

Gebelik ve şeker hastalığı

1. ya da 2. tip şeker hastalığı bulunan kadınlar için sağlıklı gebelik hazırlığı, gebe kalmadan önce en uygun doğru bilgi ve tavsiye edinme ile başlar.

Şeker hastası olan kadınlar sağlıklı bebek sahibi olabilirler ancak, gebelik süresi içinde başka riskler de bulunmaktadır. Önlemleri bir planlama ve uzman sağlık ekibinin sağlayacağı destek ile, bu riskler azaltılabilir.



Planın nedeni?

Gebelik döneminde şeker hastası olmak, doğum bozuklukları ve çocuk düşürme riskini artırabilir. Gebeliğin öncesindeki ve erken dönemindeki kan şeker düzeyinin hedeflenen sınırlar içinde bulunmaması durumunda, sözkonusu risk daha yüksektir. Ayrıca, yüksek tansiyon ve pre-eklampsi'nin yanısıra büyük boy bebek oluşması gibi sorunların riskinde de artış bulunur.

Şeker hastası kadınlar için kontrasepsiyon (gebeliği önleme)

Kontrasepsiyonu bırakır bırakmaz gebe kalmanız olasıdır. Bu nedenle, bebek doğurmak amacıyla denemeye başlamak için hazır olana kadar kontrasepsiyonu sürdürmeniz önemlidir.

Bazı kontrasepsiyon yöntemleri, diğerlerine kıyasla daha güvenlidir – ve tümünün yararları ve yan etkileri bulunmaktadır. En etkin olanları, implantlar ve rahim içi aygıtlar dahil, iptal edilebilir uzun süre etkili kontrasepsiyon yöntemleridir.

Ağızdan alınan kontrasepsiyon hapları, şeker hastası kadınların genellikle kullandıkları diğer bir kontrasepsiyon yöntemidir. Hapların, güvenli olmaları için reçeteye uygun biçimde alınmaları gerekir. Yüksek tansiyonunuzun ya da şeker hastalığı sorunlarınızın bulunması durumunda, bu yöntem sizin için uygun bir seçenek olmayabilir.

Sizin için en uygun kontrasepsiyon konusunda doktorunuz ile görüşün.

Sağlıklı bir gebelik için planlama

Kan şekere düzeylerinizin çoğunlukla hedeflenmiş olan sınırlar içinde bulunması, gelişmekte olan bebeğinizde oluşabilecek doğum bozuklukları ve erken çocuk düşürme riskini azaltır. Bu nedenle, gebeliğinizi planlamanız ve şeker hastalığınızın iyi yönetildiği bir zamanda gebe kalmanız önemlidir.

Bebek sahibi olmayı düşünmeye başlar başlamaz, şeker hastalığı sağlık uzmanlarınızla görüşmek için bir randevu alın. Bebek için denemelere başlamadan en az üç ile altı ay öncesinden şeker hastalığınız ve genel sağlığınızın gözden geçirilmesi önerilmektedir.

Başka herhangi bir sağlık sorununuzun bulunması durumunda, gebeliğinizi planlamaya başlamadan önce bunu da sağlık uzmanlarınızla görüşmeyi sağlayın.

Gebeliğiniz için plan ve hazırlık yapmak amacıyla, aşağıda belirtilen hususları sağlık uzmanlarınızla konuşun:

Kontrasepsiyon

Bebek için denemelere başlamaya hazır olana kadar, etkin biçimde kontrasepsiyon uygulamanız önemlidir. Sizin için en uygun olacak kontrasepsiyonu doktorunuza sorun.

Gebelik tavsiyesi

Bebek sahibi olmak için, tüm kadınlara uygulanması gereken bir dizi genel sağlık kontrolleri bulunmaktadır. Pratisyen hekiminiz, gebelikten önce almanız gereken kan testleri, aşılar ve ek besinler konularında tavsiyede bulunabilir.

Gebelikte şeker hastalığı uzmanları

Gebeliğinizi planlarken, doktorunuz ve şeker hastalığı uzmanlarınız dahil, sağlık uzmanları ekibinin desteğinden yararlanacaksınız. Bu sağlık uzmanlarını halen görmemiş olmamanız durumunda, pratisyen hekiminizden sizi havale etmesini isteyin.

Kiminle irtibat kuracağınızdan emin olmamanız ya da hizmetlerin kısıtlı bulunduğu kırsal bir bölgede yaşamakta olmanız durumunda, pratisyen hekiminizden Telehealth ya da başlıca hastanelerden biri ile paylaşmalı bakım konularında bilgi isteyin.



Şeker hastalığınızın yönetimi

Şeker hastalığı uzmanlarınız, gebeliğe hazırlanmanız için şeker hastalığınızı yönetmenizde size yardımcı olabilirler. Bebek için denemelere başlamadan üç ile altı ay önce randevu alın.

Kan şekeri düzeyleri

Gebe kalmadan önce ve gebeliğin erken dönemlerinde kan şekeri düzeylerinizin iyi yönetilmiş olması durumunda, kendiniz ve bebeğinizde oluşabilecek sorunlar riskini azaltırsınız.

Bebek için denemelere başlamadan önce, hemoglobininizin A1c (HbA1c) önerilen düzeyde bulunması gerekmektedir.

- » 1. tip şeker hastası bulunmanız durumunda, 53mmol/mol (%7)'den daha az olan HbA1c'yi amaçlayın.
- » 2. tip şeker hastası bulunmanız durumunda, 42mmol/mol (%6) ya da daha azı olan HbA1c'yi amaçlayın.

Hipoglisemi (hipo) riskinizi nasıl azaltacağınız dahil, bireysel kan şekerinizin hedeflenen düzeylerini, şeker hastalığı sağlık uzmanlarınız ile görüşün.

İlaçlar

Gebelik süresince kullandığınız ilaçların bazıları güvenli olmayabilir. Halen aldığınız ilaçların güvenli olup olmadıklarını öğrenmek için, bunların tümünün kontrolünü doktorunuzdan isteyin.

Folik asit (folate)

Folik asit, belirli doğum bozuklukları riskinin azaltılmasına yardımcı olur. Şeker hastası kadınların, şeker hastası olmayan kadınlara kıyasla daha yüksek dozda folik asit almaları gerekir. Gebe kalmayı denemeden en az bir ay önce her gün yüksek dozda folik asit almaya başlayın. Doktorunuz, almakta bulunduğunuz diğer destek ilaçlarına bağlı olarak, yarım ile 5mg arası tabletler önerecektir.

Şeker hastalığı sorunları

Şeker hastalığı sorunları, gebelik süresince diğer sağlık sorunları riskini artırabilir. Gebe kalmadan önce, tüm sorunların taramasından geçmeniz (gözler, böbrekler ve sinirler) ve tansiyonunuzun kontrolü gerekir. Bulunan herhangi bir sağlık sorunu, gebelikten önce tedavi edilmelidir.

Sağlıklı beden ağırlığı

Gebelikten önce sağlıklı bir beden ağırlığında olmak, gebelik süresinde sağlık sorunları riskini azaltır. Doğru beslenmek ve bedensel bakımdan etkin olmak, kilonuzu yönetmenizde yardımcı olabilir. Bir beslenme uzmanı, gereksinimlerinize uygun bir yemek planıyla size yardımcı olabilir.



Gebelikte şeker hastalığı

Tüm gebeliğiniz süresince şeker hastalığınız ile ilgilenmeniz önemlidir. İyi yönetilen şeker hastalığı, yüksek tansiyon ve bebeğinizin büyük boyda oluşması da dahil, gebelik süresindeki sorunlar ile ilgili riskin azaltılmasına yardımcı olabilir.

Gebelik, bedeninizi ve şeker hastalığınızı bir kaç yolla etkileyebilir. Bu değişimler, kan şeker düzeylerini ve ensülin gereksinimlerinizi etkileyecektir. Ayrıca, gebeliğinizin erken dönemlerinde hipoglisemi (hipo) daha fazla hissedebilirsiniz ve hipoglisemi belirtileriniz de değişebilir. Gebelikte, şeker hastalığı yönetiminizin daha sıklıkla gözden geçirilmesi gerekecektir.

Şeker hastasıyken gebelik bazen zorluklar içerebilir. Bu süre içinde sağlık uzmanlarınızdan, eşinizden, aile ve arkadaşlarınızdan gerek duyduğunuz desteği istemeniz önemlidir.

Plansız gebelik

Planlamadan gebe kaldığınızı öğrenmeniz durumunda, olabilecek en kısa süre içinde doktorunuz ve şeker hastalığı ekibiniz ile ilişki kurun. Bu kişiler, şeker hastalığınızın yönetimine yardımcı olabilecek ve bulunabilecek herhangi bir kaygınızı konusunda sizinle görüşeceklerdir.

Ne yapmak istediğinizden emin olmayabilirsiniz bu nedenle toplayabildiğiniz kadar çok bilgi edinin. Şeker hastası olmanız, gebeliğinizin sürdürülmemesinin gerektiği ya da bebeğinizin sağlıklı olmayacağı anlamına gelmez. Sağlık uzmanlarınız ile erken irtibata geçmeniz çok önemlidir ve sağlıklı bir gebelik olasılığının gelişmesine yardımcı olabilir.



Daha fazla bilgi

Daha fazla bilgi edinmek için,
www.pregnancyanddiabetes.com.au
adresli internet sitesine girin



Gebelik planlaması kontrol listesi

Bebek edinmek amacıyla denemelerde bulunmadan en az üç ile altı ay önce, planlamaya ve gebelik için hazırlığa başlayın.

Sağlık uzmanlarınız ile görüşmede rehber olarak bu kontrol listesini kullanın.

Gebe kalmadan ÖNCE ne yapmanız gerekir:

- Bebek için denemelere başlamaya hazır olana kadar, kontrasepsiyon uygulayın (*sizin için en güvenli kontrasepsiyonun bu mu olduğunu doktorunuza sorun*)
- Doktorunuz ile, genel gebelik planlaması konusundaki tavsiyesini görüşün
- Gebelik ve şeker hastalığı konularında uzmanlaşmış sağlık uzmanlarından randevu alın
- 1. tip şeker hastası bulunmanız durumunda, 53mmol/mol (%7)'den daha az olan HbA1c'yi ya da 2. tip şeker hastası bulunmanız durumunda, 42mmol/mol (%6) ya da daha azını amaçlayın
- Şeker hastalığınızın yönetimini, şeker hastalığı sağlık uzmanları ile birlikte gözden geçirin
- Tüm ilaçlarınızı, gebelik süresince alınmalarının güvenli olup olmadıklarını öğrenmek için, kontrol ettirin
- Her gün yüksek dozda (2.5mg – 5mg) folik asit almaya başlayın
- Tüm şeker hastalığı sorunlarının taranmasını ve tansiyonunuzun kontrol edilmesini sağlayın
- Gebe kalmadan önce sağlıklı bir ağırlıkta olmayı amaçlayın.

NDSS ve siz

NDSS şeker hastalığınızı yönetmenizde size yardımcı olur. Bu yardımlar arasında, şeker hastalığı yönetimi ile ilgili tavsiyelerde bulunan Bilgi hattı ve internet sitesi, NDSS ürünleri ve şeker hastalığının yönetimini daha iyi öğrenmeniz için bir dizi destek programları bulunmaktadır.

Haziran 2016 tarihinde yayımlanmıştır