



# Zwangerschapsdiabetes - thuismonitoring

—  
(interne geneeskunde)

Als je zwanger bent, maakt je lichaam andere hormonen (zwangerschapshormonen) aan. Die hormonen zorgen ervoor dat je lichaam tijdelijk minder gevoelig is voor insuline. Insuline is het hormoon dat de bloedglucose in je bloed regelt. Tijdens een zwangerschap maakt het lichaam extra insuline aan om de bloedglucose-waarde in het bloed goed op peil te houden. Maar bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dat onvoldoende. Daardoor blijft er te veel glucose in het bloed zitten.

## Hoe werkt insuline

Eet je koolhydraten? Dan zorgt de alvleesklier dat er insuline in de bloedbaan komt. De insuline is de sleutel die ervoor zorgt dat de glucose vanuit de bloedbaan wordt opgenomen in de cellen.

## Behandeling

Het is belangrijk om zwangerschapsdiabetes op tijd te behandelen.

Zo wordt de kans kleiner op:

- Een grote baby.
- Een lastige bevalling voor moeder en kind.
- Lage bloedglucosewaarden bij de baby na de bevalling.
- Het ontwikkelen van overgewicht van het kind op volwassen leeftijd.

De behandeling bestaat uit:

- Voedingsadvies van de diëtist (voor het spreiden van koolhydraten over de dag).
- Voldoende bewegen.

- Zelf meten van de bloedglucose.
- Als het nodig is een behandeling met insuline.

### **Bloedglucosemeter**

Het is belangrijk dat je bloedglucosewaarde regelmatig wordt gecontroleerd. Heb je nog geen bloedglucosemeter? Dan krijg je tijdens je eerste afspraak met de diabetesverpleegkundige een bloedglucosemeter mee naar huis. Je krijgt dan ook uitgelegd hoe je deze moet gaan gebruiken. De bloedglucosemeter hoef je niet in te leveren na je zwangerschap.

### **Wanneer meet je je bloedglucosewaarde**

De eerste 5 dagen meet je 4 x per dag je bloedglucosewaarde. Zo ontstaat er een overzicht van jouw glucosewaardes per dag. Dit wordt een glucosedagcurve genoemd.

Voor een glucosedagcurve meet jij op de volgende momenten:

1. In de ochtend voordat je iets gegeten of gedronken hebt.
2. 1 uur na het eten van je ontbijt.
3. 1 uur na het eten van je lunch.
4. 1 uur na het eten van je avondeten.

### **Invullen van je bloedglucosewaardes in de MijnSpaarneGasthuis app**

In de MijnSpaarneGasthuis app kun je thuis je bloedglucosewaardes zelf invullen en bijhouden. De diabetesverpleegkundige meldt jou hiervoor aan.

Bij 'Taken/Meldingen' in de MijnSpaarneGasthuis app staat onder 'te doen' de vraag om bloedglucosewaardes in te vullen.

Moet je meer of minder bloedglucosewaardes gaan meten per dag? Dan wordt dit automatisch in de app aangepast.

### **Contact over je gemeten bloedglucosewaardes**

De verpleegkundige van de thuismonitoring kan op afstand meekijken naar de door jouw ingevulde bloedglucosewaardes. Blijkt uit de metingen dat de bloedglucosewaardes te vaak te hoog zijn of zijn overgeslagen? Dan krijgt de verpleegkundige van de thuismonitoring hiervan een melding. Zij zal dan extra contact met jou opnemen. De verpleegkundigen van de thuismonitoring overleggen als dit nodig is met de diabetesverpleegkundige.

### **Vragen**

Heb je tussendoor zelf vragen over je gemeten bloedglucosewaardes of de behandeling? Dan kan je contact opnemen met:

De diabetesverpleegkundige (023) 224 0999

Dit kan van maandag tot en met vrijdag van 08.30 – 12.30 uur en van 14.00-16.00 uur.

Heb je andere vragen? Neem dan contact op met:

De poli interne geneeskunde (023) 224 0050

### **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](http://www.spaarnegasthuis.nl)

#### **Hoofddorp**

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)