

# Гестационный диабет



Моя беременность,  
мой ребенок и я

Дорогая будущая мама!

Вы хотите родить здорового ребенка, вместе с тем сохраняя свое собственное здоровье? Очень важно знать, какие продукты нужно употреблять, чтобы контролировать содержание сахара в крови. Иногда будущие мамы находятся в растерянности, узнав, что у них гестационный диабет. Возможно, вы испытываете подобные чувства. Мы надеемся, что содержащаяся в данной брошюре информация и представленные положения помогут вам в этот период, когда у вас есть возможность узнать много нового.

Правильный выбор питания и различные виды активности, которые поддерживают ваше здоровье и здоровье вашего малыша, помогут вам регулировать уровень сахара в крови во время беременности. Советы, содержащиеся в данной брошюре, не являются полноценной заменой консультации у вашего врача. Ваш врач и сертифицированный диетолог помогут понять, что подойдет вам лучше всего.

Примите наши поздравления и наилучшие пожелания!

С уважением,  
команда Программы питания WIC

Вы также можете найти дополнительную информацию о гестационном диабете, на сайтах:

<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/>

<http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/gdm/>

<http://americanpregnancy.org/pregnancy-complications/gestational-diabetes/>



# Что такое гестационный диабет?

Гестационный диабет возникает во время беременности, когда ваш организм не может надлежащим образом использовать сахар в крови. У большинства женщин уровень сахара в крови возвращается в норму после рождения ребенка.

Инсулин необходим вашим клеткам для использования сахара в качестве топлива, дающего энергию. Инсулин вырабатывается поджелудочной железой. Если у вас диабет, поджелудочная железа не в состоянии вырабатывать достаточно инсулина, чтобы удовлетворить потребности организма, или клетки вашего организма не могут использовать имеющийся инсулин. Инсулин необходим для доставки сахара из крови в клетки, в которых он используется для получения энергии. Это является причиной повышения сахара в крови.

- Когда уровень сахара в крови во время беременности повышается, избыточный сахар попадает в организм ребенка.
- Ваш ребенок получает больше калорий из сахара и откладывает их в виде жира. Это приводит к тому, что к моменту рождения ребенок больше набирает в весе, что осложняет роды.
- Поджелудочная железа ребенка вырабатывает дополнительный инсулин, чтобы справиться с высоким уровнем сахара в крови, получаемого от вас.
- После рождения ребенок продолжает вырабатывать дополнительный инсулин. Это является причиной низкого уровня сахара в крови вашего ребенка. Ребенку, возможно, нужно будет остаться в больнице для нормализации уровня сахара в крови.

## Какое это имеет значение для течения моей беременности?

Вам нужно будет поддерживать уровень сахара в крови в норме, чтобы помочь вашему ребенку хорошо расти и оставаться здоровым.

Когда уровень сахара у вас в крови повышается, возрастает вероятность появления следующих осложнений:

- высокое артериальное давление (гипертензия).
- инфекция мочевого пузыря (инфекция мочевыводящих путей).
- ребенок может набрать в весе до такой степени, что для безопасного течения родов может потребоваться проведение кесарева сечения.

Проверяя и контролируя уровень сахара в крови, вы можете помочь себе и своему ребенку сохранить здоровье.



## Какое значение имеет гестационный диабет для моего ребенка?

Поддержание нормального уровня сахара в крови во время беременности защитит вашего ребенка и поможет ему лучше расти и развиваться. Если же уровень сахара в крови остается повышенным, это может угрожать ребенку следующими состояниями:

- пожелтение кожи (желтуха).
- избыточный набор веса и увеличение размеров плода (макросомия).
- осложненные роды, что может привести к поражению плеч (плечевого сплетения).
- мертворождение.
- необходимость остаться в больнице еще несколько дней после рождения с очень низким уровнем сахара в крови (гипогликемия).
- нарушения дыхания (синдром дыхательной недостаточности).
- избыточный вес в детстве или взрослом возрасте.
- развитие диабета 2-го типа в пожилом возрасте.



*“Внимательно подбирая продукты питания, и добавив немного активности в течение дня, я смогла поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы. Это оказалось намного проще, чем я думала, и я очень рада, что внесла эти коррективы, которые поддерживают наше с малышом здоровье.”*

*“Для меня очень важно вернуться к моему весу до беременности. Я очень горжусь собой, что смогла сохранить свой вес в пределах нормы.”*

## Как я могу позаботиться о своем ребенке, если у меня гестационный диабет?

Вот несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы поддерживать здоровье своего ребенка:

- следуйте здоровому режиму питания.
- обратитесь к сертифицированному диетологу, инструктору по вопросам диабета, или дипломированной медсестре и обсудите с ними особенности образа жизни и пищевого поведения, которые помогут контролировать ваш гестационный диабет.
- проверяйте уровень сахара в крови несколько раз в день.
- делайте упражнения, рекомендованные вашим врачом, что поможет расходовать сахар из крови.
- используйте инсулин согласно рекомендациям вашего врача.
- следуйте инструкциям по правильному набору веса во время беременности, чтобы ваш вес находился в пределах нормы.

Ваш доктор или клиника помогут вам научиться проверять уровень сахара в крови и поддерживать его в пределах нормы.



## Что еще я могу сделать для своего ребенка?

Питайтесь регулярно, ешьте небольшие порции здоровой пищи или перекусывайте каждые 2–3 часа, каждый прием пищи или перекус должен включать продукты, содержащие белок. Перекусывайте перед сном, например съешьте несколько кусочков яблока с арахисовым маслом или стаканом молока.

Выбирайте продукты, которые не будут сильно повышать уровень сахара в крови. Продукты, которые содержат большое количество белка, не повышают уровень сахара в крови и помогают вам ощутить сытость, вместе с тем помогая ребенку расти.

К таким продуктам относятся:

яйца	курица или индейка
нежирное мясо	сыр
рыба	йогурт без добавок (можно добавить фрукты по вкусу самостоятельно)

Некоторые продукты помимо белка содержат углеводы, которые могут повысить уровень сахара в крови. Такие продукты могут быть полезны, но слишком большое их количество за один прием может очень повысить уровень сахара в крови. Это такие продукты, как: бобы, молоко, орехи и ореховые пасты.

Ешьте овощи, большинство из них содержит очень мало углеводов. В них содержится много витаминов и минералов, которые так нужны вашему организму, а также клетчатка, которая поможет ощутить сытость и избежать запора.

Постарайтесь кушать овощи как можно чаще. Готовьте их и подавайте с небольшим количеством соуса или масла, в супах или салатах. Употребляйте больше овощей вместо пасты, риса, хлеба и тортильи.



## С какими продуктами мне стоит быть осторожнее?

Лучше всего не употреблять сладости во время беременности, потому что они повышают уровень сахара в крови. Если же вы все-таки их едите, ограничивайте их количество следующим образом:

- употребляйте маленькими порциями
- ешьте их вместе с другими продуктами при перекусе
- заменяйте их другими углеводами во время приема пищи

Избегайте или ограничивайте употребление следующих продуктов:

картофель	паста	лапша
рис	тортилья	хлеб
джем	пироги	газированная вода
мед	торты	сладкий чай
печенье	конфеты	
напитки, приготовленные из растворимых порошков		

Если же вы принимаете в пищу хлеб, тортильи, лапшу или пасту, выбирайте цельнозерновые виды и ешьте небольшими порциями.



*“Мой врач сказал, что из-за того, что у меня гестационный диабет, у моего ребенка больше шансов вырасти с избыточным весом или даже иметь диабет. При грудном вскармливании я могу помочь своему ребенку быть здоровым всю жизнь и уменьшить риск избыточного веса или развития диабета.”*

## **Могу ли я кормить своего ребенка грудью?**

Да. Кормление грудью — это самый здоровый способ как для вас, так и для ребенка. Это поможет вашему организму правильно расходовать сахар в крови после рождения ребенка. Это также снизит шансы ребенка на развитие у него/нее диабета в любом возрасте.





## Что происходит после родов?

Гестационный диабет проходит самостоятельно по завершении вашей беременности. Однако женщины с гестационным диабетом более склонны к развитию диабета 2-го типа после беременности. Если у вас был гестационный диабет, очень важно регулярно сдавать анализы на наличие диабета:

- сдайте анализы на диабет через шесть недель после родов.
- повторно сдавайте анализы каждый год.

Спросите у вашего доктора или в клинике, делают ли они эти анализы, если они не предложили вам этого сами.

Заботьтесь о себе, чтобы избежать или отсрочить развитие диабета. Вы можете сделать это:

- поддерживая свой вес на нормальном уровне.
- питаясь здоровой пищей.
- выполняя упражнения практически каждый день.



*“Добавив продукты, содержащие белок, к моим основным приемам пищи и перекусам, я смогла поддерживать уровень сахара в крови на более стабильном уровне. Я не позволяю себе очень сильно проголодаться, поэтому я ем что-нибудь каждые 2–3 часа.”*

**Продукты, которыми можно перекусывать чаще:**

вареные яйца

йогурт (лучше всего с низким содержанием сахара или без добавок)

сельдерей с арахисовым маслом

хумус с овощами

орехи

волокнистый сыр

**Вот некоторые предложения по поводу перекусов:**

---

---

---

---

---

**небольшая активность после перекуса или приема пищи помогает снизить уровень сахара в крови. Вот несколько идей, которые помогли другим мамам:**

- “Я немного прогуливаюсь, после чего чувствую себя даже лучше.”
- “После еды я делаю небольшую растяжку, а иногда хожу на месте несколько минут.”
- “Я ставлю себе музыку и танцую!”
- “Я веду своих детей в парк. Они обожают качели.”
- “Я заметила, что когда я убирала свой дом или выполняла какую-то очень легкую домашнюю работу после еды, это положительно влияло на уровень сахара у меня в крови. Складывание одежды, мытье посуды, подметание полов, или раскладывание вещей по местам действительно помогало.”



## Пример вашего меню

### Завтрак:

- 1 яичница-болтуня
- 1 кусочек цельнозернового тоста или тортилья размером примерно 1-6 дюймов
- 1 чайная ложка маргарина
- вода, кофе или чай

### Перекус:

- 1–2 столовые ложки хумуса с сырыми овощами

### Обед:

- 1 чашка (примерно 250 мл) овощного супа
- 2 унции (50 г) мяса индейки
- салат-латук и дольки помидора
- 2 кусочка цельнозернового хлеба
- 2 чайные ложки майонеза
- 1 маленькое яблоко или банан
- 1 чашка обезжиренного молока

### Перекус:

- 5 цельнозерновых крекеров
- 1 столовая ложка арахисового масла

### Ужин:

- 3–4 унции (80–100 г) куриной грудки без кожи
- ½ чашки стручковой фасоли
- ½ чашки домашнего пюре из сладкого картофеля или тыквы
- 1 чайная ложка маргарина
- 1 чашка зеленого салата с уксусом и подсолнечным маслом
- 1 чашка обезжиренного молока

### Перекус:

- 1 апельсин
- 1 унция (30 г) сыра низкой жирности

Оригинальная версия данной брошюры была разработана Департаментом государственной службы здравоохранения, ведомственным органом штата Техас (DSHS). DSHS предоставляет данную информацию “как есть” без каких-либо гарантий со своей стороны. Данная информация была изменена в сравнении с оригинальной версией и представляет собой производную работу. Программа питания WIC штата Вашингтон (WIC Nutrition Program) вносила изменения в эту брошюру.

Это учреждение относится к предоставляющим равные возможности.

**Программа питания WIC штата Вашингтон (WIC Nutrition Program) не проявляет дискриминации.**

Для лиц с физическими недостатками этот документ доступен по запросу в других форматах. Для подачи запроса звоните по номеру телефона 1-800-841-1410 (TDD/TTR 711).

DOH 961-1058 February 2015 - Russian