

**Инструкция по установке
и использованию Lumiflex
LinX у беременных женщин**

В каких случаях полезно использовать Lumiflex LinX при беременности?

Показания:

- гестационный диабет (ГСД), особенно если есть повышенные сахара после еды;
- сахарный диабет 1 типа или 2 типа;
- выраженные колебания глюкозы, ночные гипогликемии;
- необходимость плотного контроля при коррекции питания/инсулина.

Lumiflex LinX помогает видеть **тенденции** (растет/падает) и «скрытые» эпизоды, но не отменяет глюкометр.



Что подготовить перед установкой?

Вам понадобится:

- сенсор LinX (в аппликаторе) и удерживающий пластырь из комплекта;
- смартфон с приложением Linx;
- спиртовые салфетки;
- опционально барьерная пленка/спрей под пластырь, дополнительный фиксирующий пластырь (если рекомендовано врачом и совместимо с сенсором).

Важно:

- не наносите на кожу перед установкой масла/крема/лосьоны;
- не ставьте сенсор на раздраженную кожу, свежие растяжки с воспалением, участки с зудом/сыпью.

Правильный выбор места установки у беременных женщин

Это самый важный блок, потому что во время беременности меняется кожа, растет живот, появляются растяжки и и новые зоны давления под одеждой.

Общие критерии «хорошего» места

Выбирайте участок, который:

- 1 Не попадает под давление (ремень, пояс, резинка белья, косточки бюстгалтера, ремень безопасности);
- 2 Не будет постоянно тереться (швы одежды, тесные леггинсы, бандаж);
- 3 Имеет умеренный подкожный жир (не «на кости», но и не в зоне сильной отечности);
- 4 Там, где вы не лежите всю ночь;
- 5 Кожа без активных высыпаний, дерматита, мокнущих ран.






Лучшие зоны установки при беременности

Ниже — зоны установки, которые чаще всего наиболее комфортны для беременных женщин. Но окончательный выбор зависит от вашего телосложения, срока беременности, привычек в плане сна и одежды.



Зона №1 (самая универсальная):

Задняя наружная поверхность плеча

Плюсы:

-  меньше подвержена давлению одежды;
-  живот не мешает;
-  удобно на любых сроках беременности.

Минусы:



-  может цепляться ремнем сумки;
-  некоторым мешает при активной работе рукой (спорт/сон на боку с рукой под головой).

Рекомендация: ставьте ближе к наружной задней поверхности плеча, где меньше трения.



Зона №2:

Наружная поверхность бедра

Плюсы:

-  удобно во 2–3 триместре, когда живот уже большой;
-  меньше вероятность случайно задеть.

Минусы:



-  трение об джинсы/леггинсы;
-  если вы часто спите на боку с поджатыми ногами — возможно сдавление.

Рекомендация: выбирайте участок чуть выше середины бедра снаружи, где меньше трения при ходьбе.



Зона №3:

Верхний наружный квадрант ягодицы

Плюсы:

-  редко мешает одежда;
-  меньше трения, хорошо держится пластырь.

Минусы:

-  не очень удобно устанавливать самостоятельно;
-  при длительном сидении иногда бывает давление (зависит от посадки).

Зона №4 (есть ограничения):

Боковые отделы живота



Беременным живот часто кажется логичным местом, но тут больше нюансов.

Можно рассматривать, если:

- ✓ срок небольшой/средний;
- ✓ нет активных растяжек/зуда;
- ✓ вы не носите тугие пояса/бандажи, которые давят на область установки сенсора;
- ✓ вы готовы чаще контролировать кожу.

Не рекомендуется выбирать, если:

- ✗ живот быстро растет и кожа сильно натянута;
- ✗ много свежих растяжек с раздражением;
- ✗ вы носите бандаж/плотные пояса;
- ✗ вы спите преимущественно на том боку, где будет установлен сенсор (частое сдавление).

Если ставите на живот:

Выбирайте **бок**, не центральную линию, и избегайте зон активного натяжения

Частые ошибки при выборе места для установки сенсора

Избегайте установки сенсора:

- ❌ **под резинку белья/колготок** — отклеивается и раздражается;
- ❌ **под бандаж** — постоянное давление и ложные “низы”;
- ❌ **слишком близко к кости** (ключица, верх плеча, передняя поверхность бедра у худых) — большее и чаще воспаление;
- ❌ **зоны частого сна/опоры** (если вы спите на правом боку — не ставьте сенсор туда, где он будет между телом и матрасом);
- ❌ **участки с дерматитом, раздражением, свежими растяжками, зудом.**

Подготовка кожи в месте установки сенсора

Чтобы сенсор держался и не было раздражения:

- 1 Вымойте участок **мылом и водой**, тщательно высушите;
- 2 Не используйте крем/масло минимум несколько часов до установки;
- 3 Если кожа чувствительная:
 - обсудите с врачом **барьерную пленку** (тонкий слой, полностью высохнуть перед наклейкой);
 - при склонности к раздражению лучше избегать частых переклеек и выбирать зоны с меньшим трением;
- 4 Волоски (если есть) — лучше аккуратно удалить заранее (не прямо перед установкой, чтобы не было микротравм).

Установка сенсора LinX

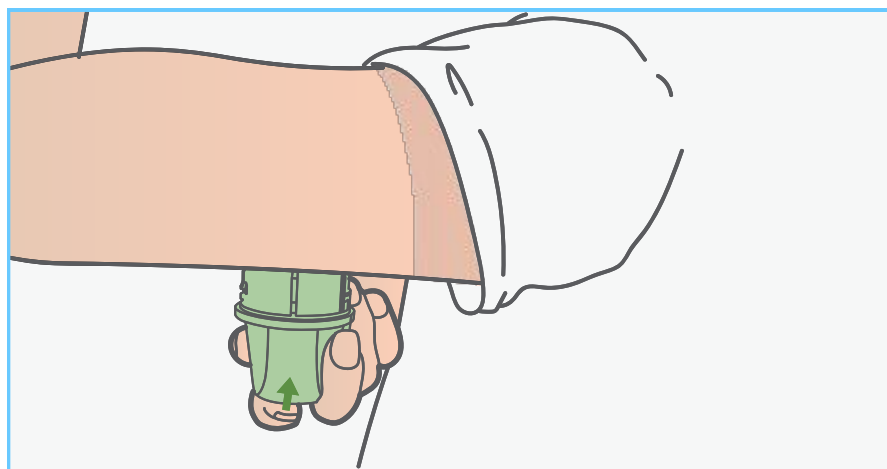
Шаг 1: Проверьте комплект

- целостность упаковки;
- срок годности;
- наличие удерживающего пластыря.

Шаг 2: Подготовьте приложение

- включите Bluetooth (если требуется);
- откройте приложение LinX;
- приготовьтесь к добавлению нового сенсора.

Шаг 3. Установите сенсор



- 1 Откройте упаковку, не касаясь рабочей части аппликатора;
- 2 Плотно приложите аппликатор к коже под прямым углом;
- 3 Активируйте механизм установки;
- 4 Убедитесь, что сенсор зафиксирован и пластырь плотно прилегает;
- 5 Прижмите края пластыря 20–30 секунд (особенно по периметру).

Шаг 4. Закрепление

- Если вы активно двигаетесь, потеете или кожа «не держит», можно использовать **дополнительный пластырь** (если он совместим и не перекрывает важные элементы сенсора/связи);
- В первые 2–3 часа избегайте душа/ванны, пока клей «схватится».

Добавьте сенсор в приложении и в первые сутки чаще сверяйте ощущения/симптомы с цифрами, при сомнении — подтвержайте показания сенсора глюкометром.

Если сенсор отклеивается, то проблема чаще в подготовке кожи (влага/крем) или в расположении в зоне трения. Смените место (плечо/ягодица часто держатся лучше), используйте дополнительный пластырь.

Как правильно пользоваться данными во время беременности

На что смотреть в первую очередь:

- Текущая глюкоза;
- Стрелка тренда (скорость изменения);
- График после еды (через 1–2 часа — как рекомендовал врач);
- Ночь (скрытые гипогликемии).

Подтверждайте данные в приложении глюкометром, если:

- есть симптомы гипогликемии/гипергликемии, а цифра «не похожа на правду»;
- значение очень низкое/очень высокое, но самочувствие при этом нормальное;
- показания резко меняются и вы собираетесь принимать важное решение по лечению;
- сенсор только установлен или есть подозрение на сдавление (лежали на сенсоре).

Уход, душ, спорт, отклеивание:

- Душ допустим, но избегайте длительного распаривания и интенсивного трения мочалкой по пластырю;
- После воды промокайте полотенцем, не трите;
- Если край пластыря начинает отходить — лучше укрепить дополнительным пластырем, чем «переклеивать» основной.

Кожные реакции и аллергия

Нормально:

- ✓ легкое кратковременное покраснение после установки.

Нужно связаться с врачом, если:

- ☹️ сильный зуд, пузырьки, мокнутие, быстро растущее красное пятно;
- ☹️ боль/отек/уплотнение;
- ☹️ подозрение на инфекцию.

Если у вас склонность к контактным дерматитам — заранее обсудите с врачом схему: барьерная пленка, гипоаллергенные пластыри, ротация мест.

При появлении любой кожной реакции важно:

- не чесать под пластырем;
- оценить состояние кожи по краю пластыря;
- при нарастании реакции — связаться с врачом.