Zelfcontrole van de glycemie bij zwangerschapsdiabetes

Hoe de bloedsuiker meten?

1. Gebruik géén ontsmetting, maar was vooraf je handen met water en zeep. Droog ze goed af. Doe dit zeker ook na gebruik van handgel!

2. Materiaal klaarleggen: toestel, strip, watje, dagboek, priksysteem met vingerpriklancet (het lancet voor de vingerprik mag je een 4-tal keer gebruiken).

3. Controle van de vervaldatum van de strips. Neem een strip uit het potje en sluit het potje onmiddellijk.

4. Strip in = toestel 'aan'.

5. Vinger kiezen (afwisselen), voorbereiden ('melken') voor je erin prikt. Tip: de zijkant van de vingertop is het minst gevoelig.

6. Voldoende bloed laten opzuigen.

7. Resultaat afwachten en noteren in je dagboek (tabelvorm).

8. Gebruikte vingerpriklancetten horen thuis in een naaldcontainer. Zo zorg je ervoor dat niemand zich kan kwetsen aan jouw gebruikte vingerpriklancetten.

Hoe vaak bloedsuiker meten?

Bij het vaststellen van de diagnose worden 7-puntsmetingen verwacht tot je de eerste keer bij de endocrinoloog op raadpleging komt.

Dat betekent dat je de bloedsuiker meet vóór elke hoofdmaaltijd (ontbijt, middagmaal, avondmaal), 1 uur nà het begin van elke hoofdmaaltijd en voor het slapen.

azdelta

Deze brochure is laatst aangepast op 13/03/2026 0520 6089-NL

Breng steeds de resultaten van je bloedsuikermetingen en je meettoestel mee als je op raadpleging komt. Afhankelijk van deze resultaten wordt beslist hoe vaak je de volgende periode moet meten.

Tussentijdse evaluaties van de bloedsuikermetingen kunnen gebeuren **via e-mail**. Hiervoor stuur je een foto van je dagboekje in bijlage naar het e-mailadres van de campus waar jouw zwangerschapsdiabetes opgevolgd wordt (zie onderaan).

Noteer hierbij steeds je naam, geboortedatum, hoeveel weken je zwanger bent en hoe de zwangerschapsdiabetes behandeld wordt (voeding en beweging en eventueel de dosissen insuline mocht je die voorgeschreven worden).

Welk materiaal kan je waar afhalen?

Meettoestel, strips, vingerprikpen, vingerpriklancetten, batterijen voor toestel, diabetesdagboekje	Diabeteskliniek
Naaldcontainer	Geen voorschrift nodig, zelf kopen in • apotheek • thuiszorgwinkel • via webshop Diabetes Liga
Volle naaldcontainer	Afgeven in containerpark (als Klein Gevaarlijk Afval)

Vragen?

Bij vragen hierover kan je de diabetesverpleegkundige contacteren:

Campus Rumbeke	**t** 051 23 74 30	**e** diabetes@azdelta.be
Campus Menen	**t** 056 52 20 14	**e** diabetes@azdelta.be
Campus Torhout	**t** 050 23 24 67	**e** diabetes.torhout@azdelta.be