

# Sådan behandler du lavt blodsukker under din graviditet

I denne pjece kan du læse mere om, hvordan du skal behandle for lavt blodsukker (blodsukker < 4 mmol/l, også kaldet hypoglykæmi) under din graviditet.

## SÅDAN MINDSKER DU RISIKOEN FOR LAVT BLODSUKKER

Det er vigtigt, at du selv gør, hvad du kan, for at mindske risikoen for lavt blodsukker. Følg derfor disse retningslinjer:

- Mål dit blodsukker regelmæssigt, og justér din behandling ud fra blodsukkerprofiler.
- Spis regelmæssigt. Spis 5-6 måltider dagligt fordelt på 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider.
- Sørg for, at din administration af insulin og din stikketeknik er korrekt (se vejledningen på side 2-3).
- Tag højde for fysisk aktivitet ud over det vanlige. Tag mindre insulin eller spis mere.
- Behandl lave blodsukre tilstrækkeligt, da du ellers øger risikoen for gentagelse.

### Indtag kulhydrat ved aktivitet

Skyldes det lave blodsukker fysisk aktivitet, skal du indtage mindst 20 gram hurtigt optageligt kulhydrat efterfulgt af mindst 1 skive brød, da blodsukkeret kan være påvirket længe efter aktiviteten (afhængig af intensitet og varighed).

Forslag til langsomt optagelige kulhydrater i mængder af 10 g kulhydrat er:

- ½ skive rugbrød eller mørkt franskbrød
- ½ bolle
- ½ dl havregryn.

### Årsager til lavt blodsukker

- For lidt mad
- Udskudte eller manglende måltider
- Fysisk aktivitet ud over det vanlige
- For meget insulin/visse tablettyper
- Forkert stikketeknik (injektion i muskler eller insulinpuder)
- Indtagelse af større mængder alkohol uden samtidigt indtag af kulhydrat.

### Symptomer på lavt blodsukker

- Sultfølelse
- Indre uro
- (Kold)sved
- Rysten
- Nedsat koncentrationsevne
- Irritabilitet
- Vrede, aggression
- Handlingslammelse.

Hvis du har haft diabetes i mange år, kan du også have uspecifikke symptomer som fx prikken omkring munden eller i fingerspidserne.

## SÅDAN INDSPRØJTER DU INSULIN, NÅR DU ER GRAVID

Følg denne vejledning, hvis du anvender engangspenne såsom Flexpen, InnoLet og Solostar.

1. Bland insulin grundigt, hvis der er tale om en uklar insulin. Vend pennen på hovedet 20 gange, så kuglen i ampullen blander insulin. Ryst ikke pennen.



OBS: NovoMix 30, 50, 70 skal også rulles vandret mellem hænderne 10 gange frem og tilbage, første gang de anvendes.

2. Klare insuliner skal ikke blandes.
3. Sæt ny nål på (voksne kan anvende 4, 5 eller 6 mm nåle).
4. Genbrug aldrig nåle. Brugte nåle mister glidebelægningen og har ofte modhager, som medfører dannelse af arvæv.
5. Flere insulintyper kan krystallisere i nålen og derved blokere for insulinen, hvis den bliver siddende på pennen.
6. Tryk stemplet i bund. Kommer der en dråbe insulin ud, er pennen klar. Dråben skal kunne løbe ned ad nålen.
7. Kommer der ikke insulin ud, så indstil pennen til 1 eller 2 enheder, og tryk stemplet i bund. Hvis der efter gentagne gange ikke kommer insulin ud gennem nålen, så skift nål og gentag proceduren. Hjælper det ikke, så tag en anden pen.  
Vær opmærksom på, at du ofte skal gentage proceduren flere gange med en ny pen, før der kommer insulin ud af nålen.
8. Indstil insulindosis.  
Doser over 40-50 enheder deles i 2 indstik. For insulinerne Tresiba® og Toujeo må du tage op til 80 enheder ad gangen, jævnfør produktvejledningen.
9. Vælg stikkested. Vær omhyggelig med at fordele injektionerne, så du forebygger insulinpuder (insulininfiltrater).
10. Hvis du bruger 4 og 5 mm nåle, skal du stikke lodret på plan hud.  
Har du meget lidt fedtvæv, eller bruger du en 6 mm nål, skal du stikke i en løftet hudfold.  
Bliv ved med at holde på hudfolden, indtil stemplet er trykket i bund. Hold trykket på stemplet i nogle sekunder. Slip hudfolden og tæl til 10, inden du trækker nålen ud.  
Tag nålen af pennen og kom den i en kanylebøtte.
11. Notér på stikkeskemaet, hvor du har givet insulin.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Når pennen med uklar insulin er ved at være tom, skal du være opmærksom på følgende:

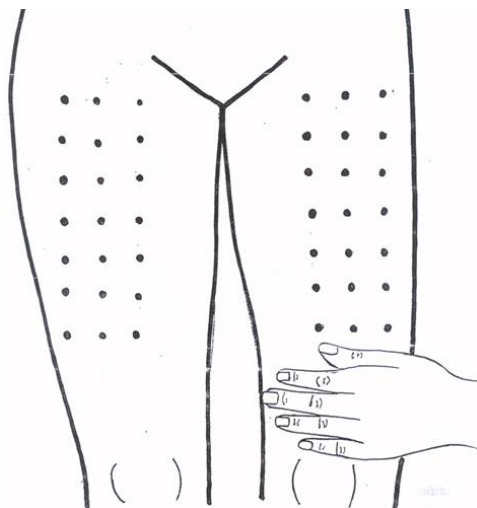
- Er der under 12 enheder insulin tilbage, når du indstiller pennen, skal denne insulin kasseres. (Kuglen i ampullen har ikke plads til at blande insulinen).
- Er der over 12 enheder tilbage, kan disse anvendes, og resten kan tages fra en ny pen.
- Penne med klar insulin kan tømmes helt.

## SÅDAN FORDELER DU INSULIN

Følg denne vejledning, når du fordeler insulin:

### Fordeling af langsomtvirkende insulin i låret fra pressefold til sidesøm

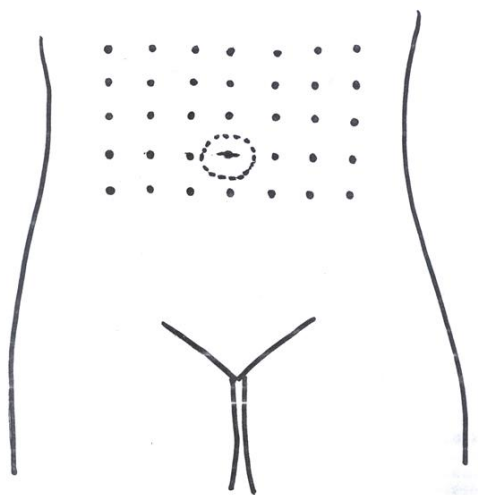
En håndsbredde fra knæet og op til lysken.  
Der skal være cirka 1 cm mellem hvert stik.



### Fordeling af hurtigtvirkende insulin i maven

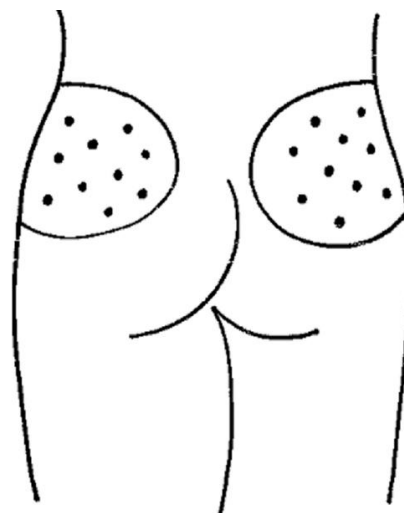
Cirka 1,5 cm fra navlen.

Der skal være cirka 1 cm mellem hvert stik.



### Fordeling af hurtigtvirkende insulin i hoften

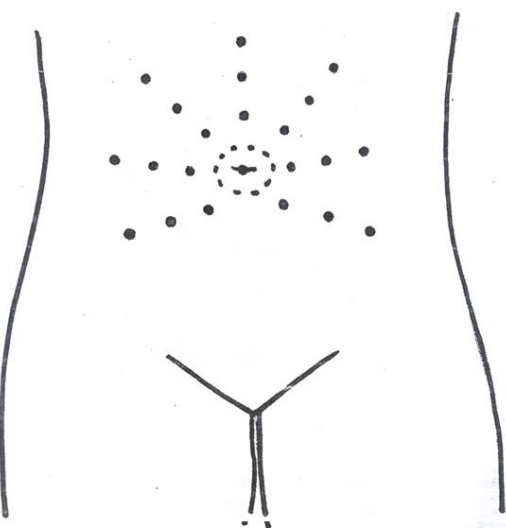
Der skal være cirka 1 cm mellem hvert stik.



### Fordeling af hurtigtvirkende insulin i maven

Cirka 1,5 cm fra navlen.

Der skal være cirka 1 cm mellem hvert stik.



### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

#### Ambulatorium for Graviditet og Ultralyd

Tlf. 97 66 31 30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 10.00 – 12.00

Efter 12.00 kan du kontakte:

#### Fødemodtagelsen

Tlf. 97 66 31 08