

Kan şekeri değerlerinizi evde siz ölçecek ve not alacaksınız. İlk haftada, günde dört kez ve daha sonra gün içinde çok daha az sıklıkta ölçüm yapacaksınız ve değerleri, size verilmiş olan bir günlükte belgeleyeceksiniz. Bir sonraki doktor ziyaretinizde verileriniz hamile kadınların hedef değerleri ile karşılaştırılacaktır. Bazen bu değerler hakkında ailede tartışmalar ortaya çıkar. Sebebi ise hamile kadınların kan şekeri gebe olmayan yetişkinlerden daha düşük olmasıdır.

Hedef değer:

Yemekten önce %65-95 mg  
Yemeğin başlamasından bir  
saat sonra %140 mg'sın altında



Bir defalık fark otomatik olarak insülin tedavisi anlamına gelmez, endişelenmeyin. Ancak, değerleriniz genellikle çok yüksekse ve bir beslenme programı' da iyi bir sonuç vermezse, o zaman insülin kullanılabilir. İnsülin, doktor tavsiyelerine bağlı olarak sizin tarafınızdan enjekte edilir. Hamilelik döneminde, insülin ihtiyacı çoğu zaman keskin bir şekilde artar. Bu normaldir ve yanlış bir şey yaptığınız anlamına gelmez. Buna göre, öngörülen insülin miktarı yükseltilmelidir.

Elbette, jinekoloğunuza danıştıktan sonra hamilelik sırasında spor yapmanıza izin verilir. Ancak, bunun beslenme ve muhtemelen insülin tedavisinde dikkate alınması gerekir.

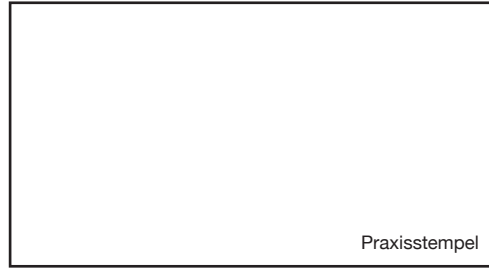
## Doğumdan sonra ne olur?

Bilimsel çalışmalar emzirmenin özel bir koruyucu etkiye sahip olduğunu kanıtlamıştır ve hem anne hem de çocuk için diyabet ve obezite riskini önemli ölçüde azaltabileceğini göstermiştir.

Genellikle hamilelikten sonra anne diyabet olmaz. Ancak her 100 kadından 4'ü başka bir gebelikte tekrardan gebelik diyabetine rastlar!

Bu nedenle, doğumdan 3-6 ay sonra diyabet doktorunuzla yapılan muayeneyi ihmal etmeyin, dengeli beslenmeye devam edin, normal kiloya dikkat edin ve düzenli olarak egzersiz yapın.

Sorularınız için lütfen bizimle iletişime geçin:



Praxisstempel

Inhalt und Gestaltung:  
Interdisziplinärer Diabetesqualitätszirkel Kreis Recklinghausen, vertreten durch  
KfH Dr. Brigitta Hofebauer-Mews, Recklinghausen  
Dr. Gabriele Altenburger, Datteln  
Dr. Joachim Thiel, Herten  
Dr. Ansgar Busert, Recklinghausen  
Kirsten Secker-Berlage, Recklinghausen  
Unterstützt von Dr. Ulrike Horacek, Kreisgesundheitsamt



# GEBELİK

# DİYABETİ



**JİNEKOLOGLAR  
DİYABET UZMANLARI  
AİLE HEKİMLERİ  
VE ÇOCUK DOKTORLARI  
BİLGİLENDİRİYOR**





## **Gebelik diyabeti nedir?**

Gebelik diyabeti (gestasyonel diyabet), daha önceden diyabeti bulunmayan kadında, gebelik sırasında ortaya çıkan veya yeni fark edilen bir şeker metabolizma bozukluğudur.

İnsülin, pankreastan salgılanan şeker metabolizmasını düzenleyen bir hormondur ve kandaki şekerin (glikozun) vücut hücrelerine ulaşmasını sağlar. Sonuç olarak insülin kan şekeri seviyesini düzenler.

Fakat gebelik sırasında hormonal değişiklikler nedeniyle insülin ihtiyacı kuvvetli bir şekilde artar.

Bazı hamile kadınlar yeterince insülin üretemez iken bazı hamile kadınlarda insülinin vücut hücreleri üzerindeki etkisi azalır.

Böylelikle şeker kanda kalır ve kan şekeri seviyesi çok yükselir.



## **Gebelik diyabeti nasıl ve ne zaman teşhis edilir?**

Gebelik diyabeti sandığımızdan daha yaygındır. Gebelikte en sık görülen hastalıktır ve hamile annelerin %7 ila 8'inde görülür.

hamilelere gebeliğin 24. ve 28. haftaları arasında tarama testi uygulanması gerekir. Tarama testi gebelik tedbirine dahildir ve ücretsizdir.

Tarama testi, günün herhangi bir saatinde 200 ml suda eritilen 50 gr şeker alındıktan 1 saat sonraki kan şekeri değerine bakılmasından ibarettir. 135 mg/dl'nin altında ise gebede gestasyonel diyabet yoktur. Eğer üzerinde ise, birkaç gün sonra ikinci bir şeker yüklemesi daha yapılır. Bu sefer gebenin midesi boş olmalıdır. Üç ayrı kan testi uygulanır ve çıkan sonuca göre karar verilir.

Sınır değerleri ise şu şekildedir:

- Mide boş iken: 92mg/dl'ye kadar
- 1 saat sonra: 180mg/dl'ye kadar
- 2 saat sonra: 153mg/dl'ye kadar.

Bu değerlerin birine veya daha fazlasına ulaşıldığında veya aşıldığında, gebede gebelik diyabeti bulunmaktadır.



## **Gebelik diyabetinin çocuk ve anne için ne gibi etkileri vardır?**

Gebelik diyabeti kontrol altına alınmadığında, anne kanında şeker seviyesinin yükselmesine bağlı olarak bebeğin de kan şekerinde yükseliğe neden olur. Bu durumda bebek insülin salgısını artırarak karşılık verir. Ayrıca insülin büyümeyi de uyaran bir hormondur ve bebeğin büyümesi hızlanır.

Buna bağlı olarak bebek için doğum' da oluşabilecek pek çok risk vardır. Bu durum sezaryen ile doğum oranının artmasına neden olur. Ayrıca erken doğum da mümkündür.

Doğum sonrası yeni doğan bebekte ise şeker düşmesi (hipoglisemi) görülebilir. Bundan dolayı çocuk kliniğinde tedavi gerekli olabilir.

Anne veya anne adaylarında ise idrar yolu ve vajinal mantar enfeksiyonların ortaya çıkma olasılığı artar. Gestasyonel diyabette gebelik zehirlenmesi (preeklampsi) riski artar. Müşahede altında tutulabilir.

Gebelik diyabeti çok fazla endişe edilecek bir neden değildir. Kan şekeri seviyesi iyi ayarlandıysa, hamilelik normal ilerler.



## **Nasıl bir tedavi uygulanır?**

Siz ve çocuğunuz için güvenli bir tedavi uygulanır. Her şehirde jinekoloğunuzla birlikte çalışan diyabet uzmanlar bulunmaktadır. Gebelik sürecinde size ebe ve doğum uzmanı ile eşlik ederler.

Diyabet danışmanı bu konunun uzmanıdır ve size en önemli detayları anlatacaktır.

Diyetisyenler kişiye özel hem annenin hem de bebeğin tüm ihtiyaçlarını karşılayacak bir beslenme programı oluştururlar. Önemli olan sağlıklı bir beslenmedir. Çok fazla meyve tüketmek kan şekerini yükselteceğinden dolayı önerilmemektedir. Aynisi meyve suları için de geçerlidir ve mümkünse tamamen kaçınılmalıdır. Aşırı dondurma, seker veya kek ürünlerini tüketmek kan şekerinizi yükselteceğinden dolayı doğmamış olan bebeğinize zarar verebilir.

Bol su veya şekersiz cay tüketmelisiniz. Salata, sebze, et, sosis ve peynir kan şekeri artırmaz. Ancak çok fazla et, sosis ve peynir kilo almanıza sebep olabilir. Uzmanların genel önerileri, sizin için diyabet danışmanı tarafından ayrı ayrı ularlanacaktır.