BIONIME

ДНЕВНИК

САМОКОНТРОЛЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Ф. И. О. : .....

.....

Дата рождения .....

.....

Домашний адрес .....

.....

Телефон .....

Получаемое лечение:

Препараты .....

.....

.....

.....

.....

.....

«Бесценный подарок, который может получить каждая женщина – возможность чувствовать, как в тебе зарождается жизнь!»

Беременность — это уникальное путешествие, наполненное волнующими моментами и глубокой радостью от ожидания новой жизни. Но не стоит забывать о том, что в жизни женщины беременность — это очень важный и ответственный период и нет ничего важнее, чем провести эти девять месяцев правильно. Полноценное выполнение рекомендаций вашего лечащего врача поможет вам родить здорового малыша.

В перечень обязательных обследований беременных женщин входит определение уровня гликемии:

- при первом обращении беременной к врачу любой специальности на сроке с 6–7 недель до 24 недель (определение глюкозы венозной плазмы натощак);
- на сроке между 24-ой и 28-ой неделей беременности проводится глюкозотолерантный тест.

Если в результате обследований у вас выявили гестационный диабет, не стоит паниковать и расстраиваться. Соблюдение правил питания, рекомендаций по физической активности и самоконтролю метаболических параметров (масса тела, уровень глюкозы, артериальное давление, кетоны) позволит сохранить, как здоровье мамы, так и будущего ребенка.

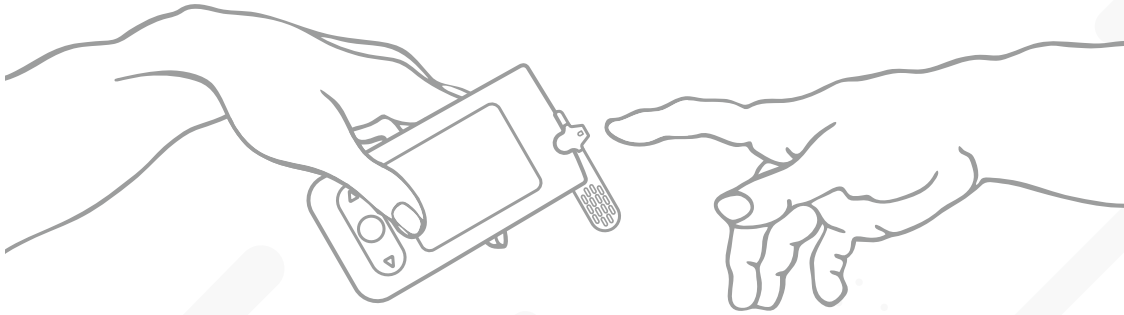
Фиксируйте в дневнике самоконтроля все необходимые параметры. При выявлении отклонений от норм каких-либо показателей, обсудите с вашим лечащим врачом дальнейшую тактику терапии и ведения беременности.

КОГДА СТАВЯТ ДИАГНОЗ ГСД?

ПОКАЗАТЕЛЬ	ЗНАЧЕНИЯ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ГСД	
	Цельная капилярная кровь	Плазма венозной крови
Гликемия натощак	≥ 4,6 ммоль/л	≥ 5,1 ммоль/л
Через 1 час при проведении ПГТТ	≥ 9,0 ммоль/л	≥ 10 ммоль/л
Через 2 часа при проведении ПГТТ	≥ 7,7 ммоль/л	≥ 8,5 ммоль/л

КАКИЕ ЦЕЛЕВЫЕ ПАРАМЕТРЫ НЕОБХОДИМО УДЕРЖИВАТЬ БУДУЩЕЙ МАМЕ?

ПОКАЗАТЕЛЬ	ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ
Глюкоза, ммоль/л	Результат, калиброванный по плазме/сыворотке
Натощак, перед едой, перед ночным сном, ночью в 03:00	< 5,1 ммоль/л
Через 1 час после еды	< 6,7 ммоль/л
Гипогликемии	Нет
Кетоновые тела в моче	Нет
Ад, мм. рт. ст.	До 130/80



Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата …….. *Глюкоза натощак* …….. *Дата* …….. *Глюкоза натощак* ……..

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	ОБЕД		УГЛЕВОДЫ	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		УГЛЕВОДЫ	УЖИН		УГЛЕВОДЫ	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

Дата ..... *Глюкоза натощак* ..... *Дата* ..... *Глюкоза натощак* .....

ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	ЗАВТРАК		УГЛЕВОДЫ	КЕТОНЫ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
ОБЕД		**УГЛЕВОДЫ**	**ОБЕД**		**УГЛЕВОДЫ**	
						АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			
УЖИН		**УГЛЕВОДЫ**	**УЖИН**		**УГЛЕВОДЫ**	
						МАССА ТЕЛА
Глюкоза перед приемом пищи			Глюкоза перед приемом пищи			
Глюкоза через 1 час после приема пищи			Глюкоза через 1 час после приема пищи			
ПЕРЕКУС			ПЕРЕКУС			

ГЛЮКОМЕТР GM550

ДЕРЖИМ САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ!

- ТОЧНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ
- БЕЗ КОДА
- ПОДСВЕТКА ЭКРАНА
- БОЛЬШОЙ ДИСПЛЕЙ

BIONIME | swissdesign швейцарскийдизайн