

NDSS

National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Gebelik Diyabeti

Kendine ve
bebeğine bakmak



Gestational Diabetes - Caring for yourself and your baby

Turkish - Türkçe

 **diabetes**
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

İçindekiler

Gebelik diyabeti nedir?	2
Gebelik diyabeti riski kimlerde daha fazladır?	4
Gebelik diyabeti nasıl teşhis edilir?	5
Gebelik diyabetinin tedavisi neden gereklidir?	6
Gebelik diyabeti konusunda size kim yardımcı olabilir?	7
Duygusal sağlık	8
Gebelik diyabeti nasıl yönetilir?	9
Sağlıklı beslenme	10
Hamilelikte kilo almak	21
Bedensel aktivite	22
Kan şekeri seviyelerinin izlenmesi	25
İlaçlar	27
Kan şekeri düşüklüğü	30
Doğum	32
Doğumdan sonra	34
Gelecekteki sağlık durumu	37
Ulusal Diyabet Servisleri Programı	38

Hamilelik veya gebelik diyabeti konularında bilgi almak sizde kişisel endişeler veya herhangi bir sıkıntı yaratıyorsa, ndss.com.au/gdm-update adresindeki internet sitemize girerek veya **1800 637 700** numaralı telefondan NDSS Yardım Hattı'nı arayarak bu konularda daha fazla iletişim almamayı seçebilirsiniz. Desteğe ihtiyacınız olursa, aile doktorunuz (GP)'nizden veya bölgenizdeki hastane doğum servisinden bölgenizde mevcut destek servisleri hakkında bilgi isteyin.

Sorumluluk reddi:

Bu bilgi kitapçığı sadece bir rehberdir. Bireysel tıbbi tavsiye yerine geçmemelidir ve sağlığınız hakkında endişeleriniz veya başka sorularınız varsa bunları doktorunuzla konuşmalısınız.

Gebelik Diyabeti

Kendinizin ve bebeğinizin bakımı

Avustralya’da her yedi hamile kadından en az birinde gebelik diyabeti oluşacaktır - yalnız değilsiniz!

Gebelik diyabeti, hamilelik sırasında ortaya çıkan bir diyabet şeklidir. Bu genellikle hamileliğin 24 ila 28’inci haftası civarında oluşur. Çoğu kadında, diyabet bebek doğduktan sonra ortadan kalkar.

Gebelik diyabetiniz olduğunu bilmek sizde şok etkisi yaratabilir ve bunun hamileliğinizi ve bebeğinizi nasıl etkileyeceği konusunda endişeli olabilirsiniz. Hamilelik ve doğum sırasında artmış komplikasyon riski olsa da, haberin iyi tarafı, hamilelik diyabeti iyi yönetilirse, anne ve bebek için sağlık sorunları riskinin azalmasıdır.

Bu kitapçık size gebelik diyabeti, kendinize nasıl bakacağınız ve gebelik diyabetini yönetmenize yardımcı olacak bilgileri ve desteği nereden alacağınız konularında bilgi vermeyi amaçlamaktadır. Ancak, diyabet sağlık uzmanlarından alacağınız değerli tavsiyelerin yerini tutmaz.

Gebelik diyabeti nedir?

Diyabet, kan dolaşımında çok fazla glikoz (şeker) bulunan bir rahatsızlıktır.

Glikoz vücudunuz için önemli bir enerji kaynağıdır. Ekmek, makarna, pirinç, tahıllar, meyveler, nişastalı sebzeler, süt ve yoğurt gibi yediğiniz karbonhidratlı yiyeceklerden gelir. Vücudunuz karbonhidratları parçalayarak glikoza dönüştürür ve bu glikoz ardından kan dolaşımınıza girer.

Kan dolaşımındaki glikozun vücut hücrelerine girmesi ve enerji için kullanılması için insüline ihtiyaç vardır. İnsülin, vücutta pankreasınızın ürettiği bir hormondur.

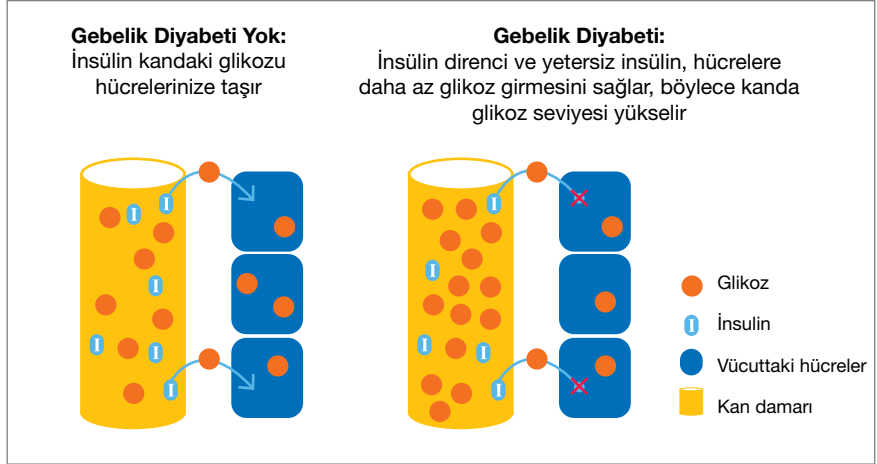
Hamilelik sırasında plasantanın (ki büyüyen bebeğiniz için besin sağlar) ürettiği hormonların bazıları, annenin insülininin etkisini azaltır. Buna insülin direnci denir.

İnsülin direnci ortaya çıktığında, pankreasın kan şekeri seviyesini normal aralıkta tutması için ekstra insülin üretmesi gerekir. Pankreas yeterince insülin üretemiyorsa, kan şekeri seviyeleri yükselir ve gebelik diyabeti gelişir.

Gebelik diyabeti bebeğinizin diyabetli olarak doğmasına yol açmaz.



Gebelik Diyabetinde glikoz ve insülin değişimi



Gebelik Diyabeti Yok: İnsülin kandaki glikozu hücrelerinize taşır.

Gebelik Diyabeti: İnsülin direnci ve yetersiz insülin, hücrelere daha az glikoz girmesini sağlar, böylece kanda glikoz seviyesi yükselir.

Bebek doğduğunda, insülin gereksinimleri düşer, kan şekeri seviyeleri (hamile olmayan bir kadın için) normal olan aralığa geri döner ve diyabet genellikle kaybolur.

Kimler gebelik diyabeti riski altındadır?

Hamilelikte diyabet riski yüksek olan kadınlara aşağıdakiler dahildir:

- » önceki bir hamilelikte gebelik diyabeti geçirmiş
- » yaşı daha büyük, özellikle 40 yaş üstü
- » Aborijin ve Torres Straits Adalı kökenli
- » Melanezya, Polinezya, Hint Yarımadası, Orta Doğu veya Asya kökenli
- » geçmişte yükselmiş kan şekeri seviyesi olan
- » ailesinde tip 2 diyabet veya gebelik diyabeti geçmişı bulunan birinci derece akrabası (anne veya kız kardeşı) olan
- » sağlıklı kilo aralığının üstünde
- » polikistik yumurtalık belirtisi olan
- » hamileliğin ilk yarısında çok hızlı kilo almış
- » daha önceki bir hamilelikte büyük bir bebeğı (4500g'dan ağır) veya komplikasyonları olan
- » antipsikotik veya steroid ilaçların bazı türlerini kullanan.

Bilinen risk faktörleri olmayan bazı kadınlarda da Gebelik Diyabeti oluşur.

Gebelik diyabeti nasıl teşhis edilir?

Tüm kadınlar hamilelik sırasında hamilelik diyabeti için test edilmelidir. Bu genellikle hamileliğin 24 ile 28'inci haftası arasında gerçekleşir, ancak bazı kadınların daha önce test edilmesi önerilebilir.

Ağızdan glikoz tolerans testi (oral glucose tolerance test) (OGTT) vücudunuzun bir glikoz yüklemesine nasıl yanıt verdiğini kontrol etmek için kullanılır. 8–12 saat kadar oruç tuttuktan sonra bir kan örneği alınır. Daha sonra 75g glikoz içeren bir sıvı içersiniz, bir ve iki saat sonra kan örnekleri tekrar alınır.

Eğer kan şekeri seviyeniz oruçluyken, veya bir ya da iki saatlik testin normal aralığı üzerinde ise, sizde gebelik diyabeti vardır.

Bazı kadınlarda teşhis sırasında sadece hafif yükselmiş kan şekeri düzeyleri görülürken diğer kadınlarda çok daha yüksek seviyelerde görülebilir ve hamilelik sırasında daha yoğun yönetim ve daha yakından izlenme gerekebilir. Sağlık uzmanlarınız, sonuçlarınızı görüşecek ve gebelik diyabetinizi yönetmenize yardımcı olacak bir plan geliştirmek için sizinle birlikte çalışacaktır.



Gebelik diyabetinin tedavi edilmesi neden gerekiyor?

Kan şekeri düzeyleri hamilelik sırasında yüksekse, fazla glikoz plasentadan bebeğe geçer ve bu da bebeğin ekstra insülin yapmasına neden olur.

Bu durum, bebeğin fazla büyümesine neden olabilir; bu da, doğum sırasında sorunlara neden olabilir ve erken doğum riskini veya sezaryen ihtiyacını artırabilir.

Doğumdan sonra, bebek daha düşük kan şekeri düzeyi (hipoglisemi) riski taşıyabilir. Bunun nedeni, bebeğin artık annesinden fazladan glikoz almamasıdır, ancak bir bebeğin genellikle yapacağından daha fazla insülin yapmaya devam eder ve kan şekeri seviyelerinin düşmesine neden olur.

Gebelik diyabeti olan kadınlarda, hamilelik sırasında yüksek tansiyon ve preeklampsi (yüksek tansiyon, idrarda protein ve sıvı tutulumu veya şişmesi) oluşma riski de daha yüksektir.

İyi yönetilen gebelik diyabeti bu sağlık sorunlarının anne ve bebek için olan riskini azaltır. Doktorunuz ve diyabet sağlık uzmanları ekibi, hem sizin hem de bebeğiniz için en iyi sonucu sağlamak üzere kan şekeri seviyelerinizi hedef aralıkta tutmanıza yardımcı olmak için sizinle birlikte çalışabilir.

Gebelik diyabeti olan çoğu kadının sağlıklı bir hamileliği ve sağlıklı bir bebeği olur.

Gebelik diyabetiniz için size kim yardımcı olabilir?

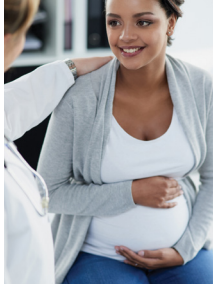
Gebelik diyabeti teşhisi konusunda, bu durumu yönetmenize yardımcı olabilecek sağlık uzmanları vardır.

Diyabet sağlık ekibiniz, nerede yaşadığınıza veya hamilelik bakımınız için nereye gittiğinize ve gebelik diyabetinizin nasıl yönetildiğine bağlı olarak değişebilir. Bu ekip şunları içerebilir:

- » bir endokrinolog - diyabet konusunda uzmanlaşmış bir doktor
- » yetkili bir diyabet eğitimcisi veya bir pratisyen diyabet hemşiresi - size ve ailenize kan şekeri düzeylerinizi nasıl izleyeceğinizi ve yöneteceğinizi öğrenmenize yardım edecek bir uzman hemşire veya ebe
- » hamileliğiniz için sağlıklı bir beslenme planına yardımcı olacak yetkili bir pratisyen beslenme uzmanı
- » aile doktorunuz (general practitioner) (GP).

Diyabet sağlık uzmanları ekibiniz, aşağıdakileri içerebilecek olan hamilelik ekibinizle yakından çalışacaktır:

- » Kadın doğum uzmanı - hamilelik ve doğum konusunda uzmanlaşmış bir doktor
- » Ebe - hamilelikte, doğum sırasında ve bebeğiniz doğduktan sonra destek, bakım ve danışmanlık hizmeti verir
- » Fizyoterapist veya yetkili bir egzersiz fizyoloğu - size ve eşinize doğum sürecine hazırlanmanıza yardımcı olabilir ve hamilelik sırasında ve sonrasında egzersiz konusunda tavsiyelerde bulunabilir.



Duygusal sağlık

Gebelik diyabeti teşhisi konulması şok etkisi yapabilir. İlk tepkileriniz inanmamak, üzüntü, öfke veya kendini suçlama olabilir. Bu zamanda, karışık duygular hissetmek olağandır.

Gebelik diyabetinin bebeğinizin sağlığını nasıl etkileyeceği konusunda kendinizi kuşkulu veya endişeli hissedebilirsiniz. Gebelik diyabetinizi yönetmek için gerekli olan ekstra randevular, aldığınız tüm bilgiler ve ihtiya ınız olan yeni beceriler nedeniyle bunalmış olabilirsiniz. Bazı kadınlar ayrıca kan şekeri düzeyleri konusunda kendilerini endişeli hissederler.

Gebelik diyabetini y netmeniz için ihtiya ınız olan doğru bilgi ve desteği almak yardımcı olabilir. Gebelik diyabeti konusunda birçok farklı risk faktörü vardır, bu nedenle gebelik diyabeti olmanızın sizin hatanız olmadığını bilmek önemlidir. Unutmayın ki, iyi yönetilen gebelik diyabeti ile çoğu kadının hamileliği ve bebeği sağlıklı olacaktır.

Bu durumu yalnız yaşamak zorunda değilsiniz. Eşinize, ailenize ve arkadaşlarınıza nasıl hissettiğinizi söyleyin, böylece sizi destekleyebilirler. Gebelik diyabetinizi yönetme konusunda ne kadar alakadar olmalarını istediğinizi söyleyin ve onları da duygularını paylaşmaya davet edin. Sağlık uzmanlarınız da sizi desteklemek için yanınızdadalar.

Gebelik diyabetinin teşhisi ile başa çıkmakta sorun yaşıyorsanız veya kendinizi endişeli, sıkıntılı veya bunalmış hissediyorsanız, sağlık uzmanlarınız size yerel olarak sunulan destek hizmetleri hakkında tavsiyelerde bulunabilirler.



Gebelik diyabeti nasıl yönetilir?

Gebelik diyabetini řu şekilde yönetebilirsiniz:

- » sağlıklı bir beslenme planını takip etmek
- » düzenli fiziksel aktivite yapmak
- » kan şekeri seviyelerini izlemek
- » ilaç almak (gerekirse).

Gebelik diyabetini yönetmek, sağlıklı bir hamilelik için kan şekeri seviyelerini hedef aralıkta tutmanıza yardımcı olacaktır. İyi yemek yemek ve aktif olmak da hamilelikteki kilo alımınızı yönetmenize yardımcı olacaktır.



Sağlıklı beslenme

Gebelik diyabetiniz varsa, sağlıklı bir beslenme planının izlenmesi hamileliğiniz sırasında kan şekeri seviyenizin hedef aralık içinde tutulmasına, size ve gelişen bebeğinize besin sağlanmasına ve kilonuzda uygun değişikliklerin başarılmasına yardımcı olabilir.

Gebelik diyabetinde sağlıklı beslenme şunları içerir:

- » Gün içine yayılmış orta büyüklükte 3 öğün yemek ve 2–3 atıştırmalık yemek
- » Her yemek veya atıştırmalık yenmesinde doğru tip ve miktarda karbonhidratlı yiyecekler seçmek
- » Doymuş yağ oranı düşük yiyecekler seçmek
- » Yüksek elyaflı yiyecekleri seçmek
- » Hamilelik döneminde ihtiyacınız olan besinleri sağlayacak çeşitlilikte yiyecekleri yemek

Hamilelikte daha fazla miktarda alınması gereken besinlerin içinde demir (kırmızı et, tavuk, balık ve baklagillerde bulunur), folik asit (koyu renkli yapraklı sebzelerde bulunur) ve iyot (balık, ekmek ve süt ürünlerinde bulunur) dahildir.

Diyetisyeniniz bir yandan kan şekeri seviyelerinizi yönetmenize yardımcı olacak sağlıklı yiyecek seçimlerinize yardımcı olurken, sizin ve bebeğiniz için ihtiyacınız olan besinleri nasıl alacağınız konusunda da tavsiyelerde bulunur.



Karbonhidratlar

Karbonhidratlı yiyecekler glikoza dönüşür ve vücut tarafından enerji için kullanılır. Sizin ve bebeğiniz için çok önemlidirler.

Karbonhidratlı yiyeceklere şunlar dahildir:

- » Ekmekler ve kahvaltılık tahıllar (yulaf dahil)
- » Pirinç, bulgur ve freekeh (firik/farik)
- » Baklagiller (örneğin mercimek ve nohut gibi)
- » Makarna, şerit şehriye (noodle), kuskus ve kinoa
- » Nişastalı sebzeler (örneğin patates, mısır, tatlı patates, taro ve kasava gibi)
- » Meyveler
- » Süt ve yoğurt

Kan şekerinizin seviyelerini yönetmek için doğru olan **miktar** ve **çeşitte** karbonhidratlı yiyecekler yemeniz gerekir.

Karbonhidrat miktarı

Karbonhidratlı yiyeceklerinizin her gün üç öğüne ve 2–3 atıştırma öğüne yayılması kan şekerinizin seviyelerinin yönetilmesine yardımcı olur. Herhangi bir öğün veya atıştırma sırasında büyük miktarda karbonhidratlı yiyecek kan şekeri seviyelerini çok yükseğe çıkarır. Ana öğünleri atlamak da bir sonraki öğünde veya atıştırmada aşırı miktarda yemenize yol açabilir. Diyetisyeniniz sizin için doğru olan karbonhidrat miktarları konusunda tavsiyelerde bulunabilir.

Bazı kadınlarda kan şekeri seviyeleri, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitelere rağmen, yüksek kalmaya devam edebilir. Bu durum size de olursa, yiyecek değişikliklerinin yardımcı olup olmayacağını görmek için diyetisyeniniz dahil diyabet sağlık uzmanlarınızdan bir randevu alın. Bebeğinizin ana enerji kaynağı olarak karbonhidratlara ihtiyacı olduğundan karbonhidratların tamamen kesilmemesi önemlidir. Bazı kadınların kan şekeri seviyelerinin yönetimi için insulin iğnesi gibi ilaçlara ihtiyacı olabilir.



Karbonhidrat çeşitleri

Karbonhidratlar glikoza değişik oranlarda dönüşür. Glisemik indeks (GI) bize karbonhidratlı yiyeceklerin ne yavaşlık veya hızlılıkla kan şekeri seviyelerini etkilediğini gösterir.

Yüksek GI’lı karbonhidratlı yiyecekler hızla glikoza dönüşür ve bunun anlamı yemekten sonra kan şekeri seviyelerinin daha yüksek olması ve daha hızlı yükselmesidir.

Düşük GI’lı karbonhidratlı yiyecekler glikoza yavaş dönüşürler. Bunun sonucu olarak yemekten sonra kan şekeri seviyelerindeki yükselme daha az ve daha yavaş olur.

Düşük GI’lı yiyecekler kan şekeri seviyelerinin yönetimi için daha iyi bir seçimdir. En iyi karbonhidratlı yiyecek seçimleri elyafı yüksek ve GI’ı düşük olanlardır.

Düşük GI’lı karbonhidratlara aşağıdakiler dahildir:

Ekmekler – yoğun tamtahıl/çekirdekli ekmekler, çöktahıllı ekmek, üzümlü ekmek ve karışık tahıllı dürümler

Not: Beyaz ekmekleri, simitleri ve pideyi sınırlayın çünkü bunlar yüksek GI eğilimi gösterir.

Tahıllar – bulgur, freekeh, arpa kırması ve kinoa

Pirinç – basmati pirinc (beyaz/kepekli) veya SunRice® Düşük GI’lı pirinç (beyaz/kepekli)

Baklagiller – mercimek ve nohut

Kahvaltılık tahıllar – geleneksel veya kesilmiş ezilmiş yulaf ve doğal müsli

Makarna – taze ve kurutulmuş makarna çoğunlukla ‘al dente’ (fazla pişmemiş) olarak pişirilmiş

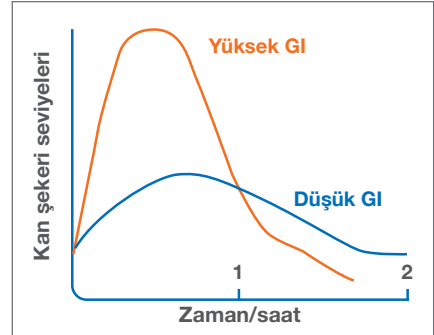
Şerit şehriyeler – tel şehriye, hokkien eriştesi, karabuğday, udon eriştesi, karabuğday eriştesi veya taze pirinç şehriyesi

Süt mamulleri ve alternatifleri – süt ve yoğurt, soya sütü

Sebzeler – tatlı patates, mısır ve taro

Meyve – taze meyvelerin çoğu ve doğal suyunda konserve meyve

Düşük GI’lı yiyecek seçimleri yaparken, yediğiniz karbonhidratların diyetisyenizce tavsiye edilen miktarını dikkate almanız yine de önemlidir.



Kaynak: glycemicindex.com

Şeker ve tatlandırıcılar

Şekerler de (beyaz, rafine edilmemiş ve kahverengi şeker, bal, glikoz ve şuruplar da dahil) karbonhidrattır, ancak bunlar besinsel yarar sağlamazlar ve kan şekeri seviyesinin aşırı yükselmesine sebep olabilir. Çay ve kahvenize şeker veya bal koymayı sınırlandırın veya hiç koymayın.

Şeker ilaveli ve yüksek şekerli yiyecek ve içecekleri sınırlandırın, bunların besin değerleri çok düşüktür ve bunlara meşrubat, şuruplar, meyve suları, baklava ve diğer tatlı hamur işleri, kekler, bisküviler, çikolatalar ve meyveli şeker de dahildir.

Şekerin yerini alacak çeşitli alternatif tatlandırıcılar vardır. Bunlar gerekli olmasa da, bunları şeker koymadan tatlandırmak amacıyla kullanmayı seçebilirsiniz. Hamilelik sırasında alternatif tatlandırıcılar küçük miktarlarda kullanılabilir. Avustralya’da kullanımı onaylanmış tatlandırıcıların tümü Avustralya Yeni Zelanda Yiyecek Standartları kuruluştan tarafından testlerden geçirilmiştir ve güvenli oldukları kabul edilmiştir.

Yağlar

Zeytin veya kanola yağları ve ezmeleri, tuzlanmamış fındık-fıstık, çekirdekler, ve avokado gibi sağlıklı yağları küçük miktarlarda kullanın.

Yediğiniz doymuş yağların miktarını, yağsız etleri, derisiz tavuk etini ve az yağlı süt ürünlerini tercih ederek sınırlandırın. Tereyağ, krema, sadeyağ, ekşi krema ve hindistan cevizi sütü/kremasını sınırlandırın. Börek gibi hamur esaslı yiyecekleri sınırlandırın.

Paket bisküviler, tuzlu atıştırmalıklar, çikolatalar ve işlenmiş etler gibi **yüksek oranda doymuş yağlar içeren hazır yemekler (takeaway) ve işlenmiş yiyeceklerden kaçının**. Yağlar büyük miktarda yenirse fazla kilo artışı yaratır ve bu insülin direncini daha da artırır.



Protein

Protein vücudunuzun korunması ve bebeğinizin büyümesi için önemlidir. Protein aynı zamanda kendinizi daha uzun süre tok hissetmenize yardım eder. Proteinli yiyecekler yağsız et, derisi alınmış tavuk, balık, yumurta, az yağlı peynir ve tofu dahildir. Süt, yoğurt ve baklagiller de (fasulye, mercimek, nohut) önemli protein kaynağıdır (bu yiyecekler karbonhidrat da içerir).

Bol miktarda sebze yiyin

Bol miktarda sebze yenmesi sağlıklı bir hamilelik için önemlidir. Elyaf, vitaminler ve mineraller için iyi bir kaynak oluşturur. Sebzelerin çoğunda karbonhidrat seviyesi düşüktür ve kan şekeri seviyelerinizi etkilemeyecektir (patates, mısır, tatlı patates, taro ve kasava hariç). Patlıcan, domates, salatalık, kereviz, biber, soğan, karnıbahar, yeşil kabak, brokoli, ıspanak, bezelye, lahana, marul, taze fasulye, havuç, pırasa, kabak, bal kabağı ve yeşil yapraklı sebzeler gibi farklı renklerde çeşitli sebzeler yiyin.

Hamilelik döneminde hem diyabetinizin hem de genel sağlığınızın yönetilmesi için sağlıklı yiyecek seçimleri konusunda diyetisyeninizle görüşün.



Sağlıklı bir öğün oluşturmak

Sağlıklı bir ana öğün oluşturmak için:

- » Tabağınızın yarısını (evde hazırlanmış) salata veya sebzelerle (patates, mısır, tatlı patates, taro veya kasava hariç) doldurun.
- » Basmati pirinci (beyaz/kepekli), SunRice® Düşük Gl'lı pirinç (beyaz/kepekli), bulgur, baklagiller (mercimek veya nohut gibi), tamtahıl ekmek (kepekli ekmek gibi), tahıl esaslı krakerler veya makarna gibi düşük Gl'lı karbonhidratlar seçin.
- » Yağsız et, derisi alınmış tavuk, balık/deniz ürünü veya yumurta gibi orta büyüklükte bir porsiyon az yağlı proteinli yiyecek ilave edin. Baklagiller/bakliyat iyi bir protein kaynağıdır (bunlar ayrıca karbonhidrat içerir), bu nedenle örnek yemek fikirlerine bakın.

Dengeli öğünün bir parçası olarak sağlıklı yağları dâhil edin. Örneğin, yemek pişirirken veya salata sosu olara zeytinyağı kullanabilir veya salataya avokado ekleyebilirsiniz.

Aşağıda belirtilenler gibi düşük Gl'lı karbonhidratlı yiyecekler:

- » 1 bardak buharda pişmiş düşük Gl'lı pirinç **VEYA**
- » 1 bardak buharda pişmiş bulgur **VEYA**
- » 1½ bardak pişmiş mercimek **VEYA**
- » Toplam 1 bardak* buharda pişmiş düşük Gl'lı pirinç + mercimek **VEYA**
- » Toplam 1 bardak* buharda pişmiş bulgur + mercimek **VEYA**
- » 2 dilim tamtahıl ekmek + 1 porsiyon meyve **VEYA**
- » 1 bardak pişmiş makarna

Orta büyüklükte yağsız et porsiyonu



Bol miktarda sebze

Aşağıdaki sayfalardaki örnek öğün fikirleri her bir öğün ve atıştırmalıkta tavsiye edilen karbonhidrat miktarlarını gösterir. Diyetisyeniniz ihtiyaçlarınıza uygun karbonhidrat miktarlarını size tavsiye edecektir.

* tabaktaki mercimek pirinç/bulgurdan daha fazla ise porsiyonu birazcık daha büyük yapın.

Örnek öğün fikirleri

Aşağıdaki sağlıklı öğün fikirleri gebelik diyabetini yönetmenize yardımcı olmak için öğünlerin ve atıştırmalıkların planlanmasında başlangıç noktasını oluşturur. Burada gösterilen miktarlar bir kişi için tavsiye edilen porsiyon önerileridir ve sadece bir kılavuzdur.

Sizin için doğru olan miktarları yediğinizden emin olmanız için, diyetisyeninizden bireysel ihtiyaçlarınız ve yiyecek tercihlerinize uygun tavsiyeler isteyin.

Yiyecek ürünleri ve yemek tariflerindeki karbonhidrat miktarları farklı olduğu için, yemeklerden sonra kan şekeri seviyelerinizin ölçülmesi porsiyon büyüklüklerinin kişisel ihtiyaçlarınıza göre ayarlanmasına yardımcı olacaktır.

Yemekleri ve atıştırmalıkları hazırlarken sağlık uzmanlarınızca tavsiye edilen hamilelikte yiyecek güvenliği ilkelerini izleyin; sayfa 20'ye bakınız.



Kahvaltı fikirleri

Aşağıdaki seçeneklerden birini seçin:

- ☐ Menemen: çırpılmış yumurta, biber, domates ve diğer sebzelerle çırpılmış yumurta, yanında 2 dilim tamtahıl tost (kepekli ekmek) artı 1 kibrit kutusu büyüklüğünde az yağlı peynir
- ☐ 1-2 dilim tamtahıl tost ile servis edilmiş domates, salatalık, az yağlı sert peynir/kremalı peynir veya 2 kaynamış yumurta, artı 1 bardak az yağlı süt
- ☐ Salata, ve 1-2 dilim tamtahıl ekmekle servis edilmiş 1 bardak mercimek çorbası
- ☐ Yulaf lapası: az yağlı sütle servis edilen 1 bardak pişmiş geleneksel yulaf, 1 çorba kaşığı doğal veya sade yoğurt ve yarım bardak dilimlenmiş çilek
- ☐ Az yağlı sütle yarım bardak fırınlanmamış müsli ve 1 çorba kaşığı doğal veya sade yoğurt
- ☐ Yarım bardak doğal veya sade yoğurtla servis edilen 1 bardak taze meyve salatası ve 30 gram karışık kuru yemiş/çekirdek



Yemek fikirleri

Aşağıdakilerden birini öğle yemeğinde, sonra da birini akşam yemeğinde seçin:

- ☐ Izgarada veya fırında pişmiş az yağlı köfte/derisiz tavuk eti ile servis edilmiş 1 bardak buharda pişmiş bulgur artı bol miktarda sebze* ve yoğurtla yapılmış sos (cacık)
- ☐ Yağsız et ve bol miktarda sebze* ile yapılmış yahni ile servis edilmiş 1 bardak buharda pişmiş basmati pirinc pilavı
- ☐ Fırında pişmiş yağsız et/derisiz tavukla ve sebzelerle* servis edilen 1 bardak bulgurlu ve mercimekli pilav
- ☐ Salata ve 1 dilim tamtahıl ekmek (kepekli ekmek) ile servis edilmiş 1 bardak barbunya pilaki, kuru fasulye veya nohut yemeği
- ☐ Üzerine az yağlı sert peynir/krema peynir, domates, hıyar ve turp konmuş tamtahıl kraker (2 Ryvita® veya 4 Vitaweat™) artı 1 adet bütün taze meyve ve 1 bardak az yağlı yoğurt
- ☐ 2 su bardağı mercimek ve sebze çorbası, 1 dilim kepekli ekmek ile servis edilmiş
- ☐ Kısır: bol miktarda salata, otlar, sote edilmiş soğan ve baharatla servis edilmiş 1 bardak buharda pişmiş bulgur
- ☐ Tavuk göğsü sotesi veya yağsız et sosu ve bol miktarda salata ile servis edilmiş bir bardak pişmiş makarna
- ☐ Sandviç: Kaynamış yumurta/az yağlı peynir/konserve balık/taze pişmiş tavuk, salata ve avokado ile doldurulmuş 2 dilim tamtahıl ekmek, artı 1 adet bütün taze meyve

* patates, tatlı patates, mısır, taro veya kasava hariç



Atıştırma fikirleri

Sabah ve akşamüstü çayları ile ve akşam yatmadan önce yenebilecek atıştırma fikirleri için aşağıdaki seçeneklerden 1–2 tanesini seçin:

- ☐ Bir adet bütün taze meyve (örneğin elma, portakal, küçük muz veya armut)
- ☐ 2-3 adet küçük meyveler (örneğin mandalina, erik)
- ☐ Bir bardağın dörtte üçü kadar doğal suyunda konserve meyve (suyu süzülmüş)
- ☐ 1 adet Medjool (taze) hurma + küçük bir avuç (30 gram) tuzsuz karışık kuru yemiş ve çekirdek
- ☐ 1 bardak az yağlı süt veya (kalsiyum ilave edilmiş) soya sütü
- ☐ 200 gram doğal veya sade yoğurt + taze böğürtlen veya çarkıfelek meyvesi (passionfruit)
- ☐ 4 adet Vita-Weats™ veya Vita Grains™ + az yağlı peynir + sebze çubukları (havuç, hıyar, kereviz, biber)
- ☐ 1 ince dilim tahıl meyveli tost + çoklu veya tekli doymamış yağlı ezme
- ☐ 2 adet tam tahıl Ryvita® kraker ile az yağlı peynir ve domates
- ☐ 1 adet 25 gramlık Happy Snack Company Roasted Chickpeas™ paketi
- ☐ 1 küçük koçan mısır veya yarım parça küçük tatlı patates



Gıda Güvenliği

Hamile kadınlarda gıda zehirlenmesi riski daha fazladır ve yiyecekleri dikkatlice hazırlamalı ve saklamalıdır. Bu, çiğ ve pişmiş yiyeceklerin ayrı ayrı hazırlanmasını, çiğ veya az pişmiş et/tavuk/deniz ürünlerinden kaçınılmasını ve yiyecek pişirme ve saklama talimatlarının izlenmesini içerir. Tüm salataların (meyve salatası dahil) evde hazırlandığından ve meyve ve sebzelerin iyice yıkandığından emin olun. Yiyecekleri kaynayana kadar pişirin ve ısıtın ve soğuk yenecekleri buzdolabında tutun.

Kendinizi enfeksiyonlara neden olan ve gelişmekte olan bebeğinize zarar verebilecek yüksek riskli yiyeceklerle maruz kalmaktan korumak çok önemlidir. Yumuşak peynirler, pastörize edilmemiş süt ürünleri, önceden pişirilmiş soğuk tavuk, yumuşak dondurma, şarküteri/sandviç etleri, fasulye filizi, kavun, önceden hazırlanmış salatalar ve pate gibi listeriya bakterisi içerebilecek yiyeceklerden kaçının. Çiğ veya az pişmiş yumurtalardan kaçının, çünkü bunlar salmonella bakterisi içerebilir.

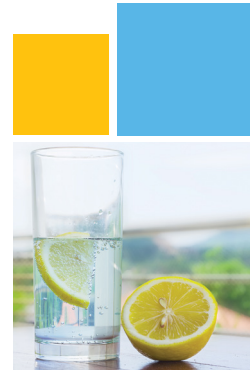
Köpekbalığı, kılıçbalığı ve derin deniz levreği gibi bazı balık türlerinin de içerdikleri yüksek merkür nedeniyle hamilelik sırasında kısıtlanması gerekir.

Hamilelikte gıda güvenliği ile ilgili öneriler konusunda diyetisyeninizden ve/veya eyalet sağlık bakanlığından tavsiye alın.

İçecekler

Şurup, meyve suyu ve alkolsüz içecekler gibi içecekler kilojul ve şeker bakımından yüksektir ve kan şekeri seviyelerinizin fazla yükselmesine neden olabilir. Bunun yerine su, sade maden suyu veya soda suyu seçin - farklı tatlar için bunları taze limon veya misket limonu dilimleri ile deneyin. Hamilelik sırasında az miktarda çay ve kahve dahil edilebilir - daha fazla bilgi için beslenme uzmanınıza danışın.

Avustralya yönergeleri hamilelik planlayan veya hamile olan kadınların alkol içmemesini tavsiye eder. Emziren kadınlar için alkol içmemek en güvenli seçenektir.



Hamilelikte kilo alımı

Bebeğiniz büyüdükçe hamileliğiniz sırasında biraz kilo almanız normaldir. Ne kadar kilo almanız gerektiği, hamilelikten önceki kilonuza bağlıdır.

Hamilelik sırasında çok fazla kilo alınması, yüksek tansiyon, büyük bir bebeğe sahip olmak, artan doğum komplikasyonları riski ve sezaryen gibi sağlık sorunları riskini artırabilir. Ekstra kilo alımı ayrıca kan şekeri düzeylerini yönetmeyi ve doğumdan sonra hamilelik öncesi kilonuza geri dönmeyi zorlaştırabilir.

Aşağıdaki tablo, hamilelik öncesi kilo aralığınıza bağlı olarak hamilelik için önerilen kilo alma hedeflerini göstermektedir (vücut kitle indeksi (body mass index) veya BMI, kilogram olarak ağırlığınız metre olarak boyunuzun karesine bölünerek hesaplanmıştır).

$BMI = \text{ağırlık (kg)} \div [(\text{boy (m)}) \times \text{boy (m)})]$

Hamilelik öncesi BMI	Ağırlık aralığı	Hamilelikte kilo alımı (kg)	2'inci ve 3'üncü üç aylık dönemlerde kilo artışı (kg)
< 18.5	Normalden hafif	12.5–18	2
18.5–24.9	Sağlıklı kilo	11.5–16	1.5
25–29.9	Kilolu	7–11.5	1
> 30	Obez	5–9	1

Bu kilo alma hedefleri birden fazla hamileliği olan kadınlar için geçerli değildir ve farklı kültürel geçmişe sahip kadınlar için tavsiyeler değişiklik gösterebilir.

Hamileliğiniz boyunca kilonuzu düzenli olarak kontrol ettirin. Kişisel hamilelik kilo hedeflerinizi sağlık uzmanlarınızla görüşün ve çok fazla veya yetersiz kilo aldığınızı düşünüyorsanız onlarla konuşun.

Fiziksel aktivite

Gebelik diyabetiniz varsa, her gün aktif olmaya gayret etmeniz önerilir.

Fiziksel aktivite, kan şekeri seviyelerinizi ve hamilelikte kilo artışı seviyenizi yönetmenize yardımcı olabilir, ayrıca bebeğinizin doğumuna hazırlanmak için formda kalmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca mide ekşimesi, kabızlık ve bel ağrısı gibi hamilelik belirtilerini yönetmek gibi başka yararları da vardır.

Hamilelik sırasında birçok fiziksel aktivite türü uygundur, ancak hamileyken herhangi bir fiziksel aktivite şekline başlamadan veya devam etmeden önce doktorunuzla konuşmanız önemlidir.

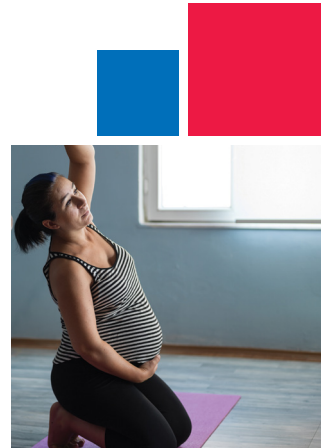
Herhangi bir tıbbi veya hamilelik komplikasyonu bulunmayan ancak gebelik diyabeti olan kadınlar için, haftanın çoğu günlerinde 30 dakikalık orta derecede fiziksel aktivite hedefleyin. Bu hedef günde üç kez en az 10 dakikalık kısa sürelerle de ayrılabilir.

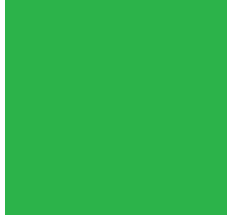
‘İlımlı fiziksel aktivite’, aktif halde iken solunum ve kalp atış hızında hafif ama dikkat çeken bir artışa sahip olacağınız anlamına gelir (ancak aktiviteyi yaparken konuşmayı da sürdürebilmelisiniz).

Orta dereceli aktiviteler şunları içerebilir:

- » yüzme
- » tempolu yürüyüş
- » su içinde kondisyon egzersizi sınıfları
- » sabit bisiklet pedalı çevirme
- » doğum öncesi egzersiz sınıfları
- » hafif-orta direnç egzersizi

Hamilelik sırasındaki pelvik taban egzersizleri de bebeğin doğumundan sonrası için yardımcı olabilir. Hamileliğiniz ilerledikçe, bazı aktivitelerin diğerlerinden daha uygun olduğunu görebilirsiniz.





Ayrıca, dükkanlara yürüyerek, çocuklarınızla parkta oynayarak veya evde hareketli kalarak günlük aktivitenizi artırabilirsiniz.

Günlük aktivitenizi egzersiz günlüğü tutarak veya aktivite izleyicisi gibi bir cihaz kullanarak izlemek de aktif olmanızı teşvik edebilir.

Güvenli bir şekilde egzersiz yapmak için şunları unutmayın:

- » 5–10 dakikalık ısınma ve soğumayı dahil edin
- » fiziksel aktivite sırasında ve sonrasında bol miktarda su için
- » aşırı ısınmayı önlemek için bol ve hafif giysiler giyin
- » karnınız aç iken, kendinizi iyi hissetmediğinizde veya yüksek ateşiniz varsa egzersiz yapmaktan kaçının
- » göğüs ağrısı, baş dönmesi, sırt veya pelvik ağrısı, baldır ağrısı veya ayak bileklerinin, ellerin veya yüzün aniden şişmesi, kasılmalar veya vajinal kanama veya rahimdeki bebeğin hareketlerinde azalma yaşarsanız egzersizi DURDURUN ve doktora başvurun.

Hamilelik sırasında, düz yatılan veya düşme riskini arttıran aktivitelerden ve temas veya aşırı spor içeren etkinliklerden kaçının.

Kan şekeri düzeylerini yönetme

Aktif olduğunuzda, kaslarınız enerji için glikoz kullanır. Bu kan şekeri seviyesini düşürmenize ve gebelik diyabetinizi yönetmenize yardımcı olabilir.

Daha az aktif olduğunuz günlerde kan şekeri seviyelerinizin daha yüksek olacağını fark edebilirsiniz, bu nedenle günlük bir fiziksel aktivite düzeni yardımcı olabilir. Yemeklerden sonra en az 10–15 dakika boyunca aktif olmak da, (örneğin kısa bir yürüyüş veya ev işi) kan şekeri düzeylerini yönetmenize yardımcı olabilir.

Özellikle insülin kullanıyorsanız, egzersizin kan şekeri düzeyleriniz üzerindeki etkileri hakkında doktorunuzla veya diyabet eğitimcinizle konuşun.

Gebelik diyabeti olan kadınlar için, orta şiddette fiziksel aktivite, kan şekeri seviyelerini yönetmeye yardımcı olabilir.



Kan şekeri seviyenizi izlemek

Kan şekeri izlemesi, gebelik diyabeti tedavisinin önemli bir parçasıdır.

Kendi kan şekeri seviyelerinizi izlemenizin size yardımı şunlardır:

- » yiyecek ve fiziksel aktivitenin kan şekeri seviyeleriniz üzerindeki etkisini daha iyi anlamak
- » sağlık uzmanlarınızdan ne zaman tavsiye alınacağını bilmek
- » gebelik diyabetinizi yönetme konusunda güven geliştirmek.

Bir diyabet eğitimcisi size bir kan şekeri ölçüm cihazı kullanarak kan şekeri seviyelerinizi nasıl kontrol edebileceğinizi gösterebilir ve hamilelik için hedef seviyeler konusunda size tavsiyede bulunabilir.

Kan şekeri düzeylerini kontrol etmek için en uygun zamanlar sabah uyandığınızda (aç karnına) ve her ana yemekten bir veya iki saat sonradır. Kan şekeri seviyelerinizi diğer zamanlarda da kontrol etmeniz önerilebilir.

Kan şekeri hedefleri

Aşağıdaki kan şekeri hedefleri Avustralya'da sıklıkla önerilmektedir:

- » Kahvaltıdan önce 5.0mmol/L veya daha az
- » Yemeğinin başlamasından bir saat sonra test ediyorsanız 7.4mmol/L veya daha az, VEYA
- » Yemeğinin başlamasından 2 saat sonra test ediyorsanız 6.7mmol/L veya daha düşük.

Bunlar yalnızca genel bir rehberdir ve doktorunuz veya diyabet eğitimciniz size bireysel kan şekeri hedefleri konusunda tavsiyede bulunacaktır.

Bireysel kan şekeri hedeflerinizi kayıt defterinize/sayfanıza yazın.

Ayrıca, kan şekeri ölçümlerinizin bir kaydını tutmanız istenecek ve böylelikle diyabet sağlık uzmanlarınız kan şekeri seviyelerinizdeki gidişatı izlemenize yardımcı olacaklar. Ayrıca, kan şekeri seviyelerinizin hedef aralığın dışında olması durumunda ne yapılması gerektiği konusunda size tavsiyelerde bulunabilirler.

Diyabet eğitiminiz uygun bir kan şekeri ölçüm cihazı seçmenize yardımcı olabilir. Ayrıca kan şekeri izleme tekniği, sarf malzemelerine erişim ve keskin malzemelerin atılması (örneğin neşterler, insülin kalem iğneleri) hakkında daha fazla bilgi ile yardımcı olabilir.

Glikoz izlemenin başka biçimleri de vardır (sürekli glikoz izleme veya flaş glikoz izleme gibi). Bunlar faydalı olabilir, ancak parmağınızı iğneleyerek kendi yaptığınız kan şekeri ölçümünün yerini almaz.

**Doktorunuz veya
şeker hastalığı
eğitiminiz,
bireysel kan şekeri
hedefleri hakkında
size tavsiyede
bulunacaktır.**



İlaç tedavisi

Kan şekeri seviyeleriniz yalnızca sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ile yönetilemiyorsa, doktorunuz ilaç önerebilir.

İnsülin

Kan şekeri düzeylerini hedef aralığa getirmek için insülin tedavisi gerekebilir.

İnsülin, bir insülin kalem cihazı kullanılarak enjeksiyonla verilir. Bu cihaz insülini bir düğmeye basarak verebilir. İnsüline ihtiyacınız varsa, diyabet eğitiminiz veya doktorunuz size insülin cihazının nasıl kullanılacağını ve insülinin nereye enjekte edileceğini öğretecektir. Enjekte edilen insülin bebeğin büyümesi ve gelişmesinin yanı sıra, kan şekeri seviyenizi sizin için en iyi olan bir aralığa düşürmenize yardımcı olacaktır. İnsülin plasentayı geçmez veya bebeğinizi etkilemez.

Diyabet sağlık uzmanınız başlangıçtaki insülin dozunun size uygun olan seviyesini bildirecektir. İnsülin dozunun (insülin direncine neden olan plasenta hormonları nedeniyle) hamileliğin ikinci yarısı boyunca düzenli olarak artması sık görülür. Bu doğum tarihinin yakınına kadar devam eder.

Diyabet ekibiniz kan şekeri seviyelerinizi düzenli olarak gözden geçirecek ve almanız gereken doğru insülin dozlarını sizinle görüşecektir.

Birçok kadın insülin tedavisine başlama konusunda tedirgin veya endişelidir. Yeni bir tedaviye alışmak zaman alabilir ancak sağlık uzmanınız size yardımcı olmak için hazırdır. Bazı kadınlar kendilerine enjeksiyon yapmaktan tedirginlik duyuyorlar, ancak bugünlerde, insülin enjekte eden cihazların kullanımının nispeten kolay olduğunu ve son derece ince iğnelere sahip olduğunu unutmayın. İnsülin enjeksiyonu bebeğinize zarar vermez.

Metformin

Çoğu şeker hastalığı tabletleri hamilelik sırasında kullanım için uygun değildir, ancak bazen metformin denilen bir ilaç kullanılır. Doktorunuz veya diyabet eğitimciniz bu ilacın sizin için uygun olup olmadığını görüşecektir. Doktorunuz metformin önerdiğinde, size bir başlangıç dozu ve bu ilaçları ne zaman alacağınızı bildirecektir. Kan şekeri seviyelerinizi izlemeye devam etmeniz gerekecektir ve diyabet sağlık uzmanlarınız dozlarınızı incelemeye devam edecektir.

İlaç tedavisine başlama hakkında ortak duygular

Bazı kadınlar ilaç tedavisine başlamanın, gebelik diyabeti bakımını yeterince yapmadıkları veya diyabetin kötüleştiği anlamına geldiğini düşünerek endişe duyarlar. İlaça ihtiyaç duymak, herhangi bir şekilde başarısız olduğunuz anlamına gelmez, sadece vücudunuzun kan şekeri düzeylerini hedef aralıkta tutmak için bazı ek yardıma ihtiyacı olduğu anlamına gelir. Ayrıca, her kadının gebelik diyabeti ile ilgili deneyiminin ve nasıl yönetildiğinin farklı olacağını da unutmayın.

Her kadının gebelik diyabeti ile ilgili deneyimi ve nasıl yönetildiği farklı olacaktır.



Diyabet malzemeleri

Ulusal Diyabet Servisleri Programı (National Diabetes Services Scheme) (NDSS) gebelik diyabetini yönetmenize yardımcı olması amacıyla sübvansiyonlu ürünlere erişim sağlar. Bu ürünlerin içinde şunlar vardır:

- » sübvansiyon edilmiş kan şekeri test şeritleri
- » (gebelik diyabetini yönetmek için insüline ihtiyacınız varsa) ücretsiz insülin şırıngaları ve kalem iğneleri

Desteklenen ürünleri NDSS yoluyla satın almak için NDSS'ye kayıtlı olmanız gerekir. NDSS kayıt numaranızı veya kartınızı aldıktan sonra, tüm NDSS ürünlerinizi bir NDSS Erişim Noktasından alabilirsiniz. Toplum eczanelerinin çoğu NDSS Erişim Noktalarıdır. Diyabet sağlığı uzmanlarınız en yakın Erişim Noktanız hakkında bilgi edinmenize yardımcı olabilir veya NDSS Helpline'ı **1800 637 700** numaralı telefonda arayabilirsiniz. İlaçlar (insülin dahil) NDSS'de mevcut değildir ve reçete gerektirir.

Aşağıdaki indirim kartlarından birine sahipseniz, bazı NDSS ürünlerinde daha fazla indirim alabilirsiniz.

- » Sağlık kartı
- » Emekli indirim kartı
- » Güvenlik ağı kartı
- » Eski Muharip İşleri Bakanlığı kartı



Hipoglisemi (hipo)

Gebelik diyabetinizi yönetmek için insülin alıyorsanız, kan şekeri seviyelerinizin (çok yaygın olmasa da) aşırı miktarda düşmesi mümkündür. Düşük seviyedeki kan şekere hipoglisemi veya ‘hipo’ adı verilir.

Bu durum kan şekeri seviyeniz 4 mmol/L’nin altına düştüğünde meydana gelir. Bir hipo durumuna sebep olan şeyler şunlardır:

- » bir yemek öğününün gecikmesi veya atlanması
- » yeterli miktarda karbonhidrat yenmemesi
- » her zamankinden daha aktif olmak
- » aşırı miktarda insülin.

Hipo belirtileri içinde bulantı, güçsüzlük, titreme veya sarsaklık, terleme ve baş dönmesi yer alabilir. Gebelik diyabetini yönetmek için insülin alıyorsanız ve bu belirtilerden herhangi birini hissediyorsanız, kan şekeri seviyenizi ölçün. Eğer 4 mmol/L’nin altında ise, hipoyu aşağıda tarif edildiği biçimde tedavi edin. Kan şekeri seviyenizi ölçemiyorsanız, bu belirtileri sanki hipo durumu belirtileriymiş gibi kabul edin.

Kan şekeri seviyenizin daha da fazla düşmesini durdurmak için hipo durumlarını çabucak tedavi edin. Hipoyu tedavi için aşağıda örnekleri verilen kolayca kana karışacak bazı karbonhidratlar bulundurun:

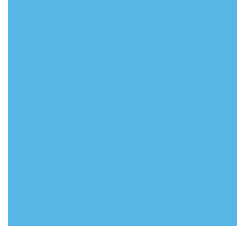
- » Glikoz jeli veya 15 gram karbonhidrata eş değerde glikoz tabletleri VEYA
- » 6–7 adet normal ölçüde jöleli şeker
- » 3 tatlı kaşığı şeker veya bal VEYA
- » Yarım bardak (125 ml) meyve suyu VEYA
- » Yarım kutu (150 ml) normal meşrubat (‘diet’ olanları değil).

Hipoyu tedavi ettikten sonra, 10–15 dakika bekleyip 4mmol/L seviyesinin üstüne çıktığından emin olmak için kan şekerinizi yeniden ölçün. Belirtiler devam ederse veya kan şekeriniz hala 4mmol/L seviyesinin altında ise, tedaviyi tekrarlayın. Bir sonraki yemek öğününüz 20 dakikadan daha sonra ise, bir parça meyve, bir bardak süt veya bir kutu yoğurt gibi bir miktar fazladan karbonhidrat yemeniz gerekecektir.

Ayrıca, araba kullanmadan önce kan şekeri seviyelerinizin 5 mmol/L'nin üzerinde olduğunu kontrol etmeyi de unutmamalısınız. Araba kullanma konusunu diyabet sağlık uzmanınızla görüşün. Daha fazla bilgi için, ndss.com.au NDSS kitapçığının *Diyabet ve Araba Kullanma* bölümüne bakın.

Diyabet sağlık uzmanlarınızla 'hipo'ları yönetmeyi görüşün.

Hipoların bebeğe zarar verdiği görülmemiştir. Ancak, hipolar annenin güvenliği için bir risk olabilir, bu nedenle hipoları gecikmeden tedavi edin.

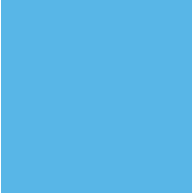


Doğum

Diyabet ve hamilelik sağlığı uzmanlarınız hamileliğiniz boyunca sizi ve bebeğinizi izlemeye devam edecektir.

Buna, bebeğinizin gelişimini ve sıhhatini kontrol etmek için düzenli olarak tansiyonunuzun ve ultrasonlarınızın kontrolü dahildir. Gerekirse ekstra kan testleri de yapılacaktır. Gebelik diyabeti olan çoğu kadın doğum tarihine yakın bir zamanda doğum yapabilecek ve çoğu vajinal doğum yapabilecektir.

Bebek çok büyürse veya hamilelikle ilgili başka kaygılar varsa, hamileliğinize bakan sağlık uzmanları, doğumun bir veya iki hafta erken 'başlatılmasını' önerebilir. Eğer daha erken bir doğum gereklyse, doğum genellikle rahim boynunu hazırlayan bir ilaç kullandıktan sonra başlatılır.



Doğum planı

Doğum planınızı doktorunuz veya ebenizle görüşebilirsiniz. Bu, doğum sırasında ve (mümkünse) sonrasında ne tür bir bakım istediğinizi bilmelerini sağlamanın iyi bir yoludur. Bunun hamileliğinizin nasıl ilerlediğine bağlı olarak ayarlanması gerekebileceğini hatırlayarak doğum planınızı yaklaşık 36'ıncı haftadan itibaren görüşmek iyi bir fikirdir.

Sezaryen

Tüm hamile kadınlarda olduğu gibi, sezaryen doğumuna ihtiyaç duyma ihtimaliniz vardır. Bebek çok büyükse ya da düşük plasenta, ters doğum veya önceki sezaryen doğum gibi hamilelikle ilgili başka kaygılar varsa, bazen sezaryen gerekebilir. Sezaryen doğumlarını sağlık uzmanlarınızla görüşmek iyi bir fikirdir, böylece ihtiyaç duyulursa hazırlıklı olursunuz.

İnsülin infüzyonu (damlatma)

Doğum veya sezaryen doğum sırasında kandaki glikoz seviyelerini yönetmek için enjeksiyon veya infüzyonla (damlatma) insüline ihtiyacınız olabilir. Bu durum hamilelikte yüksek dozda insülin tedavisi görmüş olan kadınlarda daha olasıdır. Bazı kadınlar doğum esnasında glikoz damlatmasına ihtiyaç duyabilir, ancak bu yaygın değildir.



Doğumdan sonra

Doğumdan sonra bir çocuk doktoru, doğum uzmanınız veya bir ebe bebeğinizi muayene edecektir. Bebeğiniz ilk 24–48 saat boyunca (kalp atış hızı, rengi, solunumu, kan şekeri düzeyleri) dikkatle izlenecektir.

Ebeler, bebeğinizin kan şekeri seviyelerinin çok düşük (yani, 2.6mmol/L'den az) olmadığından emin olmak için bebeğinize kan şekeri testleri (topuk iğneleri kullanarak) yapacaklardır. Bebeğinizin kan şekeri seviyesi düşükse, bebeğinizin ek beslenmesi veya biraz glikoz alması gerekebilir. Ek beslenme için anne sütünü kullanma konusunda ebenizle konuşun.



Emzirmenin yararları

Emzirmenin hem size hem de bebeğinize birçok yararları vardır. Bunlara bebeğinizin bağışıklık sistemine, büyümesi ve gelişmesine olan yararları da dahildir ve bebeğinizle aranızdaki bağın güçlenmesine yardım eder. Emzirmenin, gelecekteki tip 2 diyabet riskini azaltması da dahil, anne ve bebek için uzun vadeli sağlık yararları olduğu görölmüştür.

Doğumdan sonra mümkün olan en kısa zamanda bebeğinizle ciltten cilde temas kurarak emzirmeniz teşvik edilecektir. İlk birkaç gün boyunca en az her üç saatte bir emzirmek bebeğinizin kan şekeri düzeylerini korumaya yardımcı olacaktır. Ebeniz veya emzirme danışmanınız emzirmeyi yerleştirmeniz ve başarılı emzirme stratejilerine yardımcı olmak için size destek olabilir.

Emzirme bilgileri ve destek

Emzirme bilgileri ve destek için Ulusal Emzirme Yardım Hattını **1800 686 268**'den arayın. Destek haftanın 7 günü, günde 24 saat mevcuttur.

Yerel emzirme destek ağları hastanelerde ve yerel toplumda da mevcuttur. Ebeniz, emzirme danışmanınız veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizden daha fazla bilgi isteyin.

Gebeliğin son döneminde, doğumdan sonra bebekte kan şekeri seviyesi düşükse biraz kolostrum (ilk süt) sağlama umuduyla anne sütünü sağma ve depolama uygulaması gebelik diyabeti olan kadınlarda daha yaygın hale geliyor. Bu elle sağma yeteneğini öğrenmek çok yararlıdır, böylece bebek geldiğinde buna hazır olacaksınız. Ancak, doğum sonrasında sağma uygulaması tüm kadınlar için uygun olmayabilir, bu nedenle anne sütünü gebeliğin son döneminde sağmayı düşünüyorsanız sağlık profesyonellerinden tavsiyelerini sormanız önerilir.

Doğum sonrasında ilaçlar

Gebelik diyabeti tedavisinde kullanılan ilaçlar (insülin veya metformin) genellikle bebeğiniz doğduktan sonra durdurulur. Sağlık bakım ekibiniz, seviyelerin normale dönüp dönmediğini (genellikle 4 ile 8 mmol/L arası) görmek için kan şekerinizi ne sıklıkta izleyeceğinizi size bildirecektir.

Doğumdan 6–12 hafta sonra

Bebek doğduktan sonra çoğu kadında artık diyabet kalmayacaktır. Bununla birlikte, bazı kadınlar doğumdan sonra yüksek kan şekeri seviyelerine sahip olmaya devam edecektir. Kan şekeri düzeylerinin normale döndüğünü kontrol etmek için ağızdan glukoz tolerans testi (OGTT) yapılması çok önemlidir. Bu testin bebeğinizin doğumundan 6–12 hafta sonra (veya bundan sonra mümkün olan en kısa sürede) yapılması size önerilecektir.

Hamileliğinizde diyabet geçirdiğinizi doktorunuza (aile doktorunuz) hatırlatmayı unutmayın.



Gelecekteki sağlık durumu

Bir kez gebelik diyabeti geçirdikten sonra, daha sonraki yaşamınızda tip 2 diyabet geliştirme riskiniz daha yüksek olacaktır. Bir kere daha hamile kalırsanız, tekrar gebelik diyabeti olma riskiniz artacaktır.

Sağlıklı yemek ve aktif olmak, tip 2 diyabet geliştirme riskinizi azaltabilir. Ayrıca, risk faktrlerinize ve ağızdan glukoz tolerans testi (doğum yaptıktan sonra yapılır) sonuçlarınıza bağlı olarak, her bir ila üç yılda bir tekrar tip 2 diyabet için kontrol gerekecektir.

Gelecekteki diyabet riskinizi aşağıdakilerle azaltabilirsiniz:

- » sağlıklı kilo aralığında olmak
- » sağlıklı yiyecek seçimi yapmak
- » her gün fiziksel olarak aktif olmak.

Gebelik diyabeti olan kadınlardan doğan bebeklerde de çocukluk obezitesi ve ilerdeki yaşamlarında tip 2 diyabet riski artar. Bu riski azaltmak için tüm ailenin sağlıklı beslenmesi ve aktif kalması önerilir.

Bebeğinizin doğumundan sonra, *Gebelik diyabeti sonrasında yaşam* başlıklı başka bir kitapçık, ayrıca tip 2 diyabet kontrolleri ve sağlıklı yaşam tarzı bilgileri için düzenli hatırlatıcılar gönderilecektir.

Gebelik diyabeti geçiren tüm kadınların yaklaşık yarısında, 10-20 sene içinde tip 2 diyabet veya prediyabet oluşur.



Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı

NDSS nedir?

NDSS, diyabetli insanları, güvenilir ve uygun fiyatlı hizmet ve ürünlere erişmelerini sağlayarak destekler.

NDSS, Avustralya Hükümeti'nin bir girişimidir. Diabetes Australia, NDSS'yi onun 1987'deki kuruluşundan bu yana Avustralya Hükümeti adına yönetmiştir. NDSS'ye kayıt olmak diyabet teşhisi konmuş ve geçerli bir Medicare kartı olan tüm Avustralyalılara ücretsiz ve açıktır.

NDSS, diyabetinizin yönetiminde size yardımcı olacak çeşitli servisler ve destek sağlar. Bunlar, diyabet yönetimine ilişkin tavsiyeler için **1800 637 700** numaralı telefondaki NDSS Helpline, sübvansiyonlu NDSS ürünleri ve diyabetinizi yönetme hakkında daha fazla bilgi edinmenize yardımcı olacak bilgi, destek ve eğitimidir.

NDSS servislerine ve ürünlerine nereden erişebilirim?

NDSS servislerine ve desteğine **1800 637 700** numaralı telefondan NDSS Helpline'ı arayarak erişebilirsiniz. NDSS Yardım Hattı sizin NDSS Temsilciniz ile ilişki kurmanızı da sağlayabilir. NDSS Temsilcileri her eyaletteki ve bölgedeki diyabet kuruluşlarıdır ve tüm Temsilcilerin adları ve ilişki kurma bilgileri bu kitabın sonunda verilmiştir.

Sübvansiyon edilmiş NDSS ürünlerine tüm eyalet ve bölgelerdeki genellikle toplum eczaneleri olan NDSS Erişim Noktaları üzerinden erişebilirsiniz. En yakın Erişim Noktanızı **1800 637 700** numaralı telefondan NDSS Helpline'ı arayarak bulabilirsiniz .

Hizmetler ve destek

Hizmetlerimiz ve desteğimiz şunlara erişimi içerir:

- » servisler, diyabet kendi kendine yönetim önerileri ve NDSS ürünleri siparişi hakkında bilgi
- » sağlıklı beslenme programları ve fiziksel aktivite programları gibi diyabetli kişiler için programlar ve aktiviteler
- » grup destek programları
- » diyabet hakkında bilgi notları, broşürler ve diğer kaynaklar
- » diyabet sağlık uzmanları.

Ulusal Gebelik Diyabeti Kayıtları

Ulusal Gebelik Diyabeti Kayıtları, gebelik diyabeti olan kadınların hamilelik sırasındaki ve daha ilerdeki sağlıklarının yönetimine yardımcı olmak için NDSS içinde oluşturulmuştur. Gebelik diyabeti nedeniyle NDSS'ye ilk kaydolduğunuzda, otomatik olarak Kayıt Listesine dahil edilirsiniz. Kaydın bir parçası olarak, hem size, hem de doktorunuza bebeğiniz doğduktan sonra düzenli olarak tip 2 diyabet kontrolü yaptırmanız için hatırlatmalar gönderilecektir.

Ulusal Gebelik Diyabeti Kayıt Programı hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, ndss.com.au adresine gidin veya **1800 637 700** numaralı telefondan NDSS Helpline'ı arayın.

Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi

NDSS Yardım Hattı ile konuşmak için bir tercümana ihtiyacınız varsa, Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini (TIS) **131 450** numaralı telefondan arayın, dilinizi belirtin. Bir tercümana bağlanmanızı bekleyin, ve ondan sizin için **1800 637 700** numaralı telefonu aramasını isteyin.

NDSS temsilcisi ile iletişim bilgileri

New South Wales ve Australian Capital Territory

Diabetes NSW & ACT

diabetesnsw.com.au

Northern Territory

Healthy Living NT

healthylivingnt.org.au

Queensland

Diabetes Queensland

diabetesqld.org.au

South Australia

Diabetes SA

diabetessa.com.au

Tasmania

Diabetes Tasmania

diabetestas.org.au

Victoria

Diabetes Victoria

diabetesvic.org.au

Western Australia

Diabetes WA

diabeteswa.com.au

Teşekkür:

Avustralya Hükümeti ve Diyabet Avustralya, bu yayının güncellenmesinde içerik uzmanlığı sağlayan Ulusal Diyabet Servisleri Programı (NDSS) Hamilelikte Diyabet Uzman Referans Grubunun (ERG) değerli katkı ve desteği için teşekkür eder. 2019 ERG üyeleri şunları içeriyor: - Doçent Glynis Ross (başkan), Doçent Alison Nankervis, Doçent Ralph Audehm, Dr Christel Hendrieckx, Alison Barry, Dr Cindy Porter, Dr Melinda Morrison ve Renza Scibilia. .

Bu kitapçığın beslenme içeriğinin güncellenmesinde uzmanlık sağlayan beslenme uzmanlarının girdileri ikrar ve takdir edilmiştir. Julia Zinga, Robyn Barnes, Dr Susan de Jersey, Dr. Shelley Wilkinson, Rachel Hayes, Judith Ingle, Anita Marshall, Elin Donaldson, Laura Barsha, Effie Houvardas ve Ulusal Diyabet Avustralya Diyetisyenler grubunun üyelerine teşekkürler.

Diabetes Australia bu kitapçığın gözden geçirilmesi ve güncellenmesi sırasında geri bildirim ve öneride bulunan tüketicilerin ve sağlık uzmanlarının yardımları için minnettardır.

Diabetes Australia, bu kitapçığın kültürel olarak değiştirilmiş versiyonu hakkında öneri ve geri bildirim sağlayan gebelik diyabetli kadınlara ve içeriği ve çevirileri gözden geçirdikleri için Akredite Diyetisyen Gizem Yurtsever'e teşekkür eder.

Bu yayınlı ilgili daha fazla bilgi, geliştirilmesi veya bulunma durumu için **1800 637 700** numaralı telefondan NDSS Helpline'ı arayın veya **info@ndss.com.au** adresine e-posta gönderin.

