NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

# Гестациски дијабетес: краток водич

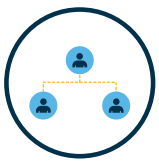
## Што претставува гестациски дијабетес?

- Гестацискиот дијабетес предизвикува покачени нивоа на гликоза (шеќер) во крвта за време на бременоста.
- Кога јадете, вашето тело ги претвора јаглехидратите од храната во гликоза која потоа влегува во крвта.
- Инсулинот се создава во телото и помага гликозата да се пренесе од крвта во клетките каде што се користи како енергија.
- Хормоните во бременоста може да го намалат дејството на инсулинот, па тој да не делува онолку ефикасно колку што е потребно.
- Ова значи дека гликозата останува во крвта, што доведува до покачени нивоа на гликоза во крвта и до појава на гестациски дијабетес.

## Зошто кај некои лица се појавува гестациски дијабетес

Кај секој може да се појави гестациски дијабетес. Вие не сте единствените и не сте направиле ништо што го предизвикало тоа.

Вашиот ризик може да биде зголемен поради:


вашето семејно здравствено минато

вашата возраст

вашата медицинска историја

вашето културно потекло

вашата телесна тежина

видовите лекови што ги користите

Гестацискиот дијабетес е чест и излечив. Со соодветна грижа и поддршка, може да имате здрава бременост и здраво бебе.

**NDSS телефонска линија за помош 1800 637 700**
**ndss.com.au**

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002591-NDSS_M
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

# Гестациски дијабетес: краток водич

## Гестациски дијабетес и вашето бебе

Гестацискиот дијабетес може да го зголеми ризикот од:

- висок крвен притисок за време на бременоста
- големо бебе
- вашето бебе да има ниско ниво на гликоза во крвта по раѓањето.

Со добра грижа за вашиот дијабетес, можете да ги намалите овие ризици.

## Водење грижа при гестациски дијабетес

Вашиот доктор или тимот за дијабетес ќе ви помогнат да подготвите план како да се грижите за гестацискиот дијабетес. Ова може да вклучува:

**Здрава исхрана**

Правилна рамнотежа на здрава храна ве храни вас и вашето бебе. Исто така, помага да се одржуваат нивоа на гликоза во крвта во здрав опсег.

**Физичка активност**

Помага да се одржуваат нивата на гликоза во крвта во здрав опсег и ви помага да останете физички подготвени за раѓањето на вашето бебе.

**Проверки на гликоза во крвта**

Овие проверки ви помагаат да разберете како храната и физичката активност влијаат на нивото на гликоза во крвта и како да го одржувате во здрав опсег.

**Инсулин и лекови**

Многу жени имаат потреба од инсулин или други лекови за да водат грижа за нивниот дијабетес и да ги одржуваат нивата на гликоза во крвта во здрави граници.

## По раѓањето на вашето бебе

- Гестацискиот дијабетес најчесто се повлекува по раѓањето на бебето. Вашето бебе нема да се роди со дијабетес.
- Но, и кај вас и кај вашето бебе постои поголем ризик во иднина да се појави дијабетес тип 2.
- Редовните прегледи за дијабетес и здравиот начин на живот можат да ви помогнат вам и на вашето семејство да останете здрави.
- Разговарајте со вашиот доктор или со здравствен професионалец за дијабетес за здравствените прегледи што треба да ги направите.

## NDSS и вие

За пристап до повеќе материјали и поддршка (вклучително на македонски јазик), може да посетите **ndss.com.au или да се јавите на NDSS Helpline 1800 637 700**.

Забелешка: Овие информации се наменети само како општ водич. Овој материјал не треба да биде замена за медицински совет лице во лице. Доколку нешто ве загрижува во врска со вашето здравје или имате натамошни прашања, треба да контактирате со вашиот здравствен професионалец.



Version 1.0.0, 1 May 2026. 002591-NDSS_M
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.