

Patientinformation: Inför förlossning – insulin och energi

Insulin

Viktigt att ta med

Insulinpennor

Bas

Måltid

Blodsockermätare

Stickor

Ketonstickor

Sensorer

Pumpinsulin

Infusionset

Extra batteri

Reservoar

Övrigt: _____

Energi

En förlossning är en kraftig fysisk ansträngning som kräver mycket energi. För att kunna tillgodose detta behov men även för att kunna ta de insulindoser som du behöver är det viktigt att försöka få i dig energi innan och under förlossning även om aptiten kanske inte alltid finns där.

Att fylla på med insulin och försöka äta något minst var 3:e timma är vad vi rekommenderar.

Målet är ca 40–60 gram kolhydrater och gärna i kombination med något som innehåller fett och protein som kan bära blodsockret lite längre.

Men i slutänden handlar det ändå mest bara om att få i sig energi i vilken form det än kommer.

Mellan dessa s.k. "måltiderna" kan det också vara bra att fylla på med kolhydrater. Det går åt ca 10–15 g kolhydrater per 30–45 min utöver dessa "måltider".

Om du har svårt att äta/dricka eller inte kan äta/dricka alls kommer ett glukosdropp kopplas. Tyvärr innehåller detta bara en liten del av den mängd energi du behöver så det är bra om du fortsätter försöka få i dig det du kan även om droppet kopplats.

På BB finns tillgång till

Milkshake

Nypon/Blåbärssoppa

Kräm

Glass

Ostskivor

Polarbröd

Skorpor

Näringsdryck

Saft

Mjök

Det finns också kylda färdigrätter med mat.

Tips på mat du kan ta med dig själv är

Bars (gärna någon som innehåller både protein och lite kolhydrater)

Chips/Linschips

Smoothies

Choklad

Kvarg/Keso

Turkisk/Grekisk Yoghurt

Läsk

Babybelostar

Kex salta/söta

Klämpåsar med passerad frukt

Frukt

Ris/majskakor

Sötmandlar