що їсти, якщо у вас гестаційний діабет, див.: <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-gestational-diabetes>

## Моніторинг рівня глюкози в крові

Після того, як вам буде діагностовано гестаційний діабет, вам покажуть, як перевіряти рівень глюкози в крові, і проконсультують щодо того, яким має бути ваш ідеальний рівень. Якщо глюкоза не досягає цього рівня при здоровому харчуванні та належній фізичній активності, або якщо ультразвукове сканування показує, що ваша дитина більша розміром, ніж очікувалося, вам може знадобитися приймати таблетки або робити ін'єкції інсуліну. Якщо на момент встановлення діагнозу у вас виявлено занадто високий рівень глюкози, вам можуть відразу ж запропонувати лікування, на додаток до зміни дієти та фізичної активності.

## Моніторинг вашого немовляти

Вам мають бути запропоновані додаткові ультразвукові дослідження, щоб уважніше моніторити процес розвитку вашої дитини.

## Поради та інформація

Під час вагітності медичні працівники нададуть вам інформацію та рекомендації з наступних питань:

- планування пологів, включно з термінами та видами пологів, знеболюванням та зміною ліків під час пологів та після народження дитини
- догляд за дитиною після народження
- догляд за вами після народження дитини, включно з контрацепцією.

## Чи знадобиться мені лікування?

Деякі жінки з гестаційним діабетом повинні приймати таблетки та/або робити ін'єкції інсуліну для контролю рівня глюкози в крові під час вагітності. Ваша медична команда порадить вам, яке лікування найкраще підходить для вас.

Якщо вам потрібен інсулін, ваша команда медичних фахівців пояснить, що саме вам потрібно робити. Це буде включати демонстрацію того, як робити собі ін'єкції інсуліну, як часто це робити і коли слід перевіряти рівень глюкози в крові.

## Які мої варіанти пологів?

Протягом всієї вагітності ви обговорюватимете можливі варіанти пологів зі своїми фахівцями у галузі охорони здоров'я. Ваші варіанти включають очікування початку пологів, індукцію пологів або плановий кесарів розтин. Це буде залежати від ваших індивідуальних обставин і уподобань, і ваш лікар обговорить з вами ризики та переваги кожного варіанту.

Вам буде рекомендовано народити дитину до 41 тижня вагітності, та, у разі виникнення ускладнень вагітності, що мають вплив на вас чи на вашу дитину, ваша медична команда може порекомендувати викликати пологи раніше цього терміну.

## Що відбувається під час пологів?

Важливо контролювати рівень глюкози в крові під час пологів та стежити за тим, щоб він не був надто високим. Вам можуть порекомендувати крапельницю з інсуліном, щоб контролювати рівень глюкози у крові.

## Що станеться після народження моєї дитини?

- Ваша дитина залишиться з вами, якщо їй не буде потрібний додатковий догляд. Як правило, якщо ви оберете цей варіант, ви зможете відразу ж вступити в контакт шкіра до шкіри з дитиною. Іноді за ними може знадобитися догляд у неонатальному відділенні, якщо вони погано почуваються або потребують додаткової підтримки.
- Через кілька годин після народження дитини, слід перевірити рівень глюкози в її крові, щоб переконатися, що він не надто низький.
- Гестаційний діабет зазвичай зникає після пологів, тому вам буде рекомендовано припинити прийом усіх ліків від діабету відразу після народження дитини. Перед тим, як ви підете додому, вам перевірять рівень глюкози в крові, щоб переконатися, що він нормалізувався.
- Через 6-13 тижнів після народження дитини вам повинні запропонувати провести тест на рівень глюкози в крові натщесерце. У невеликої кількості жінок зберігається високий рівень глюкози в крові, і їм буде запропоновано додаткові аналізи на діабет.
- Вам має бути надана інформація про ваш спосіб життя, у тому числі про дієту, фізичну активність та контроль ваги, щоб знизити ймовірність розвитку діабету 2 типу в майбутньому.
- У 50% жінок із гестаційним діабетом протягом наступних 5 років розвивається діабет 2 типу. Тому вам буде рекомендовано проходити це тестування щороку.

## Які мої варіанти годування моєї дитини?

- Грудне вигодовування безпечно, якщо у вас є гестаційний діабет, і ваша медична команда підтримає вас у годуванні вашої дитини.
- Який би спосіб ви не обрали для годування дитини, ви маєте почати годувати її якомога раніше після народження, а потім кожні 2-3 години, щоб підтримувати рівень глюкози в крові вашої дитини на безпечному рівні. Немовлята, народжені матерями з гестаційним діабетом, мають високий ризик зниження рівня цукру після народження, тому вам можуть порадишити зціджувати молоко вручну та давати дитині грудне молоко (також зване молозивом) на додаток до безпосереднього годування грудьми. Ваша медична команда порадить вам як це робити правильно.
- Безпечно зціджувати молозиво під час вагітності, починаючи з 36 тижнів і далі, і зберігати його для використання після пологів. Це може бути корисно на додаток до грудного вигодовування та зціджування, якщо ви відчуваєте труднощі з грудним вигодовуванням після пологів. Ваша медична бригада зможе порадити вам, як безпечно зберігати грудне молоко.
- Ви повинні повідомити членам вашої медичної команди, якщо у вас є якісь побоювання з приводу благополуччя вашої дитини.

## Майбутня вагітність

агітності, можуть знизити загрозу повторного розвитку гестаційного діабету.

Щойно ви дізнаєтесь, що вагітні, зверніться до своєї медичної команди, щоб отримати пораду щодо допологового догляду, оскільки існує ймовірність того, що у вас може знову розвинутися гестаційний діабет (більш ніж 1 із 3 жінок хворіє на гестаційний діабет повторно).

## Емоційна підтримка

Здача аналізів або лікування може бути стресовим періодом. Якщо ви відчуваєте тривогу або будь-яке занепокоєння, зверніться до своєї медичної команди, яка може відповісти на ваші запитання та допомогти вам отримати підтримку.

Підтримка може надходити від медичних працівників, волонтерських організацій або інших служб.

Додаткова інформація та ресурси доступні на веб-сайті NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/>

## Додаткова інформація

Рекомендації NICE щодо діабету під час вагітності: лікування від зачаття до післяпологового періоду [nice.org.uk/guidance/ng3](https://www.nice.org.uk/guidance/ng3)

Діабет UK Веб-сайт: [www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Life-stages/Gestational-diabetes/](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Life-stages/Gestational-diabetes/).

Unicef Baby Friendly Initiative Підтримка батьків <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/support-for-parents/>

## Робимо вибір

# Робимо вибір

## Поставте собі 3 запитання

Якщо вам запропонують зробити вибір, у вас може виникнути чимало запитань. Можливо, ви також захочете обговорити можливі варіанти зі своєю сім'єю або друзями. Тож доцільно написати список питань, на які ви хотіли б отримати відповіді, і взяти його з собою на зустріч.



1. Які у мене є варіанти?
2. Яким чином я можу заручитися підтримкою, яка допоможе мені прийняти правильне рішення?
3. Які плюси і мінуси кожного варіанту?

\*Поставте собі 3 запитання розроблено на основі Shepherd HL, et al. Три запитання, які пацієнти можуть поставити для покращення якості інформації, яку надають лікарі про варіанти лікування: Перехресний судовий процес. Медичний журнал "Patient Education and Counselling", 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

## Джерела та подяки

Ця інформація була розроблена Комітетом інформації для пацієнтів RCOG. Вона базується на клінічній настанові NICE Diabetes in Pregnancy: management from preconception to the postnatal period (грудень 2020 р.), яку ви можете знайти в Інтернеті за адресою: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng3>. Це керівництво містить повний перелік використаних нами джерел .