Dyabèt Jestasyonèl

Dyabèt jestasyonèl (DJ) oswa sik nan san ki wo se yon kalite dyabèt ki ka devlope pandan gwosès. Li rive lè òmòn gwosès yo fè li pi difisil pou kò w itilize ensilin, sa ki lakòz sik nan san w monte. Sik nan san ki wo ka lakòz pwoblèm sante pou ou menm ak pou tibebe w la.

Kisa mwen ta dwe fè pou dyabèt jestasyonèl?

Verifye nivo sik nan san w

- Verifye nivo sik ou kat fwa pa jou. Yon enfimyè ap montre w fason pou w fè sa.
- Ou ka itilize yon mèt glikoz nan san, oubyen yon monitè glikoz ki pa sispann (CGM).).
- Ou vle pifò rezilta sik nan san ou yo nan limit sib la:
  - Anvan ou manje (apre uit èdtan san manje): Mwens pase 95
  - Inèdtan apre ou fin manje: Mwens pase 140
  - De zèdtan apre ou fin manje: Mwens pase 120
- Ekri rezilta w yo pou w ka revize yo ak founisè swen sante w. .
- **Manje repa ak kolasyon ki ekilibre. Jwenn plis enfòmasyon sou chwa rejim alimantè nan Bump & Beyond**
  - **Fè egzèsis regilyèman. Jwenn plis konsèy sou egzèsis pandan gwosès nan Bump & Beyond.**
  - Fè plis sonografi ak tès fetis
  - Ale nan tout vizit prenatal ou yo
  - Tcheke kout pye ak mouvman tibebe w la chak jou apre 28 semèn



Aprann plis bagay sou dyabèt jestasyonèl, kijan pou rete an sante, ak sa pou atann nan Bump & Beyond lè w eskane kòd QR la oubyen ale sou: https://www.bmc.org/bump-beyond/during-pregnancy/ medical-care/gestational-diabetes-care

Chèche lòt atik itil sa yo sou Bump & Beyond:

Rejim pou dyabèt jestasyonèl

Tès pou dyabèt jestasyonèl

Egzèsis: Fè mouvman pandan gwosès

Santi tibebe w la ap deplase: kijan pou w konte kout pye yo

Bump & Beyond

Meni Gwosès

Meni 1

Dejene – 2 moso of pen ble, 1-2 ze, fri ak piman dous ak zonyon
Kolasyon – Konkonm ak kawòt ak oumous oubyen sòs legim.
Manje midi – 2
/3 tas diri, ½ tas pwa, 3 ons poul, tomat, zonyon, piman
Kolasyon –½ fig ak 1 tbsp manba
Dine –Bourito: 3 ons moso vyann ki pa gen anpil grès oswa poul, 6 pous tòtiya ½ gode pwa, fwomaj, salsa, ¼ zaboka
Kolasyon – 1 gode yogout, 1 ti fwi
*dlo kòm yon bwasyon

Meni 2

Dejene - 1 pen ble antye Pen Anglè ak 1 tbsp. manba, jele ki pa gen anpil sik
Kolasyon - 1 moso fwomaj ak yon ti pòm
Manje midi - Salad ak leti, tomat, konkonm, ½ gode mayi, ½ garbanzo
pwa, poul an ti moso, 15 ti bonbon ble oswa 10 chips tòtiya
Kolasyon - ¼ gode fwi ak ¼ gode nwa ki pa sale
Dine - 1 gode pen ble pat, 4oz pwason, pwa kuit, koujèt Kolasyon - 3 gode pòpkòn, 8oz skim oswa 1% lèt
*dlo kòm a bwason

Meni 3

Dejene - 1 arepa oswa tòtiya laj, ½ zaboka, 1-2 ze, tomat koupe
Kolasyon - 1 Yogout grèk ak ½ gode ti fwi
Manje midi - 2 pen ble antye, chicken or ton an ti moso lejè nan bwat salad, leti, ti fwi
Kolasyon- Kawòt, Konkonm, 15 Ti bonbon ble mens ak oumous
Dinner - Stir 3oz kochon, piman, zonyon, snap pwa, 1 gode diri mawon
Kolasyon - 3 graham bonbon kare, 8oz skim oswa 1% lèt
*dlo kòm yon bwason

Menu created by Mara Garwood, RDN, CDCES ak BMC Teaching Kitchen kreye