

הריון מתוק

כיצד להתכונן להריון במצב של סוכרת

מידע והכוונה לנשים חולות בסוכרת
האסוניניות להיכנס להריון

שלום רב,

הריון הוא אחת התקופות המרגשות והמורכבות בחייהן של נשים.

בשנים האחרונות חלה התקדמות עצומה בהבנת התהליכים המתרחשים במהלך ההריון והשפעתם על ההתפתחות התוך רחמית של העובר ובריאות האם. הבנה זו הובילה להגברת המודעות לחשיבות המעקב וההכנה המוקדמים של נשים שסובלות מהפרעות מטבוליות (סוכרת) לפני כניסתן להריון.

ברצוננו להביא לפניך מידע בריאותי ומספר המלצות למעקב והכנה מוקדמים אשר יסייעו לך להגיע מוכנה ובריאה ככל האפשר להריון.

מחקרים מלמדים שאיזון מטבולי בשלב ההפריה הוא קריטי למניעת התפתחות מומים אצל היילוד לאמהות סוכרתיות. לכן אם את בגיל הפריון וחולה בסוכרת, אנו ממליצים לתכנן מראש את הכניסה להריון ולהשתמש באמצעי מניעה על מנת להימנע כלל האפשר מהריון בלתי מתוכנן.



מומלץ להתחיל בהכנה 3-6 חודשים לפני העיתוי הרצוי להריון, וכן להיות במעקב רפואי במרפאות אשר מתמחות בליווי נשים חולות סוכרת.

כמהלך ההכנה אנו ממליצים על:

- * בדיקת HbA_{1c} על מנת לקבוע את מידת האיזון המטבולי שלך ואת המשך הטיפול לו את זקוקה
- * התייעצות עם רופא לגבי המשך הטיפול התרופתי בסוכרת
- * בדיקת קרקעית עיניים - ביצוע בדיקה של מצב קרקעית העין על ידי רופא עיניים וטיפול במידת הצורך
- * אומדן תפקודי כליה - ביצוע בדיקת אולטרסאונד ותפקודי כליה בדם וכן איסוף שתן של 24 שעות למבחן פינוי קראטנין בשתן (בדיקת CCT) ומיקרואלבומין (חלבון). בנשים שנמצא אצלן מעל 300 מ"ג מיקרואלבומין, יש לבצע איסוף שתן כמותי לחלבון
- * הערכה לבבית - מומלץ לבצע בדיקות א.ק.ג ואקו לב
- * ביצוע בדיקות דם שגרתיות שמומלצות לנשים בהריון להן מומלץ להוסיף גם בדיקה לתפקוד בלוטת התריס
- * התייעצות עם דיאטנית מומחית לנושא לצורך בניית תוכנית תזונה אישית המותאמת ל-BMI
- * ויטמינים - לקיחת חומצה פולית במינון של 400 מק"ג ליממה
- * הפסקת עישון
- * פעילות גופנית מתונה

כהצלחה וכברכת כריאות שלמה

צוות אשפוז יום מיילדות ונשים

נכתב ע"י:

לילה גורליצקי - אחות אחראית אשפוז יום מילדות
גלית יחיא צפדיה - רכזת יחידת האיכות