

יומן אכילה, ניטור רמות סוכר והזרקת אינסולין

יחידות אינסולין ארוך טווח	לפני השנה	ארוחת ערב				ארוחת צהריים				ארוחת בקר				תאריך	יום בשבוע
		שעתיים מתחילת הארוחה	פירוט האוכל	יחידות אינסולין קצר טווח	לפני הארוחה	שעתיים מתחילת הארוחה	פירוט האוכל	יחידות אינסולין קצר טווח	לפני הארוחה	שעתיים מתחילת הארוחה	פירוט האוכל	יחידות אינסולין קצר טווח	לפני הארוחה		

יעדי איזון בהריון
בבקר ולפני הארוחות עד 90 מ"ג/ד"ל גלוקוז
שעה לאחר הארוחה עד 140 מ"ג/ד"ל גלוקוז

- ✓ רחץ היטב ידיים לפני הבדיקה, להסרת שאריות סוכר
- ✓ ייבש היטב את הידיים למניעת דילול טיפת הדם במים
- ✓ בדוק תאריך תפוגה של מקלוני הבדיקה (רשום על קופסת המקלונים)
- ✓ דקור בעזרת הדוקרן הייעודי את קצה האצבע
- ✓ הוצא כמות דם מספקת מהאצבע
- ✓ הצמד את מקלון הבדיקה לטיפת הדם. המקלון שואב את הטיפה (אין למרוח את הטיפה על המקלון)
- ✓ רשום את התוצאה בגיליון
- ✓ הבא אתך את דף המעקב בביקור הראשון במרפאה בקהילה לאחר השחרור
- ✓ יש למדוד גלוקוז שעתיים מתחילת הארוחה