



LA GESTIONE DELLA GLICEMIA
PER UNA GRAVIDANZA IN SALUTE

Il diabete gestazionale

ONETOUCH®



“Sono qui
per aiutarti
nel tuo
viaggio



BENVENUTA!

Questa è Annie. Lei ti starà vicino in questa guida sul diabete gestazionale e ti darà alcuni utili consigli.

1. Diabete gestazionale	4
Cos'è il diabete gestazionale?	5
Cosa provoca il diabete gestazionale?	6
Come viene diagnosticato il diabete gestazionale?	6
Perché è importante trattare il diabete gestazionale?	7
2. Trattamento	8
Come si tratta il diabete gestazionale?	9
In visita dal tuo medico	10
Assunzione di farmaci (comprese/insulina)	11
Conoscere gli intervalli di glicemia raccomandati	12
8 principi nutrizionali	15
Monitoraggio dell'aumento di peso in gravidanza	24
La mobile app OneTouch Reveal®	28
3. Il parto: cosa aspettarsi	30
4. Mantenersi in salute dopo la nascita del tuo bambino	32
Bibliografia:	34

1. Diabete gestazionale



1 gravidanza su 6



è complicata
dal diabete
gestazionale

Cos'è il diabete gestazionale?

Il diabete è una condizione caratterizzata da livelli glicemici più alti del normale. Il diabete gestazionale è una forma di diabete che è diagnosticata per la prima volta in gravidanza, in donne che non avevano segni evidenti o sintomi di diabete prima della gravidanza. Se ti è stato detto che hai il diabete gestazionale, devi sapere che non sei sola. La International Diabetes Federation (IDF) stima che a livello mondiale 1 gravidanza su 6 è complicata da diabete gestazionale. Ciò lo rende uno dei problemi di salute più comuni durante la gravidanza.

Potresti essere nervosa, spaventata o addirittura arrabbiata per la tua diagnosi. Questi sentimenti sono normali. Donne di qualunque provenienza e con qualunque abitudine alimentare o tipo/quantità di esercizio fisico praticato possono sviluppare il diabete gestazionale. Ricorda, questa diagnosi non è colpa tua! Seguire il piano di cura che ti propone il tuo team di cura aiuterà a mantenere sani te e il tuo bambino. L'altra buona notizia è che la maggior parte delle donne con diabete gestazionale non continua ad avere il diabete dopo la nascita del proprio bambino. Il diabete gestazionale scompare quasi sempre dopo il parto. Tuttavia, se hai avuto il diabete gestazionale, hai un rischio maggiore che si ripresenti in una successiva gravidanza; inoltre sei anche a maggior rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 in futuro e dovresti essere attenta ad eventuali sintomi che si dovessero manifestare.

1. DIABETE GESTAZIONALE

Cosa provoca il diabete gestazionale?

I medici non sanno esattamente quali siano le cause del diabete gestazionale, ma hanno alcune ipotesi. La tua placenta sostiene e nutre il tuo bambino mentre cresce. Gli ormoni della placenta aiutano il tuo bambino a svilupparsi. Tuttavia questi ormoni influenzano anche l'azione della tua insulina, rendendola meno efficace. In alcune donne questo può aumentare i livelli glicemici durante la gravidanza.

Alcune donne hanno un rischio maggiore di sviluppare il diabete gestazionale:

- se erano in sovrappeso prima della gravidanza ($BMI \geq 25$)
- se hanno più di 35 anni
- se hanno avuto il diabete gestazionale in una precedente gravidanza
- se hanno familiari di primo grado (genitori, fratelli/sorelle) con diabete di tipo 2
- se provengono da una famiglia afro-americana, asiatica, ispanica o nativo americana



Alcune donne hanno un rischio maggiore di diabete gestazionale.

Come viene diagnosticato il diabete gestazionale?

Alla maggior parte delle donne che eseguono lo screening prenatale di routine viene prescritto un test per il diabete gestazionale tra la ventiquattresima e

1. DIABETE GESTAZIONALE

la ventottesima settimana di gravidanza. Se sei ad alto rischio di sviluppare diabete gestazionale, il medico può prescrivere questo controllo prima della ventiquattresima settimana, da ripetere successivamente durante la gravidanza.

Il test per fare diagnosi di diabete gestazionale prevede di bere al mattino a digiuno 75 grammi di zucchero diluiti in acqua e fare un prelievo di sangue prima, 60 e 120 minuti dopo aver bevuto lo zucchero. Questo per vedere come il tuo corpo gestisce lo zucchero assunto. Se il risultato del test mostra che nel tuo sangue il glucosio è elevato in almeno uno dei prelievi fatti, viene data la diagnosi di diabete gestazionale e il tuo team di cura ti parlerà di un piano di trattamento per il diabete gestazionale.

Perché è importante trattare il diabete gestazionale?

Come mamma, il tuo istinto è quello di proteggere il tuo bambino. È importante trattare il diabete gestazionale non appena viene diagnosticato, per la tua salute e per quella del tuo bambino. Se il diabete gestazionale non viene trattato, possono verificarsi alcuni problemi:

- Una maggiore probabilità di partorire un bambino grande, di peso superiore a 4 chilogrammi, una condizione nota come macrosomia. Questo aumenta le possibilità di:
 - difficoltà e lesioni durante il parto vaginale, e
 - necessità di un parto cesareo
- Un alto rischio di parto prematuro e di problemi respiratori (stress respiratorio) per il tuo bambino
- Un alto rischio che il tuo bambino abbia valori glicemici bassi (ipoglicemia) subito dopo il parto
- Una maggiore probabilità di preeclampsia (pressione alta e possibili problemi al fegato o ai reni).

Seguire il piano di cura proposto dal tuo team di cura e gestire attentamente il diabete gestazionale può aiutare a ridurre notevolmente il rischio di queste complicanze.

[illegible][illegible]

Come si tratta il diabete gestazionale?

Se ti venisse diagnosticato il diabete gestazionale, potresti rimanere sorpresa dal fatto che le misure per tenerlo sotto controllo di solito non sono complicate.

- ✓ I primi consigli del tuo team di cura saranno un programma alimentare sano e controllato per contenuto e tipo di carboidrati e l'esercizio fisico. In molti casi, queste azioni saranno sufficienti per gestire la tua glicemia per il resto della gravidanza.
- ✓ Potresti aver bisogno della consulenza di un dietista per creare un piano alimentare adatto per te. Il dietista può insegnarti a controllare la quantità e i tipi di carboidrati da assumere per aiutarti a controllare la tua glicemia mentre soddisfi le esigenze di crescita del tuo bambino. Potrebbe anche chiederti di compilare un diario alimentare e registrare il tuo peso nelle diverse settimane di gravidanza.
- ✓ Potrebbe essere necessario controllare quotidianamente la tua glicemia a casa, utilizzando un glucometro. Questo potrebbe spaventare un po', ma i glucometri moderni sono davvero facili da usare. Il tuo team di cura può raccomandartene uno e mostrarti come usarlo. Di solito si consiglia di controllare la glicemia almeno quattro volte al giorno, solitamente al mattino, al risveglio prima di mangiare qualsiasi cosa e poi da 1 a 2 ore dopo ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena). Il tuo team di cura ti dirà la frequenza con cui misurarla e gli obiettivi glicemici. Non dimenticare di tenere un diario delle tue letture glicemiche, indicando quando è stata effettuata la misurazione, qual è l'obiettivo da raggiungere, se è pre o post pasto, compreso quanto tempo dopo aver mangiato.
- ✓ Che tu abbia o meno il diabete gestazionale, l'esercizio fisico durante la gravidanza aiuterà il tuo corpo a utilizzare meglio la propria insulina e a controllare la glicemia. Fai una passeggiata di 30 minuti al giorno, 5 giorni a settimana. Molte donne in gravidanza amano camminare a ritmo sostenuto o nuotare, ma se c'è un'altra attività fisica o una routine di esercizi che preferisci, chiedi al tuo team di cura se è opportuno continuarla.

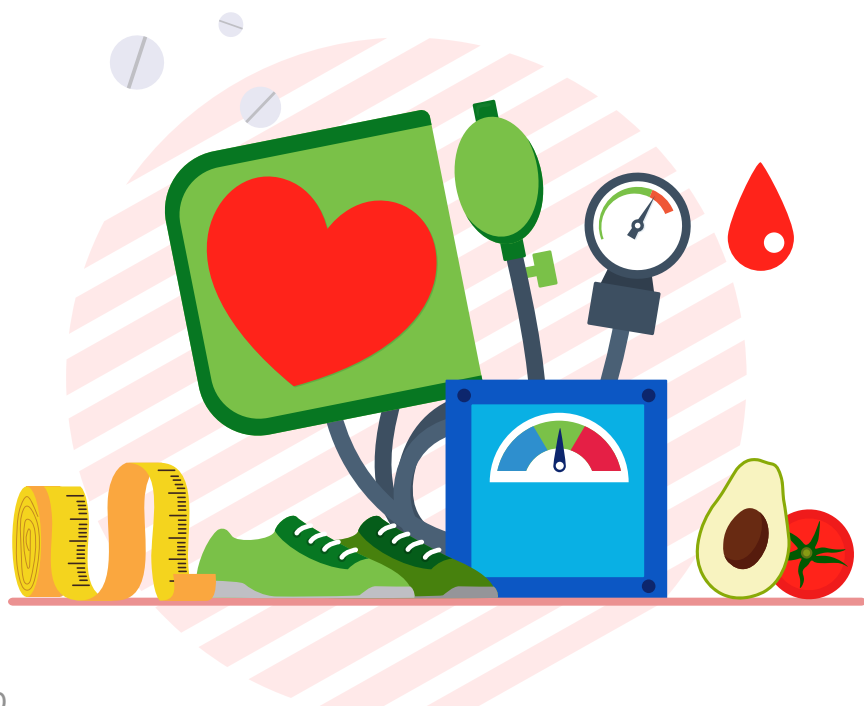
2. TRATTAMENTO

In visita dal tuo medico

Durante le visite ostetriche, possono essere controllate la tua pressione sanguigna, il tuo peso e le tue urine. Avrai l'opportunità di parlare della tua glicemia con il tuo team di cura, nonché di cosa hai mangiato, di quanto esercizio fisico hai fatto e di quanto il tuo peso è aumentato.

Anche la crescita del tuo bambino sarà attentamente monitorata. Tutto questo aiuterà a capire se il piano terapeutico sta funzionando e quando potrebbero essere necessari dei cambiamenti.

Se gestire la tua alimentazione e fare attività fisica non mantiene la tua glicemia sotto controllo, il tuo team di cura potrebbe raccomandarti farmaci per il diabete, compresse di metformina o iniezioni di insulina, per il resto della gravidanza.



2. TRATTAMENTO



Assunzione di farmaci (comprese/insulina)

Il tuo medico potrebbe prescriverti l'insulina per aiutarti a gestire il diabete gestazionale. In alcuni casi vengono prescritte compresse (metformina) al posto dell'insulina o in combinazione con l'insulina. Questo non vuol dire che non sei riuscita a gestire il diabete gestazionale. Il fatto è che il tuo corpo potrebbe semplicemente non essere in grado di produrre abbastanza insulina autonomamente per gestire ciò di cui il tuo corpo ha bisogno mentre il bambino cresce. È importante seguire le raccomandazioni del tuo team di cura per proteggere sia te che il tuo bambino. Una volta che avrai partorito, sarà molto probabile che tu possa smettere di assumere farmaci per il diabete.

Se il tuo medico ti dice che hai bisogno di insulina, significa che dovrai assumerla attraverso iniezione. Se necessario, un membro della tua famiglia può imparare insieme a te come fare e aiutarti nella somministrazione di insulina come prescritto. Il tuo medico ti dirà quando iniettare l'insulina e quante unità assumerne ogni volta. Il tuo medico potrebbe anche raccomandarti di fare degli aggiustamenti delle dosi di insulina nelle successive settimane della gravidanza.

2. TRATTAMENTO

Conoscere gli intervalli di glicemia raccomandati



Attività 1

Annota insieme al tuo medico gli intervalli di glicemia raccomandati in gravidanza

Il mio obiettivo di HbA1c è:

meno di

%

Il mio obiettivo di intervallo è:

Glicemia:

da

mg/dL

a

mg/dL

Prima dei pasti meno di:

mg/dL

1 ora dopo i pasti meno di:

mg/dL

2 ore dopo i pasti meno di:

mg/dL

**Numero di test glicemici
da eseguire al giorno:**

misurazioni al giorno

2. TRATTAMENTO

	Colazione		Pranzo		Cena		Ora di coricarsi
							
Test necessari							



= Prima dei pasti



= 2 ore dopo l'inizio del pasto

Obiettivi di monitoraggio della glicemia raccomandati dalla Quinta Conferenza-Workshop Internazionale sul Diabete Gestazionale:

Glicemia a digiuno

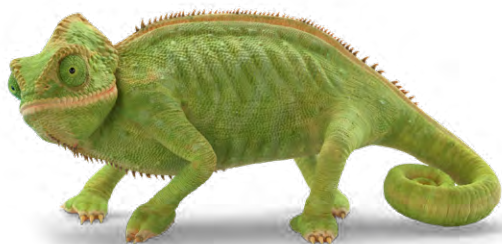
<95 mg/dL

Glicemia postprandiale ad un'ora

<140 mg/dL

Glicemia postprandiale a due ore

<120 mg/dL



Con il glucometro OneTouch® è possibile impostare il numero di test glicemici da eseguire ogni giorno utilizzando la funzionalità Test Tracker

2. TRATTAMENTO



2. TRATTAMENTO

8 principi nutrizionali

Comprendere la tua dieta e fare scelte alimentari sane sono parti importanti del trattamento del diabete gestazionale. Ti aiuteranno a mantenere i livelli glicemici nell'intervallo raccomandato per avere una gravidanza sana e dare alla luce un bambino sano.

Se ti venisse diagnosticato il diabete gestazionale dovresti rivolgerti a una dietista per un consiglio individuale. Se non l'hai ancora fatto, chiedi al team che ti assiste durante la gravidanza di indirizzarti ad un dietista. Abbiamo riassunto alcuni suggerimenti e ricette per supportarti.



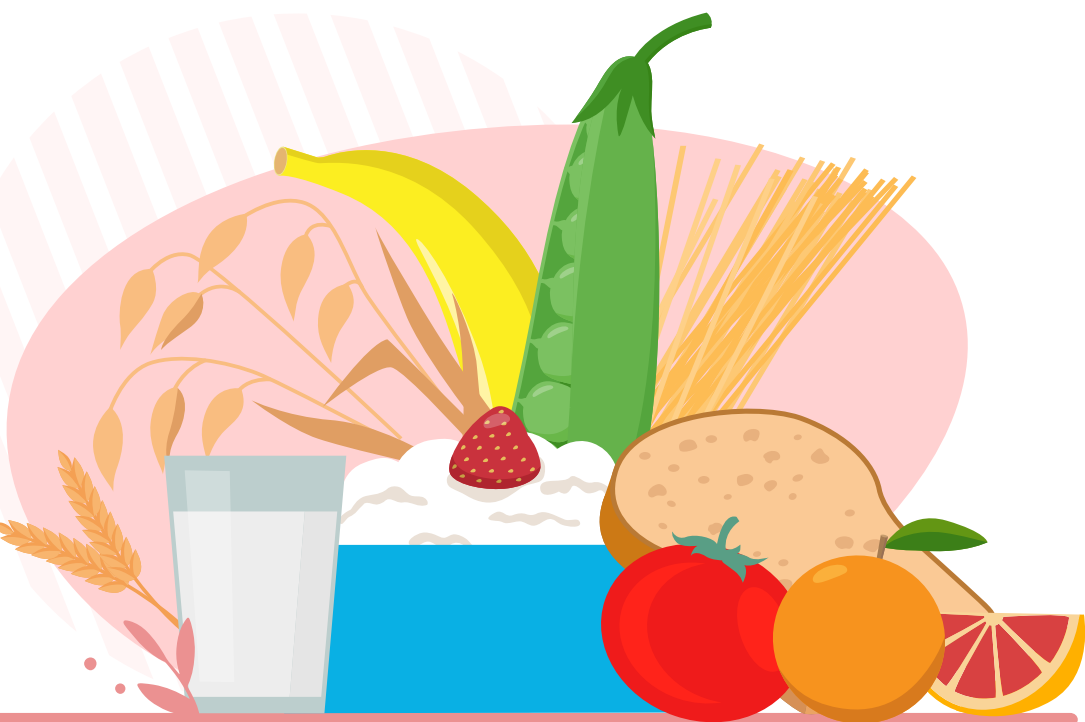
Alcuni alimenti possono comportare un maggiore aumento della glicemia rispetto ad altri.

2. TRATTAMENTO

1. Ulteriori informazioni sui carboidrati

Tutti i carboidrati aumentano i livelli glicemici, per questo è necessario sapere quali alimenti contengono carboidrati.

Il tipo e la quantità di carboidrati che mangi o bevi fanno la differenza sui tuoi livelli glicemici. Il maggiore impatto sulla tua glicemia è dato dalla quantità dei carboidrati che assumi. Il tuo dietista potrebbe parlarti di come ridurre le porzioni di carboidrati nella tua dieta.



Sostituzioni facili con carboidrati più nutrienti

- ✓ Sostituisci il pane bianco con pane multicereali integrale, pane integrale, pane di segale, pane con semi di lino.
- ✓ Sostituisci piadine o pizza fatte con farina bianca con quelle fatte con farina integrale.
- ✓ Sostituisci patate bianche e patatine con pasta integrale, platano o patate dolci al forno.
- ✓ Sostituisci il riso bianco con il riso integrale.
- ✓ Sostituisci cereali come cornflakes, Rice Krispies o cereali zuccherati con cereali integrali cotti o Weetabix, fiocchi di crusca o grano tritato (o le versioni del supermercato).

Altri carboidrati sani

- ✓ Frutta
- ✓ Legumi come ceci, fagioli e lenticchie
- ✓ Latticini come yogurt e latte non zuccherati. Se usi un latte vegetale, controlla che non sia zuccherato e che sia arricchito con vitamine e minerali.

2. TRATTAMENTO

2. Riduci lo zucchero (bianco o di canna)



Sappiamo che rinunciare allo zucchero all'inizio può essere molto difficile, quindi piccoli cambiamenti pratici sono un buon inizio.

Ecco alcuni semplici modi per ridurre lo zucchero in eccesso:

- Prova i dolcificanti a basso o zero contenuto calorico, noti anche come dolcificanti artificiali, invece di usare lo zucchero bianco o di canna. Eliminare gli zuccheri semplici può aiutarti a gestire la tua glicemia.
- Sostituisci bevande zuccherate, bevande energetiche e succhi di frutta con acqua, latte naturale o tè e caffè senza zucchero o bevande con dolcificanti artificiali.
- Riconosci i diversi tipi di zuccheri riportati sulle etichette degli alimenti. Questi includono saccarosio, glucosio, destrosio, fruttosio, lattosio, maltosio, miele, zucchero invertito, sciroppo, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, dolcificante di mais e melassa.
- Consuma meno alimenti trasformati, come snack e dessert confezionati.

3. Riduci le dimensioni delle porzioni



Controlla le dimensioni delle porzioni di carboidrati. Questo ti aiuterà a gestire i tuoi livelli glicemici ed evitare un eccessivo aumento di peso durante la gravidanza. Parla con il tuo team di cura su quale aumento di peso in gravidanza è giusto per te. Il tuo peso sarà monitorato attentamente durante la gravidanza. Chiedi al tuo medico o dietista quali sono le dimensioni delle porzioni di carboidrati adatte a te.

2. TRATTAMENTO

4. Rendi i tuoi spuntini più sani



Quando hai il diabete gestazionale se vuoi fare uno spuntino, al posto di torte, biscotti, patatine e cioccolata, scegli:

- yogurt bianco o poco zuccherato
- noci non salate
- semi, frutta e verdura

5. Evita i cibi per diabetici



I piani nutrizionali per le persone con diabete non includono alimenti speciali. È meglio controllare le porzioni e seguire gli altri consigli nutrizionali contenuti in questa brochure.

Tieni presente che alcuni dolcificanti, come il miele, potrebbero influenzare i livelli glicemici tanto quanto gli zuccheri semplici. Controlla le etichette dei prodotti alimentari per conoscere la quantità e il tipo di carboidrati che contengono.

6. Considera l'indice glicemico (IG) per le tue scelte alimentari



L'indice glicemico (IG) è una misura di quanto determinati alimenti influenzano i livelli glicemici dopo averli mangiati. Alcuni alimenti influenzano maggiormente i livelli glicemici e quindi hanno un IG elevato, mentre altri influenzano meno i livelli glicemici e quindi hanno un IG basso.

Per aiutarti a gestire la tua glicemia, scegli i carboidrati con un IG più basso. Dovrai comunque considerare anche le dimensioni delle porzioni. È la quantità di carboidrati nel pasto che influenzerà maggiormente i livelli della tua glicemia. E non tutti gli alimenti a basso indice glicemico sono salutari, quindi assicurati di leggere le etichette degli alimenti e di fare una scelta sana.

2. TRATTAMENTO



Attività 2

Controlliamo in che modo le tue scelte alimentari influenzano i livelli di glicemia

Scelte alimentari (indicare la porzione)	Prima mg/dL	2 ore dopo mg/dL	Variazione mg/dL
Esempio: Pasta 200g	108	152	44

2. TRATTAMENTO

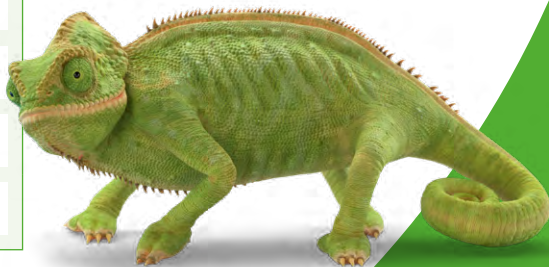
Nel glucometro OneTouch® è possibile impostare i limiti **superiore** e **inferiore** dell'intervallo glicemico raccomandato prima e dopo i pasti.

Commenti



Non dimenticare ...

di discutere le tue letture glicemiche con il tuo medico, in modo da poter modificare il tuo piano alimentare per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi glicemici.



2. TRATTAMENTO

7. Gestisci il tuo peso



Aumentare troppo di peso durante la gravidanza può avere ripercussioni sulla tua salute e aumentare la pressione sanguigna. Tuttavia, numerose evidenze suggeriscono che la gravidanza non è il momento giusto per cercare di perdere peso. È quindi importante che il tuo peso venga monitorato dal team di cura che ti segue durante la gravidanza e che tu non aumenti troppo di peso, cosa che potrebbe causare problemi a te e al tuo bambino. **Verifica come monitorare l'aumento di peso in gravidanza nella pagina successiva.**

8. Mangia più pesce



Cerca di mangiare pesce regolarmente perché fa bene a te e allo sviluppo del tuo bambino. Cerca di includere alimenti proteici in ciascuno dei tuoi pasti principali, per saziarti e gestire più facilmente le tue glicemie.

Fai attenzione, alcune specie di pesci potrebbero contenere mercurio come contaminante, e quindi dovresti evitare di mangiare queste specie durante la gravidanza.



Utilizzando l'app gratuita **OneTouch Reveal®** puoi vedere la percentuale delle tue letture glicemiche che rientrano nel tuo intervallo obiettivo, in diversi periodi di tempo:
7, 14, 30 o 90 giorni.



Suggerimenti per te

Cinque consigli da ricordare per la gestione del tuo diabete gestazionale:

- 1**  Misura la tua glicemia come raccomandato dal tuo medico.
- 2**  Assumi i farmaci come prescritto dal medico, che si tratti di compresse (pillole) o farmaci iniettabili, come l'insulina.
- 3**  Fai scelte alimentari sane.
- 4**  Fai attività fisica.
- 5**  Scopri tutto quello che puoi fare per gestire al meglio il tuo diabete gestazionale e vivere una vita più sana.

2. TRATTAMENTO

Monitoraggio dell'aumento di peso in gravidanza

Il tuo peso appena prima della gravidanza	
Obiettivo di aumento di peso in gravidanza	

Settimana #	Data	Peso odierno	Aumento di peso (dalla settimana precedente)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

2. TRATTAMENTO

Settimana #	Data	Peso odierno	Aumento di peso (dalla settimana precedente)
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

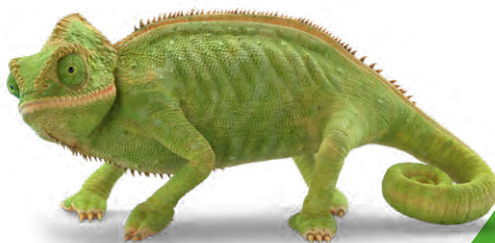
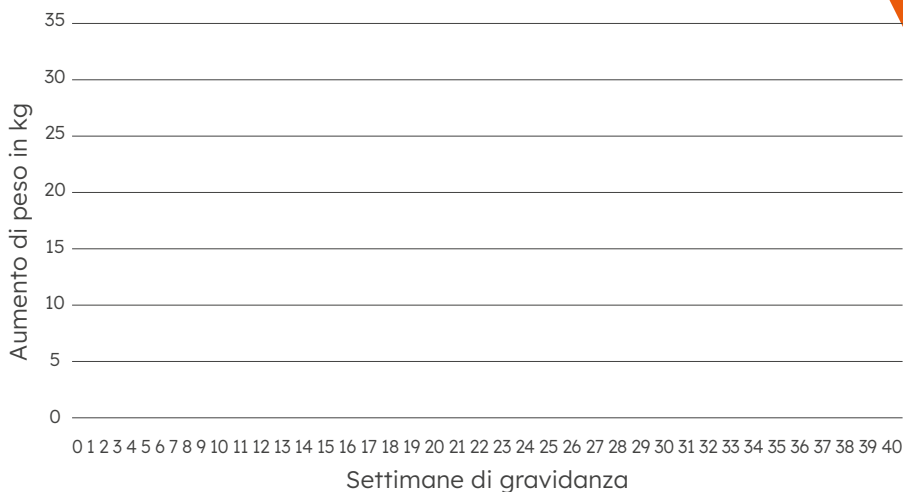
2. TRATTAMENTO

Settimana #	Data	Peso odierno	Aumento di peso (dalla settimana precedente)
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

2. TRATTAMENTO

Utilizza questo grafico per visualizzare i tuoi progressi verso il tuo obiettivo di aumento di peso:

Grafico settimanale dell'aumento di peso



2. TRATTAMENTO

La mobile app OneTouch Reveal®

E se lo strumento più efficace per gestire il tuo diabete potesse stare in tasca? La tecnologia digitale, in particolare l'uso delle app sullo smartphone, è un potente strumento che può aiutarti a gestire meglio il tuo diabete gestazionale. L'app OneTouch Reveal® può aiutarti a tenere traccia delle tue scelte sullo stile di vita che influenzano la gestione del tuo diabete, giorno dopo giorno.

Quando colleghi il tuo glucometro OneTouch® alla mobile app OneTouch Reveal®, le letture glicemiche vengono automaticamente rilevate e organizzate in semplici schermate colorate e in un diario elettronico. Possono essere aggiunte anche informazioni su cibo, insulina e attività fisica. La mobile app ti aiuta ad identificare i profili glicemici e a monitorare con facilità i tuoi progressi. Puoi anche impostare notifiche automatiche che identificano i profili glicemici alti e bassi ricorrenti, così puoi agire per evitarli in futuro.



Scansiona questo QR Code per scaricare la mobile app gratuita OneTouch Reveal®

2. TRATTAMENTO

**Puoi scaricare GRATUITAMENTE
la mobile app OneTouch Reveal®
dall'App Store o da Google Play.**

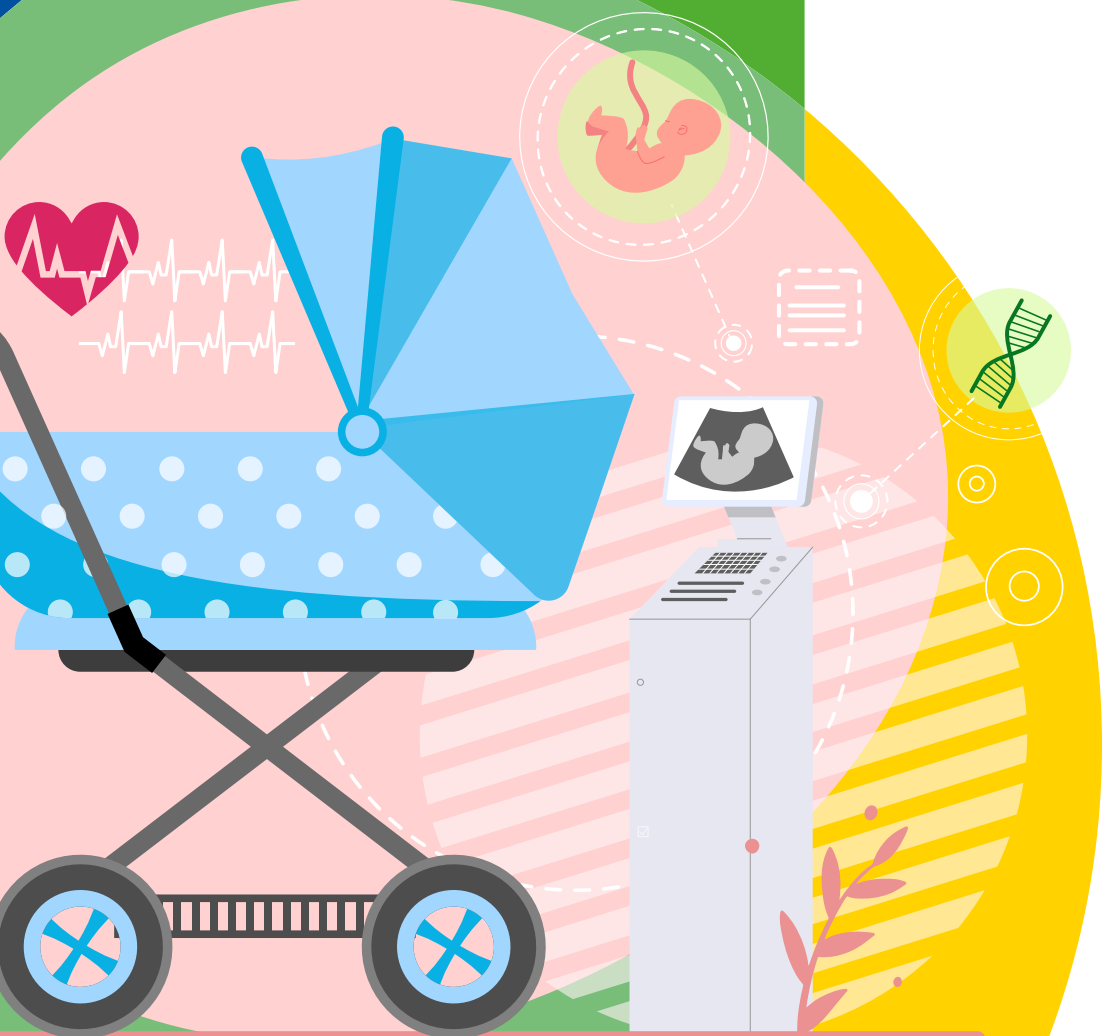


Apple, iOS, il logo Apple e iPhone sono marchi commerciali di Apple Inc. registrati negli Stati Uniti e in altri paesi. App Store è un marchio commerciale di Apple Inc. Google Play e il logo Google Play sono marchi commerciali di Google LLC. Altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.

Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi uso di tali marchi da parte di LifeScan Scotland Ltd. e le sue affiliate avviene sotto licenza. Altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.



3. Il parto: cosa aspettarsi



Se sei come molte mamme in attesa del parto, potresti aver pensato molto a come pianificare la nascita del tuo bambino. Tuttavia, avere il diabete gestazionale può rendere necessari alcuni cambiamenti. Come per tutti i parti, tu e il tuo bambino sarete monitorati attentamente. Avendo il diabete gestazionale, il team di cura controllerà regolarmente i tuoi livelli glicemici e, se necessario, provvederà a trattare iperglicemie o ipoglicemie. Il trattamento potrebbe includere insulina per l'iperglicemia o glucosio per l'ipoglicemia.

Dopo il parto, la tua glicemia verrà controllata, ma di solito nelle donne con diabete gestazionale i livelli glicemici ritornano rapidamente alla normalità. Anche la glicemia del tuo bambino sarà monitorata attentamente e trattata in caso di necessità.

Come per tutte le nascite, ricorda che il risultato più importante è una mamma sana e un bambino sano. Abbi fiducia nel tuo team medico che ti può fornire le cure di cui hai bisogno durante la gravidanza e il parto.



Controllare la glicemia e utilizzare soluzioni digitali aiuta te e il tuo team di cura a gestire il tuo diabete gestazionale.

I glucometri OneTouch® ti consentono di sapere se la lettura glicemica attuale è **sotto**, **sopra** o **all'interno** dell'intervallo glicemico raccomandato.

4. Mantenersi in salute dopo la nascita del tuo bambino



Congratulazioni per il nuovo arrivo!

Adattarsi alla nuova routine con il tuo bambino appena nato può essere faticoso, ma divertente allo stesso tempo. È importante continuare a prenderti cura di te stessa. Il tuo medico potrebbe controllare la tua glicemia come parte dei tuoi controlli successivi al parto. L'American Diabetes Association raccomanda che una donna che ha avuto il diabete gestazionale controlli la glicemia da 4 a 12 settimane dopo il parto.

Circa il 60% delle donne che hanno avuto il diabete gestazionale può sviluppare diabete di tipo 2 entro 10 anni dalla gravidanza. Il modo migliore per rimanere in salute e aiutare a prevenire o ritardare il diabete di tipo 2 dopo aver avuto il diabete gestazionale è continuare a seguire un programma alimentare sano e rimanere attivi. Oltre a ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, questo potrebbe darti l'energia per gestire le necessità del tuo bambino e fornire un importante esempio per la tua famiglia in crescita.

Riduci il rischio di avere il diabete di tipo 2 dopo il diabete gestazionale seguendo questi consigli:

- Mantieni un peso corporeo adeguato
- Segui un piano alimentare sano
- Fai esercizio fisico o cerca di essere più attiva
- Informa il tuo team di cura che hai avuto il diabete gestazionale
- E ricordati di sottoporsi a controlli regolari per il diabete

In aggiunta a ciò che potrebbe accadere durante e immediatamente dopo il parto, se hai avuto il diabete gestazionale il tuo bambino ha una maggiore probabilità di obesità da bambino e di sviluppare il diabete di tipo 2 più avanti nella vita. Assicurati che il pediatra del tuo bambino sia a conoscenza del fatto che tu hai avuto il diabete gestazionale durante la gravidanza per un monitoraggio continuo.

Crediamo che sarai un buon esempio per tuo figlio e potrai aiutarlo a rimanere in salute facendo in modo che tutta la famiglia segua un piano alimentare sano e rimanga fisicamente attiva!

Bibliografia:

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10th edn. Brussels, Belgium: 2021. Available at: <https://www.diabetesatlas.org>
2. Mayo Clinic: Rochester (MN); c1998-2020. Accessed June 30th, 2022 @ <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gestationaldiabetes/symptoms-causes/dxc-20317176?p=1>
3. Eisenberg Center at Oregon Health & Science University. Gestational Diabetes: A Guide for Pregnant Women. 2009 Aug 5. In: Comparative Effectiveness Review Summary Guides for Consumers [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2005-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK45608>
4. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 15. Management of Diabetes in Pregnancy: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care 1 January 2025; 48 (Supplement_1): S306–S320. <https://doi.org/10.2337/dc25-S015> Online version accessed February 26th , 2025
5. Centers for Disease and Control and Prevention. Online version accessed June 30th, 2022 @ <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html> @ <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/gestational.html> @ <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/getting-tested.html>
6. NHS, Gestational diabetes. Online version accessed June 30th, 2022 @ <https://www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/>

Note:

[illegible]



Ti auguriamo
una gravidanza
in salute!

**Per ricevere assistenza tecnica
contatta il Servizio Clienti OneTouch®**



Visita il sito:
www.OneTouch.it



Contatta via email:
contatti@onetouch.it



Chiama il numero verde:
800-822000
Il servizio è attivo tutti i giorni
(inclusi festivi) dalle 8:30 alle 19:00

**Puoi scaricare gratuitamente la
mobile app OneTouch Reveal®
dall'App Store o da Google Play.**



Apple, App Store e il logo Apple sono marchi di Apple Inc. registrati negli Stati Uniti e in altri paesi. Google Play e il logo Google Play sono marchi di Google LLC.

Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc e qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte di LifeScan IP Holdings, LLC è concesso in licenza. Altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.



ONETOUCH®

Materiale non a scopo promozionale, riservato ad uso esclusivo degli utilizzatori dei prodotti OneTouch®.

© 2024-2025 LifeScan IP Holdings, LLC. – IT-OTB-2500006