

Verensokeriarvojen seuranta

Sokerirasitusindikaatio _____

Esitiedot Pituus _____ cm. Paino ennen raskautta _____ kg. BMI _____.

Sokerirasituksen tulos

1. sokerirasitus, pvm _____, raskausviikot _____

0 t _____ mmol/l 1 t _____ mmol/l 2 t _____ mmol/l

2. sokerirasitus, pvm _____, raskausviikot _____

0 t _____ mmol/l 1 t _____ mmol/l 2 t _____ mmol/l

Lisätiedot _____

Mittaa verensokeri kahtena päivänä (ei tarvitse olla peräkkäiset päivät) joka toinen viikko synnytykseen saakka. Verensokeri mitataan tunnin kuluttua aterian lopettamisesta.

Tavoiteverensokeri on alle 5,5 mmol/l ennen aamupalaa ylös noustessa ja alle 7,8 mmol/l tunti aterian jälkeen. Jos mittauksissa on useita kohonneita arvoja, ota yhteys terveydenhoitajaasi. Mitattuasi toimita tämä lomake neuvolaan, kiitos!

Vuosi			Verensokeri mmol/l					Tähän sarakkeeseen merkitään poikkeamat tavanomaisesta ruokavaliosta.
			Aamupala		Lounas	Päivällinen	Illtapala	
Pvm	Rask. viikot	Paino	Ennen	1 t jälkeen	1 t jälkeen	1 t jälkeen	1 t jälkeen	

Tavoiteverensokeri on alle 5,5 mmol/l ennen aamupalaa ylös noustessa ja alle 7,8 mmol/l tunti aterian jälkeen. Jos mittauksissa on useita kohonneita arvoja, ota yhteys terveydenhoitajaasi. Mitattuasi toimita tämä lomake neuvolaan, kiitos!

Vuosi			Verensokeri mmol/l					Tähän sarakkeeseen merkitään poikkeamat tavanomaisesta ruokavaliosta.
			Aamupala		Lounas	Päivällinen	Illtapala	
Pvm	Rask. viikot	Paino	Ennen	1 t jälkeen	1 t jälkeen	1 t jälkeen	1 t jälkeen	