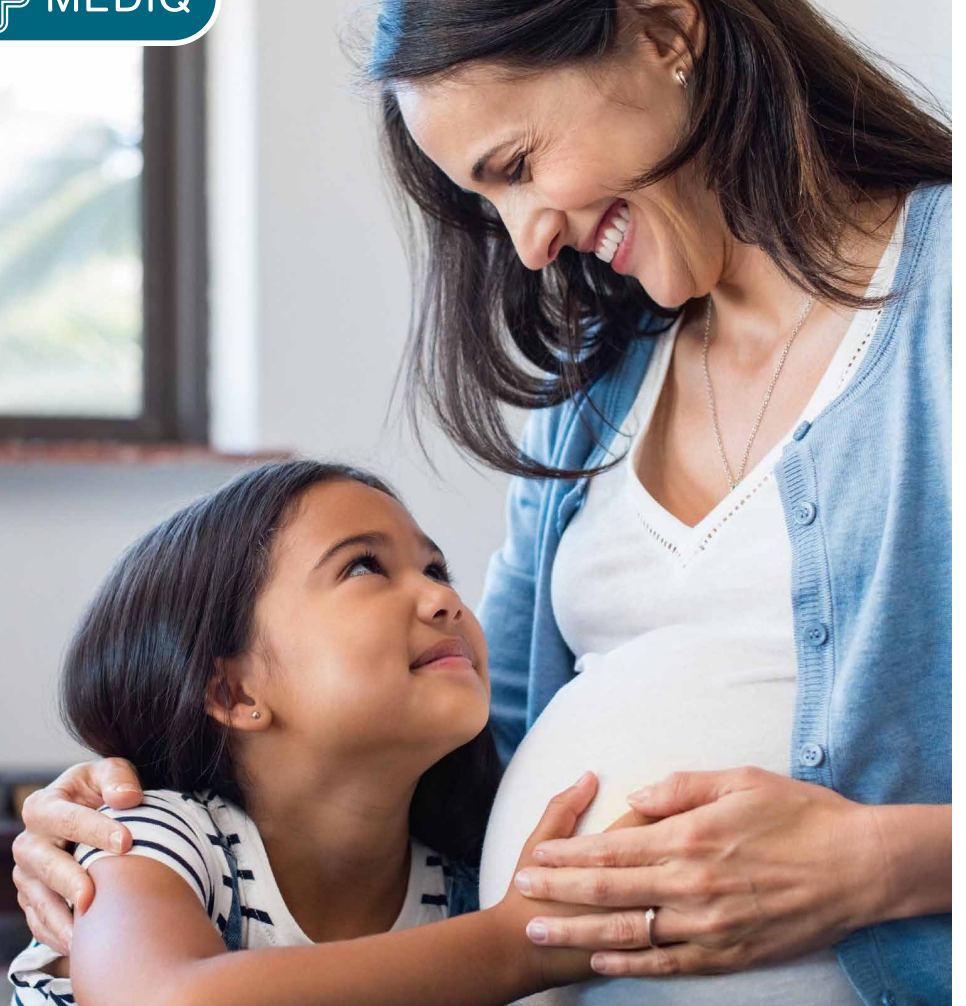


DIYABET

Gebelik diyabet



MEDIQ



ŞİMDİ NE OLACAK?

Gebelik diyabeti

Hamilesiniz ve hamileliğinizizin yarısında diyabetiniz olduğu sĐylendi. Bunu kapsayan bir Đok Şey vardır. Gebelik diyabetinin tam olarak ne olduğunu ve bebeğiniz için zararlı olup olmadığını bilmek istiyorsunuz. Hamileliğinizizin devam eden seyriyle ilgili endiŐeler de birĐok soruya yol ağar. Bu broŐurde gebelik diyabetiyle ilgili bu ve diğer soruların yanıtlarını sunuyoruz. BroŐurün arka kısmında bu durumu yaŐayan ve deneyimini sizinle paylaŐmak isteyen Karın'ın hikayesini bulacaksınız.

"YaklaŐık
20 hamile
kadından 1'inde
gebelik diyabeti
geliŐir"

Gebelik diyabeti veya diabetes gravidarum, gebelik hormonlarının etkisi altında gebeliğin 20. haftasından sonra ortaya Đıkan bir diyabet Őeklidir. YaklaŐık 20 hamile kadından 1'inde gebelik diyabeti geliŐir. Gebelik diyabeti genellikle doğumdan sonra kendiliğinden kaybolur.

Şeker hastalığı

Şeker hastalığı nedeniyle vücut artık insülin üretmez veya düzgün ĐalıŐan insülin eksikliği vardır. Yiyecek ve iğecekler glikoza dönüŐtürölür. Kanda bulunan glikozun vücutun diğer hücrelerine taŐınması için insüline ihtiyağ vardır. Hareket edecek enerjiyi bu Şekilde üretiriz. Düzgün ĐalıŐan insülin eksikliği, kandaki glikoz seviyesinin yükselmesine neden olur.

Gebelik diyabeti nasıl geliŐir?

Gebelik hormonları insülin duyarlılığının azalmasına neden olduğu için gebelik diyabeti oluşabilir. Normalde vücut ekstra insülin üretir, ancak gebelik diyabeti bu süreci bozar.



Aşağıdaki durumlarda gebelik diyabeti geliştirme riskiniz artar:

- Ailenizde diyabet varsa
- Önceki çocuklarınızın doğum ağırlığı yüksek ise (4500 gramdan fazla)
- Önceki bir hamilelik sırasında gebelik diyabetiniz varsa
- Birden fazla düşük yaptıysanız
- Aşırı kiloluyunuz
- Hint, Fas veya Türk kökenliyseniz
- Açıklanamayan bir ölü doğum yaşadınız

Teşhis, tedavi ve doğum sonrası

"Gebelik diyabetiniz varsa kilolu bir bebeğe sahip olma ve/veya doğumdan sonra bebeğin düşük kan şekeri seviyelerine sahip olma olasılığınız daha yüksektir"

Gebelik diyabeti, Oral Glikoz Tolerans Testi (OGTT) adı verilen bir kan testi ile teşhis edilebilir. Bu test için öncelikle kan örneği alınır. Daha sonra içmeniz için tatlı bir içecek verilir ve ardından başka bir kan örneği alınır. Bir süre geçtikten sonra başka bir kan örneği alınır.

Gebelik diyabeti nasıl tedavi edilir?

Mümkünse gebelik diyabeti beslenme tavsiyesi ile tedavi edilir. Alınan karbonhidratların (glikoz) gün boyunca düzgün bir şekilde dağıtılması ve kalori (enerji) miktarına dikkat edilmesi fazladan kilo almayı önlemek için önemlidir. Yeme düzeninizi değiştirdikten sonra kan şekeri seviyeleri düşmezse jinekoloğa yönlendirilirsiniz. Ayrıca dahiliye, diyabet hemşiresi ve diyetisyen için bir sevk alırsınız. Ardından insülin enjekte etmeye başlarsınız.

Gebelik diyabetinin bebek için sonuçları var mı?

Bebeğinizin, annesinde gebelik diyabeti olmayan bir bebeğe kıyasla konjenital kusur olasılığı daha fazla değildir. Bunun nedeni, önemli organların hamileliğin ilk birkaç ayında oluşması ve gebelik diyabetinin 20. haftadan sonra başlamamasıdır.



Gebelik diyabetinin doğum için sonuçları var mı?

Doğum uzmanınız tarafından gebelik diyabeti tedavisi görmeye devam edebiliyorsanız evde doğum bir seçenektir. Bir jinekolog tarafından tedavi ediliyorsanız hastanede doğum yapmanız gerekir. Bu hem spontan doğumlar hem de indüklenmiş doğumlar için geçerlidir. 38. hafta civarında doğumu başlatmak gerekebilir çünkü bebek ancak bu haftadan sonra ağırlaşmaya başlar. Bazı durumlarda, diğer hamile kadınlarda olduğu gibi sezaryen gerekebilir.

"38. hafta civarında doğum eylemini başlatmak gerekli olabilir"

Gebelik diyabetim varsa diyabetim devam edecek mi?

Gebelik diyabeti genellikle doğumdan sonra 24 saat içerisinde kaybolur. Daha sonra normal şekilde yiyebilir ve insülin enjekte etmeyi durdurabilirsiniz. Birkaç hafta sonra, diyabetin



kalıcı olup olmadığını görmek için kan şekeri seviyeniz tekrar kontrol edilir. Bu sadece kadınların küçük bir yüzdesi için geçerlidir. Kan şekeri seviyenizi her yıl veya iki yılda bir kontrol ettirin. Gebelik diyabetiniz varsa doğumdan sonraki 10 yıl içinde tip 2 diyabet geliştirme şansınız %50'dir.

Gebelik diyabeti sonraki gebelikle geri döner mi?

Bir sonraki hamilelik sırasında tekrar hamilelik diyabeti geliştirme şansınız oldukça yüksektir. Başka bir hamilelik planlıyorsanız doktorunuzu görmeli ve kan şekeri seviyelerinizi kontrol ettirmelisiniz.

Emzirebilir miyim?

Evet, gebelik diyabeti geçirdikten sonra emzirebilirsiniz. Emzirdiğiniz süre boyunca, tıpkı gebelik diyabeti olmayan insanlar gibi ekstra kaloriye ihtiyacınız vardır. Emzirmeye en iyi nasıl yaklaşacağınızı önceden kendinize bildirin. Bu başarı şansınızı artırır.

Doğumdan sonra dikkat etmem gereken başka hususlar var mı?

Açlık kan şekeri seviyelerinizi her yıl veya iki yılda bir kontrol ettirin. Gebelik diyabetiniz olduğu için tip 2 diyabet riskiniz artar.

Bunlara ek olarak:

- Besin piramidine göre, sağlıklı beslendiğinizden emin olun
- Haftada beş kez 30 dakika ek egzersiz yapın
- Kilonuza dikkat edin
- Sigara içmeyin
- Alkolü ölçülü tüketin

"Gebelik diyabetiniz varsa doğumdan sonraki 10 yıl içinde tip 2 diyabet geliştirme şansınız %50'dir"

KARİN'İN HİKAYESİ

"Aldığım destekten dolayı memnunum"

Dört buçuk yıl önce Karin de Boer'in ilk oğlu Jos dünyaya geldi. Bu, çok zor ve uzun bir emektir. Sonunda Jos, bir vakum pompasının yardımıyla doğdu. 4680 gram ağırlığındaydı. Şimdi Karin ikinci kez hamile ve ona gebelik diyabeti teşhisi kondu. Bu onun hikayesidir.

"Başka bir hamilelik denemeye cesaret etmemiz uzun zaman aldı"

Jos doğumdan hemen sonra hastalandı. Kanındaki glikoz seviyeleri çok düşüktü. Gözlem için çocuk koğuşunda birkaç gün geçirdi. Emzirmek istedim ama başlamadık çünkü biberonla daha çabuk iyileşeceğini düşündüm. Şişeden içme konusunda gerçekten iyi bir iş çıkardı. Jinekolog, gebelik diyabeti olasılığı hakkında bir şeyler söyledi. Hiçbir test yapılmadı ve bunun hakkında başka bir şey duymadım.

Başka bir hamilelik denemeye cesaret etmemiz uzun zaman aldı. Başka bir zorlu doğum ve hasta bir çocuk deneyiminden korktum. Şimdi ikinci çocuğumuza yedi aylık hamileyim. Kadın doğum uzmanına doğum hikayemi anlattım. Jos'un doğum ağırlığı yüksek olduğu için doğum uzmanı düzenli olarak kan şekeri seviyemi kontrol etti; bu da iyi oldu. Bazen öğleden sonra çok yüksek olurdu. Ayrıca geçen hafta bana bebeğin oldukça hızlı büyüdüğünü söyleyen jinekologla da kontrollerim var.

Diyabet hemşiresi bana bir kan şekeri ölçüm cihazı verdi ve artık her yemekten sonra kendi glikoz seviyemi kontrol ediyorum. Bu seviyeler çok yüksek. Büyük babamın düzenli olarak 10 mmol/l veya daha yüksek seviyeleri olmasına rağmen kimse bunu sorun etmiyor.

Geçen salıdan beri kendime insülin enjekte ediyorum. Mideme enjekte etmekten çok korktum ama bir kere yaptıktan sonra çabucak alıştım. Bebeğim artık tepki bile vermiyor. Bunun hakkında fazla düşünmüyorum.

"Gerçekten kısa sürede çok şeyle uğraşmak zorunda kaldım"

Ama şimdi birdenbire yapacak daha çok şeyim oldu. Yemekten önce ve sonra test yapmak, her yemekten önce enjekte etmek, yediklerime çok dikkat etmek. Kısa sürede gerçekten çok şeyle uğraşmak zorunda kaldım: şeker hastalığı, başka bir büyük bebek, hastanede doğum. Ama aldığım destekten memnunum. Birkaç gündür kesinlikle canım sıkındı. Üzgündüm de. Çocuğumuzun doğumu ve sağlığı hakkında şimdiden endişelendim. Şimdi bu hastalıkla birlikte işler daha da şüpheli.

Daha sık ultrasona giriyorum. Hesaplanan doğum tarihimden biraz daha erken doğum yapacağım. Ayrıca hastanede nelere dikkat etmeleri gerektiğini de tam olarak biliyorlar; bu yüzden belki bu sefer işler daha iyi gider. En azından böyle umut ediyorum. Bu sefer emzirmek istiyorum. Emzirme hemşiresinden zaten bilgi istedim. Jos'ta olduğu gibi emzirme ile ek besleme de mümkün.

Enjeksiyon ve test yapmanın eğlenceli olmadığını farkındayım, ancak bunları ne için yaptığımı ve kendime katkıda bulunabileceğim şeyin bu olduğunu biliyorum. Sağlıklı bir çocuğum olsun istiyorum ve mümkünse Jos'ta olduğu gibi zor bir doğum geçirmek istemiyorum.

