Her şey tek bir kaynaktan -

diyabet tedaviniz için.

Çok yönlü tavsiye

Diyabet hakkında sorularınız mı var? Hayatınıza uygun anıtlarımız var: İnsülinler, insülin kalemleri ve akıllı kan şekeri ölçüm cihazları. Bizi arayın, size yardımcı olmaktan mutluluk duyarız. Günün her saati.

Diyabet hizmet merkeziniz
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

Diyabet için hizmet merkeziniz

0800 52 52 010

(Almanya'da ev telefonundan ve mobil şebekelerden ücretsiz olarak aranabilir)

medinfo.de@sanofi.com

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

ServiceCenter Diabetes [Diyabet için hizmet merkezi]
Industriepark Höchst
65926 Frankfurt am Main

diabetes.sanofi.de

MAT-DE-2300098-1.0-01/2023

Gebelik diyabeti

hakkında bilgiler

sanofi'den bir hizmet

1 Diabetes mellitus nedir?

Vücudumuz, organların ve kasların çalışması için enerjiye ihtiyaç duyar. Bu enerji gıdadan gelir ve karbonhidrat, yağ ve protein şeklinde emilir. Sindirim sırasında karbonhidratlar şeker yapı taşlarına (glukoz) ayrılır ve kan yoluyla vücuda dağıtılır. Şekerin vücut hücrelerine ulaşabilmesi için bir tür anahtara ihtiyacı vardır: **insülin hormonu.**

Diyabetli kişilerde, bu hayati süreç çalışmaz tip 1 diyabet) veya sadece sınırlı ölçüde çalışır (tip 2 diyabet), çünkü vücut ya çok az insülin üretir ya da yeterince çalışmaz..

Bunun sonucunda şeker hücrelere güçlükle ulaşır ve kanda kullanılmadan kalır ve kan şekeri seviyesi yükselir.

Diyabetin belirli bir türü de gebelik diyabetidir.

2 Gebelik diyabeti nedir?

Gebelik diyabeti, sadece gebelik sırasında ortaya çıkan ve genellikle bebek doğduğunda sona eren kan şekeri artışını ifade eder. .
Almanya'da, **tüm hamile kadınların yaklaşık %6'sı bundan etkilenmektedir** *

Özellikle gebeliğin 24. ila 27. haftaları (33. haftaya kadar) arasında, olası bir gebelik diyabeti glikoz tolerans testi (oral glikoz tolerans testi) ile teşhis edilebilir.*

Gebelik diyabeti olan kadınlarda, vücut, yaklaşık olarak 20. gebelik haftasından itibaren insüline karşı etki eden hormonlardan daha fazla üretir - vücuttaki glikoz seviyesi artar. Doğmamış çocuk, kendi insülinini üreterek artan glikoz seviyesini telafi etmeye çalışır ve bu da beyaz yağ dokusu oluşumunun artmasına neden olur. Sonuç olarak, çocuklar genellikle çok büyük ve ağır hale gelir (> 4000 g) ve sezaryen ile doğum olasılığı artar.

İdrar yolu enfeksiyonlarının artması, gebeliğe bağlı yüksek kan basıncı veya anne adaylarında su tutulması veya yenidoğandaki solunum sorunları gibi diğer riskleri en aza indirmek için, **gebelik diyabetinin doğuma kadar tedavi edilmesi** çok önemlidir. Genellikle, kan şekeri doğumdan sonra normal bir düzeye geri döner ve artık tedavi edilmesi gerekmez.

*S3 Kılavuz Gebelikte Diyabet Mellitus (GDM), Tanı, Tedavi ve Takip, 2. baskı, DDG, DGGG-AGG 2018

3 Gebelik diyabeti nasıl tedavi edilir?

Tedavinin amacı, hem anne hem de çocuk için kan şekeri düzeylerini ideal bir aralıkta tutmaktır.

Gebelik sırasında diyabet görülen çoğu kadın sağlıklı bir bebek dünyaya getirir, çünkü çok iyi tedavi seçenekleri vardır!

Tedavinin en önemli kısmı:

1. düzenli kan şekeri kontrolleri

2. sağlıklı ve dengeli beslenme

3. yeterli egzersiz

4. gerekirse, insülin tedavisi (yukarıdaki önlemlere rağmen kan şekeri düzeyleri sürekli olarak yüksek kalırsa)

4 Kan şekerini kendi kendine izleme

Kan şekerini kendi kendine izleme, gebelik diyabetinin tedavisinde önemli bir bileşendir. Kan şekerinizi düzenli olarak kontrol ederek, mümkün olduğunca normal değerlere ulaşmanın temelini oluşturursunuz. Ek olarak, tedavinizin başarısını doğrudan izleyebilirsiniz.

Kan şekeri izleme sıklığı tedavinize bağlıdır. Doktorunuzun ofisindeki diyabet ekibiniz, kan şekerinizin ölçülmesi gereken aralıkları sizinle görüşecektir.

Gebelik sırasında aşağıdaki kan şekeri değerleri elde edilmelidir:*

Sabah aç karnına	65–95 mg/dl (3,6–5,3 mmol/l)
Bir öğünün başlamasından 1 saat sonra	140 mg/dl (7,8 mmol/l) altında
Bir öğünün başlamasından 2 saat sonra	120 mg/dl (6,7 mmol/l) altında

*S3- Kılavuz Gebelikte Diyabet Mellitus (GDM), Tanı, Tedavi ve Takip, Tablo 8, 2. baskı, DDG, DGGG-AGG 2018

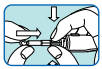
Kan şekerini ölçerken önemli olan nedir?

Diyabet ekibinizle birlikte uygun bir kan şekeri ölçüm cihazı ve uygun bir parmak delme cihazı seçebilir ve burada kendi kendinize kan şekeri takibi için doğru prosedürü öğrenebilirsiniz.

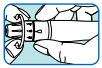
Burada ufak ipuçları bulabilirsiniz:

1. Ölçmeden önce ellerinizi temizleyin ve iyice kurulayın.

2. Her kullanımdan sonra parmak delme cihazındaki iğneyi değiştirin ve en uygun parmak delme derinliğini seçin.



3. Test çubuğunu çıkardıktan hemen sonra test çubuğu şişesini kapatın.



4. İğnenin batırıldığı bölgeyi düzenli olarak değiştirin, örn. farklı parmakların uçları (parmak ucu).

5. Parmak ucundan yeterli miktarda kan alın (parmağın tabanından hafifçe iterek; parmağı iğne batırma bölgesinden sıkmayın) ve test çubuğuyla tarafından emilmesini bekleyin.

6. Ölçümü başlat

7. Kan şekeri değerini belgeleyin.

İnsülin tedavisinin gerekli hale gelmesi durumunda, glikoz düzeyini sürekli olarak belirlemek de mümkündür.

Daha fazla bilgi için lütfen diyabet ekibinizle iletişime geçin.

Lütfen ölçüm ve insülin enjeksiyonu için her zaman ilgili üreticinin talimatlarına uyun.

5 Diyabette sağlıklı beslenme

Gebelik diyabetinin tedavisinde en önemli bileşen sağlıklı ve dengeli beslenmedir.

Her zaman olduğu gibi, önemli olan doğru miktardır. Ne çok fazla yemek ne de diyet yapmak uygun değildir.

Yararlı İpuçları:

- ✓ İki kişilik yemek yemeyin!
- ✓ Gün içerisine yayılan düzenli öğünler siz ve çocuğunuz için faydalıdır.
- ✓ Gebelik sırasında her ne pahasına olursa olsun, öğünler arasında uzun süreler bırakmaktan (8 saatten fazla) ve aç kalmaktan kaçınılmalıdır.
- ✓ Ramazan ayında oruç tutmaya karar verirseniz, lütfen tıbbi ve diyabet ekibinize danışın.
- ✓ Yeterli miktarda ve şekersiz içecekler için.
- ✓ Yalnızca ana öğünle birlikte meyve yiyin.
- ✓ İstediğiniz zaman bol miktarda sebze yiyebilirsiniz.
- ✓ Tam buğday ürünleri tercih edin.
- ✓ Fazla kiloluysanız, kalori alımınızı biraz azalttığınızdan emin olun. Ancak, kendinizi aç bırakmamalısınız!

Diyabet ekibinizden ayrıntılı beslenme tavsiyesi alacaksınız.

Gebelik sırasında önerilen kilo alma aralığı:*

Hamilelikten önce VKİ (kg/m²)/DSÖ'ye göre	Gebelik sırasında toplam kilo alımı (kg olarak)	Kilo alımı/2. ve 3. üç aylık dönemde Hafta (kg olarak)**
< 18,5	12,5–18	0,5–0,6
18,5–24,9	11,5–16	0,4–0,5
25,0–29,9	7–11,5	0,2–0,3
≥ 30	5–9	0,2–0,3

*S3- Kılavuz Gebelikte Diyabet Mellitus (GDM), Tanı, Tedavi ve Takip, Tablo 7, 2. baskı, DDG, DGGG-AGG 2018
**1. üç aylık dönemde 0,5-2 kg kilo alımı varsayılmaktadır

6 Egzersiz...

... kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olur.

... insülin hassasiyetinizi artırır.

... kan şekerinin düşürülmesine katkıda bulunur.

Lütfen tedavi ekibinizle hangi fiziksel aktivitelerin ve hangi yoğunlukta fiziksel aktivitenin sizin için uygun olduğunu görüşün.

İpucu:

Haftada en az üç kez 30 dakikalık hızlı yürüyüş yapmanızı öneririz.

7 Diğer tedavi seçenekleri

Kan şekeri düzeyleriniz ağırlıklı olarak diyet ve egzersiz optimizasyonundan sonra ağırlıklı olarak hedef aralıkta değilse, insülin tedavisi gerekli hale gelir.

İnsülin, şekerin vücudun hücrelerine iletilmesinden ve dolayısıyla kandaki glikoz seviyesinin düşmesinden sorumlu olan endojen bir hormondur.

Az miktarlarda insülin genellikle gebelik sırasında iyi kan şekeri kontrolü için genellikle yeterlidir.

Günlük kan şekeri profillerinize bağlı olarak,
açlık kan şekerini hedef aralığa getirmek için gece uzun etkili bir insülin enjekte etmek ve/veya yemek yemeden önce kısa etkili bir insülin enjekte etmek
gerekebilir.

Diyabet ekibiniz size tedaviyi kolay ve ağrısız hale getiren insülin kalemlerini gösterecektir.

“Kartuş” olarak adlandırılan bir şey ile tekrar tekrar doldurulabilecek insülin kalemleri vardır. Özellikle nispeten kısa bir süre için kullanıldığında, bu belirli bir teknik beceri anlamına gelir. Bununla birlikte, Almanya'da üretilen kullanıma hazır kalemler üretilmiştir ve bu kalemler, özel haptikleri, bastırılarak takılan şeffaf kapakları ve son olarak kalemlerin renklerinin farklılığı ile insülin enjekte etme konusunda sizi desteklerler.

8 Çocuğunuz artık doğdu ve şimdi ne olacak?

Doğumdan bir hafta sonra 4 ölçüm ile günlük kan şekeri profilini çıkarın. Aç karnına ve her ana öğünden 2 saat sonra ölçün. Hamilelik sırasında insülin enjekte ettiyseniz, çocuğunuzun doğumu sonrasında buna artık gerek yoktur.
Kan şekeri düzeyleriniz doğumdan sonra normale dönmüş olsa bile, diyabet riski hala yüksektir. Doğumdan 3 - 6 ay sonra, oral glikoz tolerans testini tekrarlamalısınız. (75 g glikoz ile, aç karnına ve 2 saat süre ile). Test sonucu normalse, her 2 yılda bir tekrarlanması önerilir.
Ek olarak, gebeliğin 12. haftasında ilk kez ve gerekirse gebeliğin 24. ile 28. haftaları arasında yeni bir diyabet testi yapılmalıdır.

Sizin ve ailenizin sağlıklı yemekler yediğinden ve yeterli egzersiz yaptığınızdan emin olun.

Emzirmenin siz ve çocuğunuz için birçok avantajı vardır:

- ✓ Rahminizin küçülmesi hızlanabilir.
- ✓ Kalıcı olarak diyabet gelişme riski genellikle siz ve çocuğunuz için azalır.
- ✓ Anne sütünün gıda olarak verilmesinin faydalarından biri, çocuğunuzu enfeksiyonlardan, alerjilerden ve obeziteden korumak olabilir.

Bunlar, pratik deneyimimize dayanan öneriler ve tavsiyelerdir - bireysel durumunuz ve sorularınız için doktorun ofisindeki diyabet ekibiniz size yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.

Yasal uyarı

Yayıncı:
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
ServiceCenter Diabetes [Diyabet için hizmet merkezi]
Industriepark Höchst
65926 Frankfurt am Main

Profesyonel olarak katkıda bulunanlar:
Ulrike Holzmüller
DDG diyabet danışmanı,
Diyetisyen

Antje Lekl
DDG diyabet danışmanı

Susann Al-Mansour
DDG diyabet danışmanı