Дневник самоконтроля при гестационном сахарном диабете (ГСД)

Бланк на 2 недели: неделя на странице, день в строке. Распечатайте, заполняйте ручкой, приносите врачу.

Фамилия, имя, отчество: _____

Врач (ФИО, телефон): _____

Срок, недель: _____ Первый день: _____

Цели сахара крови при ГСД, ммоль/л

Натощак	**ниже 5,1**
Через 1 час после еды	**ниже 7,0**
Перед едой, если врач назначил	**ниже 5,8**
Через 2 часа после еды, если врач назначил	**ниже 6,7**

Если врач назвал другие цели, впишите их: _____

В таблице нет граф «перед едой» и «через 2 часа после еды»: если врач их назначил, впишите эти замеры в заметки.

Вопросы врачу

Когда измерять

Беременная с ГСД регулярно измеряет сахар глюкометром: натощак и через 1 час после каждого основного приема пищи. Иногда еще перед едой и через 2 часа после еды. Что именно измерять вам, скажет врач.

Что вносить в дневник

- измерения сахара (время и число);
- особенности питания: что и сколько съедено в каждый прием пищи;
- физическую активность;
- кетоны (ацетон) в утренней порции мочи, по тест-полоскам для кетонов;
- вес (раз в неделю);
- значения артериального давления;
- шевеления плода.

Как заполнять

- Сахар пишите числом и сразу после замера, время замера рядом.
- В клетке еды пишите продукты и сколько: «каша овсяная 150 г, яблоко, чай без сахара».
- В заметках пишите, что делали и сколько минут. В материалах по ГСД рекомендуют быструю или скандинавскую ходьбу 10-15 минут после основных приемов пищи и 30 минут перед сном.
- Кетоны смотрят в утренней порции мочи: если полоска изменила цвет, отметьте «есть». Зачем это нужно и что делать, обсудите с врачом.
- Число выше цели не повод бросать дневник: запишите его и то, что ели и делали перед замером. Покажите дневник врачу.

Бланк не заменяет консультацию врача и ничего не назначает: диагноз, лечение и дозы определяет врач. Цели сахара и перечень записей по материалам о самоконтроле при ГСД (cchp.ru). Бланк бесплатный, вести дневник можно и онлайн: getgestia.ru/dnevnik-samokontrolya-pri-gsd

Неделя 1 из 2

Фамилия: _____ Вес, кг: _____

Цели, ммоль/л: натощак ниже 5,1; через 1 час после еды ниже 7,0. Перед едой и через 2 часа после еды не печатаются: если врач назначил, пишите в заметки. Вес раз в неделю.

Дата, срок нед.беременности	**Натощак**		**Завтрак**		**Обед**		**Ужин**		**Перекусы** что и когда	**Кетоны** утром	**Заметки** активность, давление, самочувствие, шевеления плода, вопросы врачу
	время	**сахар**	**что съела**	**сахар** через 1 ч	**что съела**	**сахар** через 1 ч	**что съела**	**сахар** через 1 ч			
День 1 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 2 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 3 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 4 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 5 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 6 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 7 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	

Неделя 2 из 2

Фамилия: _____ Вес, кг: _____

Цели, ммоль/л: натощак ниже 5,1; через 1 час после еды ниже 7,0. Перед едой и через 2 часа после еды не печатаются: если врач назначил, пишите в заметки. Вес раз в неделю.

Дата, срок нед.беременности	**Натощак**		**Завтрак**		**Обед**		**Ужин**		**Перекусы** что и когда	**Кетоны** утром	**Заметки** активность, давление, самочувствие, шевеления плода, вопросы врачу
	время	**сахар**	**что съела**	**сахар** через 1 ч	**что съела**	**сахар** через 1 ч	**что съела**	**сахар** через 1 ч			
День 8 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 9 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 10 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 11 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 12 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 13 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	
День 14 дата _____ нед. _____										☐ нет ☐ есть	