



Verensokerin seuranta kotona ja jatkoseuranta

Verensokerin kotiseurantaa varten sait omaksi verensokerimittarin sekä tarvittavat välineet, joita saat lisää neuvolasta.

Mittaa verensokeriarvosi **kahden viikon ajan joka toinen päivä**. Täytä lisäksi ruokapäiväkirjaa muutaman päivän ajan. Mikäli verensokeriarvosi ovat hyvät, riittää jatkossa mittaukset **kaksi kertaa viikossa** synnytykseen saakka.

Luotettavien mittaustulosten saamiseksi oikea mittaustekniikka on tärkeä. Mittaa verensokeri ennen aamupalaa sekä yksi tunti aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan jälkeen.

Ennen aamupalaa mitatun verensokerin tavoitearvo on **alle 5,5 mmol/l**.

Aterioiden jälkeen mitatun verensokerin tavoitearvo on **alle 7,8 mmol/l**.

Tavoitteena on verensokeritasapaino.

Säännöllinen, monipuolinen ravitsemus sekä liikunta, tukevat tasapainoa.

Seuraamme verensokeriarvojasi sovitusti joko omasoten kautta, puhelinsoitolla tai neuvolakäyntien yhteydessä. Jos sinulla on jotain kysyttävää, tai arvoissa on viikkotasolla poikkeamia kaksi tai enemmän, ole yhteydessä neuvolaan.

Synnytyksen jälkeiseen seurantaan saat ohjeet synnytyssairaalasta ja/tai terveydenhoitajaltasi.