



**Informações
para a doente**

Diabetes Gestacional

Informações, calendário de consultas e como testar e registar os seus níveis de glicemia

MÁQUINA DE ENDEREÇOS

Este folheto informativo destina-se às pessoas diagnosticadas com Diabetes Gestacional na sua gravidez atual - que recebem cuidados no Great Western Hospital, Swindon



Diabetes

Informações sobre Diabetes Gestacional

Desenvolveu Diabetes Gestacional e ficará ao cuidado de: um Obstetra; um Consultor de Diabetes e Enfermeiras Especializadas em Diabetes (DSN, Diabetes Specialist Nurses) bem como da sua parteira comunitária.

Terá consultas regulares no Great Western Hospital (GWH) e será atendida presencialmente ou através de uma consulta telefónica aproximadamente a cada 4 semanas.

Também tomaremos as providências para que tenha exames de crescimento fetal regulares (aproximadamente a cada 4 semanas) e faremos o nosso melhor para coordenar essas consultas no mesmo dia, embora nem sempre isso seja possível.

Além dessas consultas, receberá uma consulta telefónica do dietista para otimizar a sua dieta; os seus níveis de glicemia serão analisados pela Enfermeira Especializada em Diabetes (DSN). As equipas de Obstetrícia e de Diabetes irão analisar os resultados dos exames/glicemia; irão oferecer-lhe um exame pré-natal em cada consulta presencial e planearão os seus cuidados consigo em conformidade.

Se precisar de tratamento para a sua diabetes, por exemplo comprimidos e/ou insulina, iremos planear o nascimento do seu bebé um pouco mais cedo da data prevista em aproximadamente 38 semanas.

Se a sua diabetes permanecer controlada apenas com a dieta, planearemos o nascimento do seu bebé em torno da data prevista, mas nunca mais tarde do que essa data.

Quer a equipa de Obstetrícia como a de Diabetes irão discutir o plano consigo, e será proposta uma data. Assim que a data for acordada, ser-lhe-ão fornecidas mais informações a explicar mais detalhadamente as datas/tempos/procedimento de admissão.



Diabetes

Registo da monitorização de glicemia

- Teste os seus níveis de glicemia capilar conforme demonstrado e aconselhado pela sua Parteira/Médico ou DSN.
- Se lhe tiver sido fornecido o monitor Agamatrix WaveSense Jazz, conserve um registo das leituras na folha diária de resultados em papel e tenha-o consigo em todas as consultas, ou tenha-o disponível para discussão com a equipa de Diabetes nas consultas telefónicas.
- Se lhe tiverem sido fornecidos os monitores Agamatrix WaveSense Jazz 'SEM FIOS', atualize os seus resultados no painel GDM Health através da app /tecnologia Bluetooth.
- Realize o teste de controlo de qualidade conforme aconselhado pelo *staff*.
- Registe o que come todos os dias.
- **Os resultados alvo são 5.3 ou inferior antes das refeições, e 7.8 ou inferior 1 hora após as refeições.**
Se utilizar o monitor 'SEM FIOS', os resultados também possuem um código de cores para facilitar o reconhecimento se o seu resultado se encontrar dentro do intervalo alvo normal.
Vermelho = elevado/Verde = normal/Azul = baixo.
- Se possuir alguma leitura superior aos intervalos recomendados durante 2 dias consecutivos, contacte a equipa de DSN por telefone ou, se utilizar o sistema GDM Health, pode enviar uma mensagem através da app.
- Assegure que utiliza o recipiente amarelo para objetos pontiagudos para uma eliminação segura das suas lancetas e/ou agulhas.

Assegure que entrega a receita médica ao seu médico assim que possível e que obtém as receitas repetidas com alguma antecedência antes de o seu *stock* de lancetas e tiras de teste de glicemia acabar.



Diabetes

O que deve saber sobre a Diabetes Gestacional

Existe um website local que informa sobre tudo o que deve saber sobre a Diabetes Gestacional, Alimentação Saudável na Gravidez e Alimentação Saudável com Diabetes Gestacional.

Aceda a: www.swindondiabetes.co.uk

Assim que tiver recebido formação para testar os seus próprios níveis glicémicos, realize a seguinte autoformação (utilizando os recursos online).

Em particular, a secção da Swindon Diabetes 'Newly Diagnosed with Diabetes' (Diagnosticada recentemente com diabetes) possui um link para a brochura de 40 páginas da Diabetes UK "[Gestational Diabetes: What you need to know](#)" (Diabetes gestacional: o que deve saber). Nesta brochura encontrará muitas informações sobre a Diabetes Gestacional, incluindo como testar os seus níveis de glicemia e gerir a diabetes durante a gravidez.

Há muitas dicas sobre: refeições; compreender os rótulos dos alimentos; atividade física e medicação para controlar a diabetes, se necessário.

Na secção "Dietary Advice" (Aconselhamento dietético) também encontrará links para o livrete

1. "[Eating well with diabetes in Pregnancy](#)" (Alimentação saudável com diabetes durante a gravidez), elaborado pelos Dietistas Especializados em Diabetes do GWH e que explica como determinados alimentos afetam os níveis de glicemia, e fornece exemplos específicos sobre tipos de alimentos a comer e a evitar durante a gravidez.
2. "[Healthier eating with gestational diabetes](#)" (Alimentação saudável com diabetes gestacional) é um excelente guia visual sobre a dieta com diabetes gestacional e altamente recomendado pelos Dietistas Especializados em Diabetes locais.



Diabetes

Alimentar o seu recém-nascido

O GWH é um estabelecimento acreditado pela Baby Friendly Initiative (BFI) e, como tal, encorajamos a amamentação para os melhores resultados da saúde materna e para a saúde dos recém-nascidos.

Encorajamos a segregação manual pré-natal para bebés nascidos de mães com Diabetes Gestacional. Pode encontrar informações adicionais sobre segregação pré-natal no [folheto Expressing your milk Antenatally](#) (Segregação do leite pré-natal).

Encorajamos a alimentação do seu bebé assim que for possível após o nascimento (idealmente, nos primeiros 30 minutos).

Se, por qualquer motivo, o seu bebé não mamar no peito, o facto de segregar leite materno é extremamente positivo e irá ajudar a começar bem o período de amamentação.

Será efetuado um exame ao nível de glicemia do seu bebé aproximadamente três horas após a primeira amamentação pelo *staff* da maternidade no âmbito de uma avaliação de risco de glicemia baixa/hipoglicemia

As mulheres com Diabetes Gestacional que optam por alimentar os bebés com fórmulas alimentares no período pós-parto podem ter níveis glicémicos mais elevados e uma menor tolerância à glicose. A alimentação com fórmulas alimentares pode precipitar ou potenciar a progressão para Diabetes de Tipo 2¹.

A Equipa de Obstetrícia e as Parteiras podem discutir a alimentação do bebé consigo, podem encaminhá-la para a equipa de Parteiras Especializadas em Alimentação de Bebés para apoio adicional, ou pode contactar diretamente a equipa de Parteiras Especializadas em Alimentação de Bebés por e-mail:

gwh.infantfeedingmidwives@nhs.net



Diabetes

Consultas pós-parto

Quando tiver tido o seu bebé e deixar o hospital, irá receber a marcação de uma consulta para seis semanas depois, para comparecer na Unidade de Avaliação Diária (onde a sua prova de tolerância à glicose (OGTT - oral glucose tolerance test) foi efetuado) para uma análise de glicemia em jejum, para verificar se os seus resultados regressaram ao normal.

Se os resultados forem normais:

Não tem de fazer nada além de manter uma dieta saudável e praticar exercício regularmente. Será convidada para comparecer junto do seu médico anualmente para uma prova de glicemia para Diabetes denominado HbA1c, dado o risco elevado de desenvolver diabetes no futuro.

Se os resultados forem anormais:

Recomendamos que consulte o seu médico, que irá discutir os resultados consigo. Se o seu nível glicémico for elevado será diagnosticada com Diabetes de Tipo 2 e o médico irá discutir um tratamento consigo.

Se tiver outro bebé:

Se o seu resultado às seis semanas for normal, assegure que comunica à sua parteira nas consultas agendadas que lhe foi diagnosticada Diabetes Gestacional. Iremos realizar uma OGTT às 14-16 semanas da sua gravidez e, se for normal, iremos repetir a prova aproximadamente às 26 semanas da gravidez. Se o resultado for anormal em qualquer uma das provas, ser-lhe-á diagnosticada Diabetes Gestacional novamente e ser-lhe-á pedido para monitorizar os níveis de glicemia e dieta, tal como fez na gravidez anterior.

Contacte a Unidade de Avaliação Diária (abertos todos os dias exceto no dia de Natal das 7:30-20:15) através do número 01793 604825 se não receber a consulta das seis semanas ou se tiver alguma dúvida.

Para obter mais informações:

<https://www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/>

<https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/gestational-diabetes>

<https://www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/gestational-diabetes/>

Referências:

1. Kjos SL *et al.* (1993) the effect of lactation on glucose and lipid metabolism in women with recent gestational diabetes.



Diabetes

Contactos telefónicos úteis:

Unidade de Avaliação Diária Pré-Natal (abertos todos os dias exceto no dia de Natal das 7:30-20:15)
01793 604825/6

Enfermeiras Especializadas em Diabetes (seg.-sex. exceto feriados das 9:00 – 17:00) 01793 604054

Exames de Maternidade (seg.-sex. exceto feriados das 9:00 – 17:00) 01793 604822

Consultas de Maternidade (seg.-sex. exceto feriados das 8:30 – 17:00)
01793 604820

Para qualquer outra questão, contacte a Sala de Partos aberta todos os dias, 24 horas por dia, através do número: 01793 604575

Não é permitido fumar em qualquer local do NHS em Inglaterra. Não é permitido fumar em qualquer um dos nossos edifícios nem ao ar livre nesses locais. Não são fornecidas instalação para fumar. Por favor, tenha os outros em consideração ao fumar cigarros eletrónicos nas instalações do hospital.

Este folheto informativo está disponível noutros idiomas e formatos. Se pretender uma cópia, contacte-nos através do número 01793 604031 ou do e-mail gwh.pals@nhs.net

Divisão de
Controlo de Documentos:
Departamento de Cuidados
Planeados: Maternidade
Data de aprovação: 14 de
dezembro de 2020 Data da
próxima revisão: Janeiro de 2024
Número de documento: PC -
PIL0222