

# Диабет во время беременности

## Diabetes During Pregnancy

If you have diabetes, your body cannot properly use the food you eat for energy. When you have diabetes during pregnancy, it is called gestational diabetes.

When you eat, your body breaks down the foods into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises.

Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your body's cells so your body can use it for energy.

You cannot live without insulin.

### Diabetes while you are pregnant

With diabetes, you and your baby do not get the energy you need from the food you eat. This is because your body does not make enough insulin for the amount of glucose that both you and your baby need for energy. This causes you to have high blood sugar during pregnancy, which can be harmful to you and to your baby. You will have blood tests done to check your glucose level.

If not treated, gestational diabetes can cause:

- A large baby, which can cause a hard delivery

Если у Вас диабет - это значит, что Ваш организм не в состоянии должным образом использовать пищу, которую Вы употребляете, для преобразования в энергию. Если у Вас диабет во время беременности, то это называется гестационным диабетом.

Когда Вы принимаете пищу, организм преобразует ее в разновидность энергии, которая называется глюкозой. Глюкоза - это одно из названий сахара. Глюкоза попадает в Вашу кровь и уровень содержания сахара в крови повышается.

Инсулин - это гормон, вырабатываемый Вашей поджелудочной железой. Он способствует переносу глюкозы из Вашей крови в клетки Вашего тела с тем, чтобы Ваше тело могло использовать ее как источник энергии.

Вы не можете жить без инсулина.

### Диабет во время беременности

При диабете Вы и Ваш ребенок не получают необходимую энергию от принимаемой пищи. Это происходит, потому что Ваш организм не вырабатывает достаточно инсулина для переработки в энергию глюкозы, необходимой Вам и Вашему ребенку. Это приводит к высокому уровню сахара в крови во время беременности, что может быть опасным для Вас и ребенка. Вы должны сдать анализы крови для проверки уровня сахара.

Если не пройти курс лечения, гестационный диабет может вызвать:

- увеличение плода, что в свою очередь может привести к осложнениям при родах;

- Birth defects
- A low blood sugar in your baby right after birth, which is not good for your baby
- Breathing problems for your baby

## Signs

You may have no signs that your blood sugar is high. Ask your doctor about glucose testing during your pregnancy.

## Your Care

The goal is to keep your blood sugar under control. Your doctor will follow your pregnancy closely to check you and your baby.

If you have high blood sugar:

- Eat a well balanced diet. A dietitian or nurse will help you plan your diet.
- Exercise each day.
- Check your blood sugar often and write it down. You will be taught to check your blood sugar using a glucose meter.
- You may need to give yourself insulin shots. If so, a nurse will show you how to do this.

- врожденные дефекты;
- низкий уровень сахара в крови Вашего ребенка непосредственно после рождения, что является нежелательным для него;
- проблемы с дыханием Вашего ребенка.

## Признаки

У Вас могут отсутствовать какие-либо симптомы повышенного содержания сахара в крови. Спросите Вашего врача о проведении анализов на определение уровня сахара в крови во время беременности.

## Медицинский уход за Вами

Целью является осуществление контроля за уровнем сахара в крови. Ваш врач будет тщательно контролировать ход Вашей беременности для проверки Вашего состояния и состояния Вашего ребенка.

Если уровень сахара в Вашей крови повышен, то необходимо:

- соблюдать тщательно сбалансированную диету. Врач-диетолог или медсестра помогут Вам спланировать Вашу диету;
- каждый день делать физические упражнения;
- регулярно проводить проверки уровня сахара в крови и записывать их результаты. Вас научат проверять уровень сахара в крови с помощью измерителя глюкозы;
- возможно, Вам придется самостоятельно делать себе уколы инсулина. В этом случае попросите медсестру показать, как это делается.

## **Your health after your baby is born**

After your baby is born, your blood sugar will likely go back to normal.

Your blood sugar will be checked 6 weeks after delivery or after you have stopped breastfeeding.

Women who have had gestational diabetes have a high rate of Type 2 diabetes later in life. Reduce your risk by staying at a healthy weight, exercising regularly, and eating healthy foods. Have your blood sugar tested at least once a year or as directed.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## **Ваше здоровье после рождения ребенка**

После рождения ребенка уровень сахара в Вашей крови скорее всего снова станет нормальным.

Уровень сахара в крови необходимо будет проверить через 6 недель после родов либо после прекращения кормления грудью.

Женщины, у которых был выявлен гестационный диабет, имеют в дальнейшем высокие шансы возникновения диабета типа 2. Вы можете понизить риск заболевания, если будете поддерживать нормальный вес, делать физические упражнения и принимать здоровую пищу. Проводите анализ содержания сахара в крови не реже раза в год или в соответствии с предписанием.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**