



Люмифлекс Linx для беременных женщин

Инструкция по установке
и использованию

В каких случаях полезно использовать Люмифлекс Linx при беременности

- Гестационный сахарный диабет (ГСД), особенно в случае повышения гликемии через 2 часа после еды.
- Сахарный диабет 1-го или 2-го типа.
- Выраженные колебания глюкозы, ночные гипогликемии.
- Необходимость точного контроля при коррекции питания/ инсулинотерапии.

Люмифлекс Linx помогает видеть **тенденции** гликемии (растет/падает) и «бессимптомные» эпизоды повышения и снижения гликемии, но не отменяет глюкометр.



Что подготовить перед установкой

- Сенсор Люмифлекс Linx (в аппликаторе) и удерживающий пластырь из комплекта.
- Смартфон с приложением Lumiflex LinX.
- Спиртовые салфетки.
- Опционально: барьерную пленку / 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

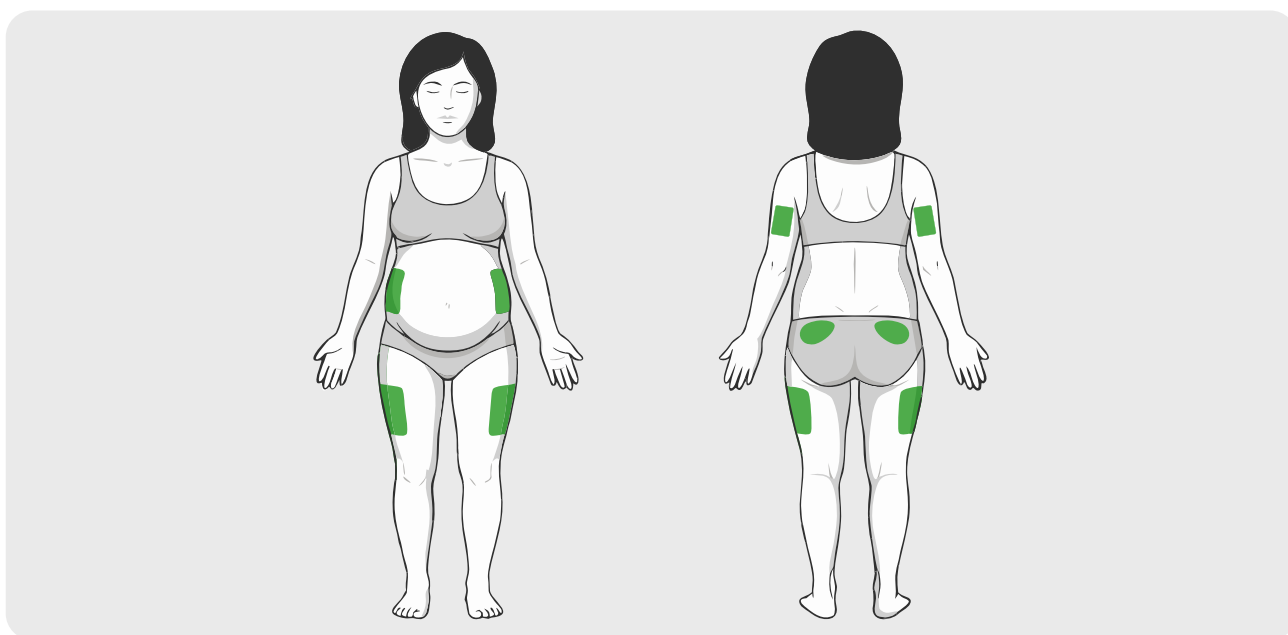
Это самый важный блок, потому что во время беременности меняется кожа, происходит увеличение размера живота, появляются стрии (растяжки) и новые зоны давления под одеждой.

Общие критерии «хорошего» места

1. Не попадает под давление (ремень, пояс, резинка белья, косточки бюстгальтера, ремень безопасности).
2. Не будет постоянно подвергаться трению (швы одежды, тесные леггинсы, бандаж).
3. Имеет **достаточное развитие подкожно-жировой клетчатки** (не «на кости», но и не в зоне сильной отечности).
4. Не подвергается давлению в ночное время.
5. Кожа чистая, без высыпаний и покраснений, дерматита, мокнутия.

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 и поведенческих привычек в плане сна и одежды.



Зона 1 (самая универсальная)

Задняя наружная поверхность верхней трети плеча.

Плюсы и минусы



Меньше подвержена давлению одежды.



Удобно на любых сроках беременности.



Может цепляться ремнем сумки.



Иногда мешает при активной работе рукой (спорт / сон на боку с рукой под головой).

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

Лучшие зоны установки при беременности

Зона 2

Наружная поверхность бедра.

Плюсы и минусы

- ⊕ Удобно во 2–3 триместре, когда размеры живота увеличиваются.
- ⊕ Меньше вероятность случайно задеть.

- ⊖ Трение об джинсы/леггинсы.
- ⊖ Возможно сдавление, если вы часто спите на боку с поджатыми ногами.

Рекомендация Выбирайте верхнюю наружную поверхность бедра, где меньше трения при ходьбе.

Зона 3

Верхний наружный квадрант ягодицы.

Плюсы и минусы

- ⊕ Меньше трения, хорошо держится пластырь.
- ⊕ Редко мешает одежда.

- ⊖ Не очень удобно устанавливать самостоятельно.
- ⊖ При длительном нахождении в положении сидя иногда возникает давление (зависит от посадки).

Лучшие зоны установки при беременности

Зона 4 (есть ограничения)

Боковые отделы живота.



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

Можно рассматривать

- ✓ Срок небольшой/средний.
- ✓ Нет активных растяжек/зуда.
- ✓ Отсутствуют тугие пояса/бандажи, которые давят на область установки сенсора.

Не следует выбирать

- ✗ Отмечается быстрое увеличение размеров живота (кожа сильно натянута).
- ✗ Появляются множественные стрии (растяжки) с раздражением.
- ✗ Часто используется бандаж / плотные пояса.
- ✗ Вы спите преимущественно на том боку, где будет установлен сенсор (частое сдавление).

Если ставите на живот

Выбирайте боковые поверхности живота, не срединную линию живота, и избегайте зон активного натяжения.

Частые ошибки при выборе места для установки сенсора

Избегайте установки сенсора

- ✗ Под резинку белья/колготок — отклеивается пластырь и раздражается кожа.
- ✗ Под бандаж — постоянное давление и ложные «низы».
- ✗ Слишком близко к кости (ключица, верх плеча, передняя поверхность бедра у худых) — больше и чаще воспаляется.
- ✗ Зоны частого сна/опоры (если вы спите на правом боку — не ставьте сенсор туда, где он будет расположен между телом и матрасом).
- ✗ Участки с дерматитом, раздражением, свежими растяжками, зудом.

Подготовка кожи в месте установки сенсора

Чтобы сенсор надежно удерживался и не было местных реакций

1. Очистите 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, дать полностью высохнуть перед наклейкой);
 - избегайте частых переклеек и выбирайте зоны с меньшим трением при склонности к раздражению.
4. Волоски (если есть) лучше заранее аккуратно удалить (не прямо перед установкой, чтобы не было микротравм).

Установка сенсора Люмифлекс Linx

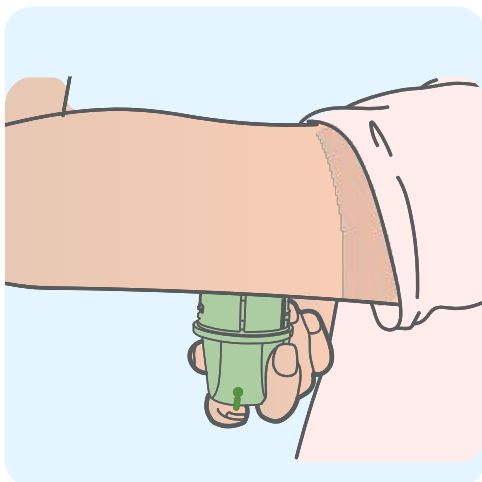


Шаг 1. Проверьте комплект

- Целостность упаковки.
- Срок годности.
- Наличие удерживающего пластыря.

Шаг 2. Подготовьте приложение

- Включите Bluetooth (если требуется).
- Откройте приложение Lumiflex LinX.
- Приготовьтесь к добавлению нового сенсора.



Шаг 3. Установите сенсор

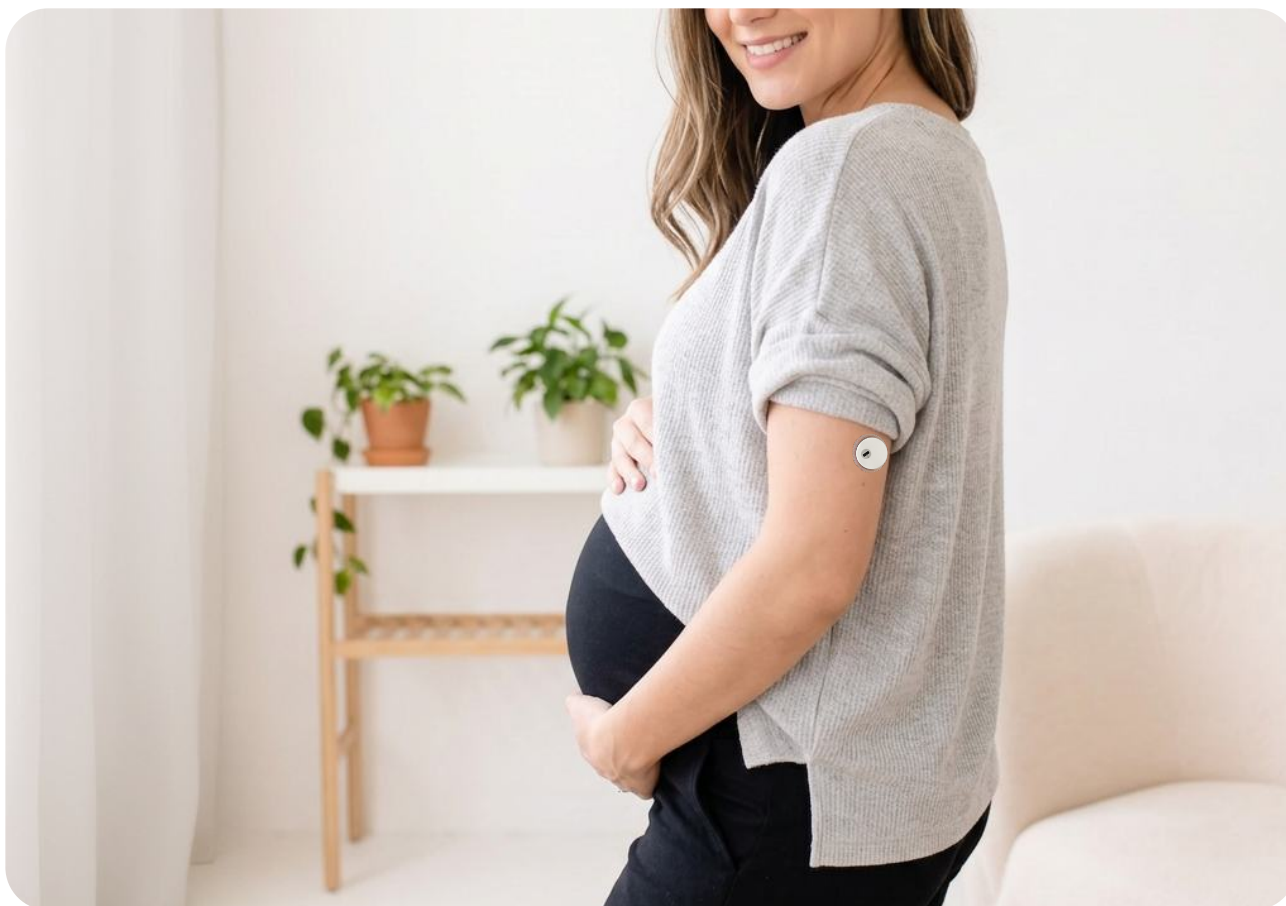
1. Откройте упаковку, не касаясь рабочей части аппликатора.
2. Плотно приложите аппликатор к коже под прямым углом.
3. Активируйте механизм установки.
4. Убедитесь, что сенсор зафиксирован и пластырь плотно прилегает.
5. Прижмите края пластыря на 20–30 секунд (особенно по периметру).

Шаг 4. Закрепите

- Если вы активно двигаетесь и склонны к повышенному потоотделению, можно использовать дополнительный пластырь (если он совместим и не перекрывает важные элементы сенсора/связи).
- В первые 2–3 часа избегайте душа/ванны, пока клей «закрепится».

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

Если сенсор отклеивается, проблема чаще всего в неправильной подготовке кожи (влажность/крем) или в трении в зоне установки. Смените место, используйте дополнительный пластырь.



Как правильно интерпретировать данные во время беременности

На что обращать внимание в первую очередь

- Текущий уровень глюкозы.
- Стрелка тренда (скорость изменения).
- График после еды (через 1–2 часа — как рекомендовал врач).
- Ночь (скрытые гипогликемии).

Когда следует подтверждать данные в приложении глюкометром

- Есть симптомы гипогликемии/гипергликемии, а цифра не соответствует симптомам.
- Значение очень низкое / очень высокое, но самочувствие при этом нормальное.
- Показания резко меняются, и вы собираетесь принимать важное решение по коррекции принимаемой терапии.
- 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

- ✓ Кратковременное покраснение после установки.

Требуется консультация врача

- ✗ Сильный зуд, пузырьки, мокнутие, быстро растущее красное пятно.
- ✗ Боль/отек/уплотнение.
- ✗ Подозрение на инфекцию.
- ✗ Локальная гипертермия (участок кожи горячий).
- ✗ Усиление симптомов.

Если вы ранее наблюдались у врача с диагнозом «дерматит» — заранее обсудите с врачом схему: барьерная пленка, гипоаллергенные пластыри, ротация мест.

При появлении любой кожной реакции

- Не чешите под пластырем.
- Оцените состояние кожи по краю пластыря.
- При нарастании реакции свяжитесь с врачом.

Для оперативной
поддержки свяжитесь
с нами



[Поддержка в Telegram](#)



[Поддержка в MAX](#)



help@lumiflex.ru