



Bloedglucosemetingen (zelfcontrole)

Bij zwangerschapsdiabetes

Metten van de bloedglucose

Misschien ben je al begonnen met zelf de bloedglucosewaarden meten voordat je een afspraak met de diabetesverpleegkundige in het ziekenhuis kreeg. Wanneer dit niet het geval is, zie je hieronder de uitleg om het starten goed te laten verlopen.

Zelfcontrole met behulp van een meter:

- De diabetesverpleegkundige zal je een bloedglucosemeter geven en uitleg geven.
- De eerste 5 dagen meet je 4 keer per dag. Je meet in de ochtend als je nog niks gegeten en gedronken hebt (nuchter) en 1 uur na het beëindigen van de 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, avondeten).
- Streefwaardes:
nuchter: $\leq 5,3$ mmol/l,
1 uur na het beëindigen van de hoofdmaaltijd $\leq 7,8$ mmol/l
- Als je bloedglucosewaarden goed zijn, meet je nog 2 dagen per week.

Belangrijke punten:

- Was goed je handen voor iedere meting. Als het niet mogelijk is je handen goed te wassen, haal dan de eerste bloeddruppel weg en gebruik de tweede bloeddruppel voor de meting.
- Scan de QR-code om te zien hoe je de glucosemeter gebruikt:



- Heb je extra materialen nodig? Die bestel je via Mediq Direct Diabetes tel: 088-8889450, www.MediqDirect.nl

Afspraken diabetesteam

Tijdens en ook na je zwangerschap heb je nog een aantal afspraken met het diabetesteam.

Diabetesverpleegkundige:

- De diabetesverpleegkundige kan je telefonisch bereiken of via MijnSpaarnegasthuis.
- Via de aangeboden taken op MijnSpaarnegasthuis worden de ingevoerde bloedglucosewaarden in de gaten gehouden.

Internist:

- De eerste afspraak met de internist heb je tijdens de zwangerschap.
- 2 tot 3 maanden na de bevalling heb je weer een afspraak met de internist, met ervoor een laboratoriumonderzoek (nuchtere bloedglucose).

Vragen en telefoonnummers

Neem contact op met een van de diabetesverpleegkundigen: (023) 224 0999, ma t/m vr 8:30-12:30 uur en 14:00-16:00 uur

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl