



## 2. Beratungsbroschüre „Gestationsdiabetes im Griff“

Wird die Diagnose Gestationsdiabetes gestellt, ist es wichtig betroffenen Frauen schnell *leicht verständliche, leitlinienkonforme Informationen* zukommen zu lassen. Hierfür wurde die Beratungsbroschüre erstellt. Sie enthält Wissenswertes über den GDM, die Therapiemöglichkeiten, mögliche Auswirkungen eines unbehandelten GDM auf das Kind, Ernährung, Bewegung, Blutzuckerselbstkontrolle und Präventions- bzw. Screeningmaßnahmen für Diabetes mellitus Typ 2. Außerdem ist ein Ein-Wochen-Ernährungs- & Blutzuckertagebuch zur Dokumentation enthalten. Dieses kann beim Kontrollgespräch als Basis für Therapieentscheidungen dienen. **Diese Broschüre sollte Gynäkologen, aber auch Allgemeinmediziner und Internisten zur Unterstützung bei der Betreuung von Frauen mit GDM zur Verfügung gestellt werden.**



(Beratungsbroschüre „Gestationsdiabetes im Griff, 20 Seiten, 21cm x 21cm)

## 3. Blutzuckertagebuch

Für die längerfristige Dokumentation der selbst gemessenen Blutzuckerwerte wurden 2 verschieden Blutzuckertagebücher (insulinpflichtig und nicht insulinpflichtig) entworfen. **Diese sollten vom betreuenden Arzt ausgegeben werden.**



(Blutzuckertagebuch mit oder ohne Insulin, jeweils 20 Seiten; A6)

## 4. Wöchnerinnenaufklärungsblatt

Da Frauen mit GDM ein erhöhtes Risiko für einen Diabetes mellitus Typ 2 haben, ist es wichtig, sie auch nach der Geburt noch einmal an die *Notwendigkeit des Screenings* bzw. der *Lebensstilmodifikation* zu erinnern. Dazu dient das Wöchnerinneninformationsblatt, das einerseits **auf den Gebärstationen & Sanatorien an betroffene Frauen ausgeteilt werden sollte, aber auch vom betreuenden Gynäkologen beim letzten Termin vor der Geburt oder beim ersten Nachsorgetermin nach der Geburt ausgegeben werden kann.**



Liebe Mama!

Zuerst einmal herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Eine spannende Zeit voll Emotionen und schöner Momente liegt vor Ihnen. Das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Babys werden für Sie natürlich immer an erster Stelle stehen. Aber auch wenn Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit Ihrem kleinen Schatz widmen – vergessen Sie bitte nicht auf Ihre eigene Gesundheit!

Denn die erhöhten Blutzuckerwerte, die während Ihrer Schwangerschaft gemessen wurden, sind ein Zeichen dafür, dass Sie ein größeres Risiko für einen Diabetes mellitus Typ 2 haben.

Versuchen Sie deswegen folgende Punkte zu beachten (genauere Informationen zu den einzelnen Punkten finden Sie auf der Rückseite).



 Richtig essen  
von Anfang an!  
[www.richtigessen.at](http://www.richtigessen.at)

 Kärntner Gesundheitsfonds

[www.therapie-aktiv.at/gestationsdiabetes](http://www.therapie-aktiv.at/gestationsdiabetes)

**(Wöchnerinnenaufklärungsblatt, doppelseitig, A4)**