

NDSS

National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Gebelik diyabetinden sonraki yaşam



Life after gestational diabetes

Turkish - Türkçe

 **diabetes**
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

İçindekiler

Gebelik diyabeti – bundan sonrası nedir?	1
Gebelik diyabetinden sonra	2
Diyabet neden bir sorundur?	4
Sağlıklı bir yaşama giden adımlar	6
Diyabet kontrolleri	6
Sağlıklı yiyecek seçimleri yapın	8
Her gün aktif olun	15
Sağlıklı bir kiloyu hedefleyin	19
Tüm aile için sağlıklı bir yaşam biçimini teşvik edin	20
Hedef tayini	22
Tekrar gebelik için planlama	25
Bir sonraki hamileliğimden önce bende diyabet oluşursa ne olacak? 26	
Gelecekteki sağlığınızın bakımı	28

Gebelik veya gebelik diyabeti hakkında bilgi almak sizin için kişisel endişelere yol açıyorsa veya sizi sıkıntıya sokuyorsa, ndss.com.au/gdm-update adresindeki internet sitemizi ziyaret ederek veya **1800 637 700** numaralı NDSS Yardım Hattını arayarak bundan sonra iletişim almaktan vazgeçebilirsiniz. Desteğe ihtiyacınız varsa, aile doktorunuza veya yerel hastanenizin doğum servisine bölgenizdeki destek hizmetleri hakkında danışın.

Sorumluluk Reddi:

Bu bilgi kitapçığı yalnızca bir rehber olarak tasarlanmıştır. Bu kitapçık bireysel tıbbi tavsiyenin yerini almamalıdır. Sağlığınız hakkında endişeleriniz veya sormak istediğiniz şeyler varsa bunları doktorunuzla görüşmelisiniz.

Gebelik diyabeti - Sırada ne var?

Bu kitapçık gebelik diyabeti olan hamile kadınlar içindir. Hamilelik sonrasında sağlığınıza ve geleceğe bakmak için bilgi sağlar.

Bu kitapçık size Ulusal Gebelik Diyabeti Kayıtları'ndan (National Gestational Diabetes Register) gönderilmiştir. Ulusal Diyabet Servisleri Programı'na (National Diabetes Services) Scheme) (NDSS) gebelik diyabetlisi olarak kayıt yaptırdığınızda, otomatik olarak Ulusal Gebelik Diyabeti Kayıtlarına dahil oldunuz.

Kaydın bir parçası olarak, size ve doktorunuza doğum sonrası takibi hakkında ve düzenli tip 2 diyabet denetimi yaptırılması konusunda hatırlatmalar gönderilecektir. Bu kitapçık sağlık uzmanlarınızdan aldığınız değerli tavsiyelerin yerini almaz.

Ulusal Gebelik Diyabeti Kayıtları hakkında daha fazla bilgi için,

- » **1800 637 700 numaralı telefondan NDSS Yardım Hattını arayın veya**
- » **ndss.com.au adresini ziyaret edin.**



Gebelik diyabetinden sonrası

Gebelik diyabeti, hamilelik sırasında ortaya çıkan bir diyabet şeklidir. Çoğu kadın için diyabet hamilelikten sonra ortadan kalkar; ancak gelecekte diyabet riski artar.

Çoğu kadın için diyabet hamilelikten sonra ortadan kalkar; ancak gelecekte diyabet olma riski artar. Gebelik diyabeti olan her 2 kadından 1'inde, 10–20 yıl içerisinde tip 2 diyabet veya pre-diyabet gelişir.

Gebelik diyabeti geçiren kadınlar için gelecekteki bir hamilelikte tekrar gebelik diyabeti oluşma riski daha yüksektir.

Pre-diyabet, kan şekeri seviyelerinin normalden yüksek olduğu ancak tip 2 diyabet teşhisi konacak kadar yüksek olmadığı bir durumdur. Pre-diyabet olmak, tip 2 diyabet geliştirme riskinizin arttığını gösterir.

Tip 2 diyabet, pankreas yeterince insülin yapamadığı ve vücut hücrelerinin insüline gereğince yanıt veremediği ve yüksek kan şekeri seviyelerine yol açtığı bir diyabet şeklidir.



Risk faktörleri

Gebelik diyabeti, pre-diyabet veya tip 2 diyabet gelişimi için bir risk faktörüdür. Ayrıca, riskiniz aşağıdakileri de içeren başka risk faktörleriniz olduğunda da artar:

- » Ailenizin geçmişinde Tip 2 diyabet
- » Sağlıklı kilo aralığının üstünde olmak veya zaman içinde kilo almak
- » Aktif olmayan bir yaşam tarzı
- » Aborjin veya Torres Strait Adalı geçmişine sahip olmak
- » Melanezya, Polinezya, Hint Yarımadası, Orta Doğu veya Asya kökenli olmak
- » Polikistik yumurtalık belirtisi olması
- » Yaş - yaşlandıkça riskiniz artar
- » Antipsikotik veya steroid ilaçların bazı tiplerinin alınması.

Tip 2 diyabet riskinizle ilgili faktörler hakkında doktorunuzla konuşun.



Diyabet neden bir problemdir?

Diyabet her yaşta gelişebilir. Eğer tespit edilmeden veya denetlenmeden bırakılırsa, gözlere, böbreklere, sinirlere ve kan damarlarına zarar verebilir. Diyabetin erken tespit edilmesi ve iyi yönetilmesi durumunda, uzun vadeli sağlık sorunları riski azaltılabilir.

Pre-diyabet

Pre-diyabet, tip 2 diyabet gelişmeden önce ortaya çıkan bir durumdur. Belirti veya göstergeleri yoktur. Pre-diyabet tanısı koymanın tek yolu kan testidir. Pre-diyabetiniz varsa bu durum tip 2 diyabet geliştirme riskinizin yüksek olduğu anlamına gelir.

İyi tarafı, sağlıklı bir yaşam tarzıyla - düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı yemek seçimleri yapmak ve sağlıklı bir kiloda olmak - tip 2 diyabet riskinizi neredeyse % 60 oranında azaltabilirsiniz.



Tip 2 diyabet

Tip 2 diyabet olursanız, ve erken tespit edilip iyi yönetilirse, sağlıklı bir yaşam sürmeye devam edebilirsiniz. Tip 2 diyabet sağlıklı bir yaşam tarzı, düzenli sağlık denetimleri ve ilaç tedavisi (gerektiğinde) ile yönetilir.

Tip 2 diyabetin tespit edilmesi bazen zor olabilir. Pek çok insan tip 2 diyabet olduğunu bilmiyor, bu yüzden düzenli diyabet kontrolleri önemlidir.

Herhangi bir diyabet belirtiniz varsa, sağlık kontrolü için doktorunuza derhal görünün ve gebelik diyabetini geçirdiğinizi hatırlatın.

Tip 2 diyabetin göstergeleri şunları içerebilir:

- » yorgunluk ve enerji eksikliği hissetmek
- » susamışlık ve her zamankinden daha fazla su içmek
- » (idrar yapmak için) daha sık tuvalete gitmek (özellikle geceleri)
- » iyileşmeyen yaralar veya kesikler ya da cilt enfeksiyonları
- » bulanık görme
- » bacaklarda veya ayaklarda ağrı veya karıncalanma.

Gelecekteki hamileliklerde gebelik diyabeti

Gebelik diyabeti olan birçok kadının gelecekteki bir hamileliğinde bu diyabet tekrar gelişir. Bir sonraki hamilelikten ÖNCE gebelik diyabetinin tekrarı riskini azaltmak için:

- » Kilonuzun mümkün olduğunca sağlıklı aralığa yakın olmasını hedefleyin
- » Her gün en az 30 dakika boyunca aktif olun
- » Sağlıklı yiyecek seçimleri yapın
- » Doktorunuzdan diyabet kontrolü isteyin
- » Sağlık uzmanlarınızdan gebelik sırasında sağlıklı kilo artışıyla ilgili tavsiye isteyin

Başka bir gebelik planlanması hakkında daha fazla bilgi için 25'inci sayfaya bakın.

Sağlıklı bir yaşam için adımlar

Adım 1 Diyabet kontrolleri

6–12 haftalık ağızdan glikoz tolerans testiniz (oral glucose tolerance test) (OGTT)

Gebelik diyabeti **olan her 5 kadından 1'inde**, bebek doğduktan sonra yüksek kan şekeri seviyesi görülmeye devam eder. Bu nedenle, bebeğinizin doğumundan 6–12 hafta sonra (veya bundan kısa bir süre sonra) ağızdan bir glukoz tolerans testi (OGTT) izlemesi önerilir. Bu, kan şekeri seviyelerinizin normal aralığa döndüğünü kontrol etmek içindir.

Gebelik diyabetinin olduğu bir hamilelikten sonra, birçok kadın için 6–12 haftalık OGTT'lerine gitmek için zaman ayırmak zor oluyor veya bu testi yaptırmayı unutuyorlar. Bu testi yaptırmadıysanız çok geç kalmış değilsiniz - GP'niz bunu sizin için düzenleyebilir.



Diyabet için izleme kontrolleri

Gebelik diyabeti olan tüm kadınlar için düzenli diyabet kontrolleri önerilir.

Genel bir rehber olarak, diyabet kontrolleri önerileri şunlardır:

- » Tip 2 diyabet için risk faktörlerinize bağlı olarak her 1–3 yılda bir
- » Başka bir gebelik planlıyorsanız

Sonuçlarınız pre-diyabetiniz olduğunu gösteriyorsa, yıllık kan şekeri kontrolleri önerilir.

GP'niz test tipi ve bu testi ne sıklıkta yaptırmanız gerektiği konusunda size tavsiyede bulunacaktır. Bu sizin Tip 2 diyabetle ilgili risk faktörlerinize, daha önceki test sonuçlarına ve başka gebelikler isteyip istemediğinize bağlı olacaktır (25'inci sayfaya bakın).

Kadınların çoğu için süregiden tip 2 diyabet kontrolleri genellikle basit bir kan testidir.

Unutmayın, izleme kontrolleriniz diyabetiniz olmadığını gösterse bile, aile doktorunuza gebelik diyabeti geçirdiğinizi hatırlatın ve izleme kontrollerini her üç yılda bir yaptırın.

Tip 2 diyabeti olan kişiler genellikle birkaç yıl belirtileri fark etmeden kendilerini iyi hissederler. Bu nedenle doktorunuzu düzenli diyabet kontrolleri için görmeniz önemlidir. Diyabetin erken saptanması, durumu yönetmenize ve sağlıklı kalmanıza yardımcı olabilir.



Sağlıklı bir yaşam için adımlar

Adım 2 Sağlıklı yiyecek seçimleri yapın

Sağlıklı beslenme, tip 2 diyabet geliştirme riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir. Özel bir diyet yapmanıza gerek yok - sağlıklı yiyecek seçimleri yapmak, her gün aktif olmak ve kilonuzu yönetmek riskinizi azaltmanın anahtarıdır.

Sağlıklı gıdaların doğru olan dengesini elde etmek için şunları seçin:

- » Her gün en az 2 porsiyon meyve ve 5 porsiyon sebze
- » Yüksek lifli, tam tahıllı ekmekler, tahıllar ve hububat
- » Yağsız et, derisiz tavuk, yumurta, soya peyniri veya balık (her hafta 2-3 defa balık yemeyi hedefleyin)
- » Mercimek, nohut veya kuru fasulye gibi baklagiller (her hafta 2 baklagil yemeği yemeyi hedefleyin)
- » Şekersiz yağı azaltılmış süt ürünleri veya soya bazlı alternatifler
- » Avokado, fındık-fıstık ve tohumlar, fındık-fıstık ezemeleri ve çoklu veya tekli doymamış ezemeler gibi az miktarda sağlıklı katı ve sıvı yağlar/ezemeler.



Sağlıklı yemekler hazırlamak

Sağlıklı gıdaların doğru dengesini bulmak ve ihtiyaçlarınızı karşılayacak porsiyon miktarlarını seçmek, tip 2 diyabet riskinizi azaltmanıza ve sağlıklı bir kiloyu korumanıza yardımcı olabilir.

Sağlıklı bir ana yemeği hazırlarken:

- » Tabağınızın yarısını çeşitli sebze veya salatalarla doldurun (patates, mısır, tatlı patates, taro veya kasava hariç)
- » Tabağınızın dörtte birini yağsız et (sığır eti, kuzu eti), derisiz tavuk, balık / deniz ürünleri, soya peyniri veya yumurta gibi yağsız proteinli yiyeceklerle doldurun. Baklagiller de iyi bir protein kaynağıdır.
- » Tabağınızın dörtte birini basmati pirinci (beyaz/kepekli), SunRice™ Düşük GI'lı pirinç (beyaz/kepekli), bulgur, tamtahıl ekmek (kepekli ekmek), tahıl bazlı krakerler, baklagiller (mercimek veya nohut gibi), makarna, tatlı patates veya mısırla doldurun.

Dengeli bir yemeğin parçası olarak, örneğin yemek pişirmede veya salata sosunda zeytinyağı, salatada avokado veya kavurma yemeklerde fındık-fıstık/tohumlar kullanmak suretiyle, sağlıklı katı ve sıvı yağları yiyeceğinize dahil edin..

Sağlıklı bir yemek planı örneği için sayfa 13'e bakın.



Akıllica atıştırarak

Öğünler arasında yiyecek atıştırmanın gerekli gerekmediği, aktiflik düzeyinize, kilonuza ve yeme düzeninize bağlıdır. Emziriyorsanız, iştahınız normalden daha yüksek olabilir ve bu da enerji ve besin ihtiyaçlarınız için atıştırmalıkları önemli yapar.

Atıştırmak, gününüze ekstra besin eklemek için harika bir yol olabilir. Ancak bazı atıştırmalıklar kiloju/kalori, doymuş yağ ve şeker açısından yüksek olabilir ve sağlıklı bir kiloda kalmayı zorlaştırabilir.

Atıştırmayı seçerseniz, sağlıklı seçimler yapmak ve porsiyon miktarlarını gözetmek önemlidir.



Sağlıklı atıştırmalıklar için fikirler

1 bütün taze meyve (yani 1 orta boy elma, 1 küçük muz)

2 küçük meyve (yani mandalina, erik veya kivi meyvesi)

1 bardak taze meyve salatası veya karışık böğürtlenler (taze veya dondurulmuş)

1 bardak az yağlı süt veya (kalsiyum ilave edilmiş) soya sütü

Üzerine taze böğürtlen veya çarkıfelek meyvesi (passionfruit) konmuş 1 küçük kutu sade yoğurt

Sebze çubukları - havuç, kereviz, kırmızı biber, kiraz domatesi ile birlikte humus

1 su bardağı patlamış mısır (mikrodalgada değil)

Dilimlenmiş avokado ve domates ile 4 adet Vitaweats™ ya da Vitagrains™

Üzerine ince bir tabaka fıstık ezmesi sürülmüş 2 Ryvitas™

1 medjool (taze) hurma ve 30 gram (bir avuç) tuzlanmamış fındık-fıstık

1 küçük paket fırınlanmış nohut (örneğin Happy Snack Company™)

Küçük ton balığı konservesi (90g) veya katı pişmiş bir yumurta

Ne içtiğinize dikkat edin

İçecek olarak neyi seçtiğiniz, sağlığınızın iyi olması için önemlidir.

Günlük içecekler:

En iyi günlük içecek sudur, fakat alternatifleri arasında soda suyu veya hava kabarcıklı maden suyu bulunur (dilimlenmiş limon/misket limonu/ dondurulmuş meyveler/salatalık/taze nane ile tatlandırın). Diğer uygun seçenekler çay (siyah, yeşil veya bitkisel) veya yağsız veya az yağlı süt ile normal kahve veya kafeinsiz kahvedir. Arada bir bunların yerine, diyet meşrubat veya diyet şuruplar fazladan şeker veya kilojoule/kalori içermeyen çeşitlilik katabilir.

Sınırlanacak veya kaçınılacak içecekler:

Meşrubat, enerji içecekleri ve şuruplar şeker bakımından yüksektir ve besin değeri yoktur. Bunlardan kaçınılmalıdır. Meyve suyu ve aromalı süt gibi kilojülü/kalorisi yüksek olan diğer içecekler sınırlı ve sadece az miktarda tüketilmelidir.

Alkolün de kilojülü/kalorisi yüksektir, bu da kilonuzu yönetmenizi zorlaştırabilir. Alkol almayı seçerseniz, mevcut sağlık yönergeleri **haftada 10 standart ölçüden ve herhangi bir günde 4 standart ölçüden fazla içecek önermemektedir**. Bir standart içecek şuna eşittir:



Emziren kadınlar için geçerli kurallar alkol almamayı en güvenli seçenek olarak önerir. Ancak, arada bir içmeyi seçerseniz, 2'den fazla standart içecek tavsiye edilmez. İçtiğiniz alkol sütünüze karışır, bu nedenle içmeye karar verirsiniz önceden plan yapmanız gerekir. Emzirmeyi veya sütünüzü sağlamayı alkol içmeden önce yapın. Tekrar emzirmeden önce sütünüz alkolden arınıncaya kadar beklemeniz gerekecektir. Bir sağlık uzmanından tavsiye isteyin veya daha fazla bilgi için Avustralya Emzirme Birliği (Australian Breastfeeding Association) ile ilişki kurun.

Sağlıklı beslenme için ipuçları



Sağlıklı yemek ve atıştırmalıklar planlayın



Her gün 2 meyve ve 5 sebze yiyin



Porsiyon miktarlarına dikkat edin



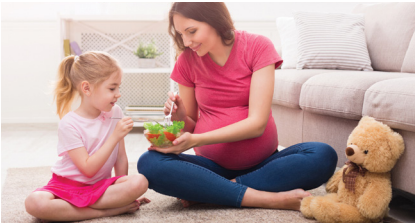
Hazır yiyecekleri ve paket servisi (takeaway) yiyecekleri sınırlayın



Şekeri yüksek yiyecek ve içeceklerden kaçının



Sağlıklı atıştırmalıklar seçin



Aile olarak sağlıklı öğünlerin tadını çıkarın



İçtiğiniz alkolü içki miktarını sınırlayın

Günlük yemek planı örnekleri

Aşağıdaki örnek yemek planları sağlıklı yemekler ve atıştırmalıklar için bir kılavuzdur. Önerilen yiyecek miktarları, Avustralya'nın Sağlıklı Beslenme Kılavuzu'nun önerdiği miktarlara uygundur. Gösterilen miktarlar bir kişi içindir ve sadece bir kılavuzdur. Bir diyetisyen, bireysel ihtiyaçlarınızı ve yemek tercihlerinizi karşılamak için sağlıklı beslenme konusunda size tavsiyelerde bulunabilir.

Emzirmeyen kadınlar	
Kahvaltı	2 dilim tamtahıl ekmek (kepekli ekmek) + zeytin yağı içeren margarin veya ezme + 1 bardak salata (örneğin salatalık ve domates) + 40g az yağlı peynir + 1 pişmiş yumurta
Sabah atıştırmalığı	1 bardak az yağlı süt veya kalsiyum ilave edilmiş soya sütü (kahveye konabilir)
Öğle yemeği	1 orta ölçekli tasta (2 bardak) mercimek ve sebze çorbası + 1 küçük tamtahıl sandviç ekmeği + yanına 1 bardak salata VEYA Sandviç: 2 dilim tamtahıl ekmek + Küçük kutu (90 gram) konserve balık veya taze pişmiş derisi alınmış (80 gram) tavuk veya 2 kaynamış yumurta + 2 bardak salata
Öğleden sonra atışırması	1 porsiyon taze meyve (örneğin bir elma veya 2 küçük erik veya 1 su bardağı karışık böğürtlen veya yarım mango)
Akşam yemeği	1 avuç büyüklüğünde ızgarada veya 1 bardak yahni olarak pişmiş yağsız et/derisiz tavuk/balık + otlar ve baharatlar + 1 bardak basmati pirinçle yapılmış pilav (+ mercimekli ve nohutlu) veya bulgur pilavı + bardak pişmiş nişastasız sebze (örneğin, soğan, havuç, yeşil kabak, ıspanak, domates, fasulye) veya 2 bardak salata + şifalı otlar ve baharatlar Yemekleri pişirirken sağlıklı katı ve sıvı yağlar kullanın.
Yatmadan önceki yemek	1 porsiyon taze meyve (örneğin bir elma veya 2 küçük erik veya 1 su bardağı karışık böğürtlen veya yarım mango) + küçük kutu (100g) yağı azaltılmış yoğurt
İçecekler	Su, soda/maden suyu, çay/kahve

Bebeğini sadece anne sütüyle besleyen kadınlar*

Kahvaltı	2 dilim tamtahıl ekmek (kepekli ekmek) + zeytin yağı içeren margarin veya ezme + 1 bardak salata (örneğin salatalık ve domates) + 40g az yağlı peynir + 1 pişmiş yumurta
Sabah atıştırma	1 bardak (250ml) az yağlı süt veya kalsiyum ilave edilmiş soya sütü (kahveye konabilir) + 4 tamtahıl kraker (örneğin Vitaweats™ veya Vitagrains™) ile domates ve humus/avokado
Öğle yemeği	1 orta ölçekli tasta (2 bardak) mercimek ve sebze çorbası + 1 küçük tamtahıl sandviç ekmeği + 1 bardak yan salata VEYA Sandviç: 2 dilim tamtahıl ekmek + Küçük kutu (90 gram) konserve balık veya taze pişmiş derisi alınmış (80 gram) tavuk veya 2 kaynamış yumurta + 2 bardak salata
Öğleden sonra atıştırması	Küçük bir avuç (30 gram) tuzlanmamış fındık-fıstık + 2-3 adet küçük hurma + havuç/hıyar çubukları
Akşam yemeği	1 avuç büyüklüğünde ızgarada veya 1 bardak yahni olarak pişmiş yağsız et/derisiz tavuk/balık + otlar ve baharatlar + 1.5 bardak basmati pirinçle yapılmış pilav (+ mercimekli ve nohutlu) veya bulgur pilavı + 1 bardak pişmiş nişastasız sebze (örneğin, soğan, havuç, yeşil kabak, ıspanak, domates, fasulye) veya 2 bardak salata + otlar ve baharatlar + şifalı otlar ve baharatlar Yemek pişirirken sağlıklı katı ve sıvı yağlar kullanın.
Yatmadan önceki yemek	1 porsiyon taze meyve (örneğin bir elma veya 2 küçük erik veya 1 su bardağı karışık böğürtlen veya yarım mango) + küçük kutu (100g) yağı azaltılmış yogurt + ¼ bardak doğal (fırınlanmamış) müsli
İçecekler	Su, soda/maden suyu, az miktarda çay/kahve

* Emziriyorsanız, emzirmenin sıklığı azaldıkça, enerji gereksinimleriniz düşebilir. Bu durumda, emzirmeyen kadınlar için olan yemek planı temel olarak kullanılabilir ve iştahınıza göre daha fazla sebze, meyve, tam tahıllı ekmek ve tahıl gevreklerini ve yağı azaltılmış süt ürünlerini gerektiği miktarda içerecek şekilde ayarlanabilir.

Sağlıklı bir yaşam için adımlar

Adım 3 Her gün aktif olun

Her gün aktif olmak, gelecekteki tip 2 diyabet riskini ve başka bir gebelikte gebelik diyabeti riskini azaltmanıza yardımcı olabilir. Fiziksel aktivite ayrıca genel kondisyonunuzu, enerji seviyenizi, ruh halinizi ve duygusal esenliğinizi artırabilir ve gebelikten sonra sağlıklı bir kiloyu korumanıza yardımcı olabilir.

Başlarken

Bebeğiniz doğduktan sonra tekrar aktif olmaya hazır olduğunuzda doktorunuzla konuşun. Aktivite seviyenizi yavaş yavaş artırmanız tavsiye edilir. Bazı hastaneler doğum sonrası fiziksel aktivite programları yürütür veya yeni annelerin güvenli olarak düzenli fiziksel aktiviteye dönmeleri için fizik tedavi servisleri sağlar.

Aktif olmak

Genel bir rehber olarak haftanın çoğu gününde en az 30 dakika orta derecede fiziksel aktivite hedefleyin. Bu aynı zamanda günde üç kez en az 10 dakikalık kısa sürelerle ayrılabilir.

'İlımlı fiziksel aktivite', aktif halde iken solunum ve kalp atış hızınızda hafif ama gözle görülür bir artış olacağı anlamına gelir (ancak yine de bir konuşmayı sürdürebilmelisiniz).

İlımlı faaliyetler şunları içerir:

- » yüzmek
- » tempolu yürüyüş
- » su içi egzersiz sınıfları
- » sabit bisiklet pedalı çevirmek
- » (bebeğinizi de yanınızda getirebileceğiniz) egzersiz sınıfları veya yürüyüş grupları



Aktif olmak için ipuçları:

- » Çocuk arabası ya da bebek arabası ile yürümek, aktif olmak ve bebeğinizle birlikte olmak ve dışarı çıkmak için harika bir yoldur.
- » Bir spor salonuna, yüzme merkezine veya çocuk bakımı sağlayan açık hava egzersiz grubuna katılmak, aktif olmanın eğlenceli ve sosyal bir yolu olabilir.
- » Arkadaşlarınıza veya annenizin grubuna yürüyüşe çıkmak veya havuzda veya spor salonunda buluşmak isteyip istemediklerini sormanız herkes için faydalı olabilir.

Günlük aktiviteler

Ayrıca mağazalara yürüyerek, çocuklarınızla havuzda veya parkta oynayarak ve ev içinde hareketli kalarak günlük aktivitenizi artırabilirsiniz. Arka bahçede dans etmek ya da oynamak gibi eğlenceli aile aktiviteleri daha aktif olmanın harika yoludur. Otururken harcanan sürenin azaltılmasının, tip 2 diyabet riskini azaltmaya yardımcı olduğu da gösterilmiştir.

Direnç egzersizi

Hafif-orta direnç egzersizi, kas kuvveti için de faydalıdır ve kilo kaybına yardımcı olabilir. Direnç egzersizi serbest ağırlıkların, makine ağırlıklarının veya kendi vücut ağırlığınızın kullanılmasını içerir. İhtiyaçlarınıza uygun bir direnç programı hakkında yetkili bir egzersiz uzmanıyla konuşun.

Pelvik taban egzersizleri

Yüksek etkili veya pelvik taban üzerine baskı sağlayan aktiviteler yalnızca gebelikten sonra kademeli olarak başlatılmalıdır. Bu, pelvik tabanınızın ne kadar iyileştiğine ve bebeğinizin nasıl doğduğuna bağlı olacaktır. Pelvik taban egzersizlerinin nasıl yapıldığını öğrenmek, bu kasları güçlendirmenize yardımcı olabilir. Pelvik taban egzersizleri konusunda bir fizik tedavi uzmanı veya egzersiz fizyoloğu tavsiye sağlayabilir – bölgenizdeki servisler hakkında doktorunuz veya bölgenizdeki hastaneden bilgi alın.

Kilo kaybı için fiziksel aktivite

Kilo vermeye çalışıyorsanız, kilo kaybınıza yardımcı olması için günlük aktivite seviyenizi her gün 30 dakikanın üzerine çıkarmayı hedefleyin.

Aktif olmayı planlayın

Bölgenizde hangi aktivitelerin bulunduğunu yerel belediyeniz, toplum sağlığı merkezi veya bebek sağlığı kliniği aracılığıyla öğrenin. Hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak amacıyla günlük yaşamınıza düzenli fiziksel aktivite eklemek için bir plan yapın.

Günlük aktivitenizi egzersiz günlüğü tutarak veya aktivite izleyici gibi bir cihaz veya uygulama 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 ağrısı veya pelvik taban zayıflığı hissederseniz egzersizi DURDURUN ve bir doktora başvurun.



Aktif olmak için ipuçları



Günde en az 30 dakika boyunca aktif olun



Bir grupta veya arkadaşlarınızla egzersiz yapın



Ailenizle birlikte aktif olun



Otururken harcadığınız zamanı sınırlamaya çalışın



Bir miktar direnç egzersizi ekleyin



Pelvik tabanınıza iyi bakın

Sağlıklı bir yaşam için adımlar

Adım 4 Sağlıklı bir kiloyu hedefleyin

Hamileliğinizden sonra sağlıklı bir kiloda olmayı hedeflemek, gelecekte tip 2 diyabet oluşması riskinizi azaltmanıza yardımcı olacaktır.

Kadınların çoğu için gebelik öncesi kilolarına dönmek birkaç ay alabilir. En iyi uzun süreli sağlık sonuçları için, gebelik öncesi kilonuza bebeğinizin doğumundan 6–12 ay sonra ulaşmayı hedeflemelisiniz.

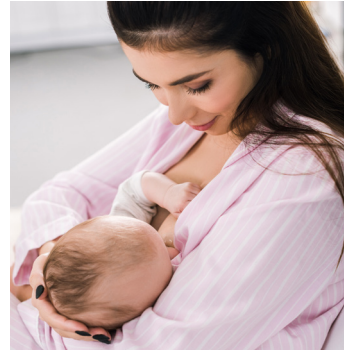
Bebeğiniz bir yaşını doldurduktan sonra hala fazla kilonuz varsa, vücut ağırlığınızın % 5–10'u kadarını kaybetmek tip 2 diyabet riskinizi daha da azaltır ve genel sağlığınıza iyileştirir.

Başka bir gebelik planlıyorsanız, hamile kalmadan önce sağlıklı bir kiloyu hedeflemeniz önemlidir. Bu, tekrar gebelik diyabetine yakalanma riskinizi azaltmanıza yardımcı olmanın bir yoludur.

Gerçekçi hedefler belirlemek doğru yolda olmanıza yardımcı olabilir. Kilonuzu yönetmek için ekstra desteğe ihtiyacınız varsa, tavsiye için bir beslenme uzmanını görün.

Emzirmenin yararları

Bebeğinizi emziriyorsanız, bunu altı ay veya daha uzun süre devam ettirmek kilonuzu yönetmenize ve gelecekteki tip 2 diyabet riskinizin azalmasına yardımcı olabilir.



Sağlıklı bir yaşam için adımlar

Adım 5 Tüm aile için sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik edin

Tüm ailenin iyi beslenmesini ve aktif olmasını teşvik etmek herkes için fayda sağlayabilir.

Tip 2 diyabet ailelerde devam etme eğilimindedir, bu nedenle diyabetiniz hakkında akrabalarınızla (ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar, teyzeler, amcalar) konuşmak iyi bir fikirdir. Son zamanlarda diyabetlerine baktırıp baktırmadıklarını sorun ve eğer değilse, baktırmaları için aile doktorlarını ziyaret etmelerini önerin.

Gebelik diyabeti olan annelerden doğan çocukların da fazla kilolu olma ve daha sonra yaşamlarında tip 2 diyabet geliştirme riski daha fazladır. Bu nedenle tüm ailenin riski azaltmak için iyi beslenmesi ve aktif kalması önerilir.

Çocukların düzenli olarak tip 2 diyabet* kontrolü yaptırmasına gerek yoktur. Ancak, bir GP fazla kilolu, ailede güçlü tip 2 diyabet geçmişi gibi ilave risk faktörleri olan yaşı daha büyük çocuklar veya ergenler veya yüksek riskli kültürel geçmişten gelen çocuklar için tip 2 diyabet kontrolleri tavsiye edebilir.

**Tip 2 diyabet (çocuklukta daha fazla görülen) tip 1 diyabetten farklıdır.*

Tip 1 diyabet, tuvalete idrar için çok fazla giden, çok susayan, kilo kaybeden ve yorgun düşen ve genellikle keyifsiz olan bir çocukta olmasından şüphe edilen bir oto-immün sorundur. Bu belirtileri gösteren çocukların acil tıbbi bakıma ihtiyaçları vardır. Anneleri gebelik diyabeti geçiren çocuklar için ilave bir tip 1 diyabet riski yoktur.



Sağlıklı aileler için ipuçları

Çocuğunuzu çeşitli katı yiyeceklerle tanıştırdığınızda, o da ailenin geri kalanıyla aynı sağlıklı yiyecekleri yemeye başlayabilir. Sağlıklı bir aile yaşam tarzı için:

- » Aile yemeklerini meyveler, sebzeler, yağsız etler, süt ürünleri ve tam tahıllar gibi taze yiyecekler (çocukların yaşları ve evreleri için uygun türde yiyecekler ve dokular) kullanarak hazırlayın
- » Buzdolabınızı ve kilerinizi herkes için sağlıklı gıdalarla doldurun - evde 'abur cubur' bulundurmaktan kaçınmaya çalışın
- » Yuva, okul ve iş için sağlıklı atıştırmalıklar ve öğle yemekleri hazırlayın
- » Şekerli içeceklerden kaçının ve hazır atıştırmalıkları sınırlandırın
- » Çocuğunuzu/çocuklarınızı her zaman kullanışlı bir su şişesi almaları için teşvik edin ve bir tane de kendiniz taşıyın
- » Çocuklarınız büyüdükçe, olabildiğince ailenizle birlikte yemek yemeye çalışın
- » Çok yoğun olduğunuz gün boyunca bir ara vermek ve yemek yemek için zaman ayırın
- » Çocukların artıklarını atıştırmaktan kaçının
- » Ailece aktif olun - bisiklet sürmeyi, yürümeyi, arka bahçede veya parkta oynamayı, doğa yürüyüşü yapmayı veya köpek gezdirmeyi deneyin
- » Çevrenizdeki yeni dinlence-eğlence tesisleri veya aktivite programlarına göz atın.



Hedef belirleme

Hedeflerin belirlenmesi, motive olmanıza ve sağlıklı olmaya odaklanmanıza yardımcı olabilir. Birkaç küçük hedef belirlemek, ulaşılması zor olan büyük bir hedeften daha başarılı olabilir. Sağlığınıza iyileştirmek için değişmeye hazır ve istekli olduğunuz bir veya iki şeyi düşünmek, harika bir başlangıçtır. SMART hedefleri şunlardır:

S

Belirli (Specific) – net olarak ne yapmak istediğinizi açıklayan hedefler oluşturun.

Örneğin, '*forma gireceğim*' hedefi yerine, belirli bir hedef örneğin '*köpeği yürüyüşe çıkaracağım*' hedefi oluşturun

M

Ölçülebilir (Measurable) – hedeflerinize ulaşp ulaşmadığınızı ölçebilmeniz gerekir.

Ölçülebilir bir hedef, '*Köpeği haftada en az 3 sabah yarım saat yürüyüşe götüreceğim*' olabilir.

A

Ulaşılabilir (Achievable) – küçük hedefler koymak ve bu hedeflere ulaşmak, başarılması zor olacak büyük bir hedef belirlemekten daha iyidir.

Örneğin, '*Her sabah yürüyeceğim*' hedefine ulaşamayabilir ancak '*Haftada üç sabah yürüyeceğim*' olabilir.

R

İlişkili (Relevant) – hedeflerin sizin için önemli olması ve yaşamınıza uyması gerekir.

Örneğin, '*Her gün saat 05: 00'te yürüyeceğim*' hedefi, eğer fazla uyuyamıyorsanız veya o saatte çocuğunuza bakacak kimse yoksa, hayatınıza uymayabilir.

T

Zamanında (Timely) – hedefinize başlamak ve ona ulaşmak için bir tarih belirleyin.

Örneğin '*Gelecek hafta başlayacak Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri yürüyeceğim*'.

Başarı için kendinizi ayarlamak

Hedeflerinize karar verdikten sonra, önceden planlama yapmak onları başarmanıza yardımcı olabilir. Başlamak için yapmanız gerekenlerin bir listesini yapın, örneğin:

- » Uygun bir ayakkabıya sahip olduğunuzdan emin olmak
- » Takviminizi gelecek hafta yapılacaklar için kontrol etmek
- » Alarminizin uyanmaya ayarlı olduğundan emin olmak
- » Yapacağınız egzersizi elektronik günlüğünüze veya takviminize randevu gibi yazmak
- » Yürüyüş kıyafetlerinizi çıkarmak ve giyilmeye hazır tutmak
- » Köpeğin tasma kayışını gözönünde bir yerde tutmak.

Engeller

Çoğu zaman işler sizin hedeflerinize ulaşmanızın önüne geçebilir. Bu şeyleri önceden düşünmek, kaçınmak ve üstesinden gelme ihtimalinizin daha yüksek olduğu anlamına gelir. Bunlar, hava durumu, iş veya aile programları, veya kötü uyku düzenleri vs. gibi şeyleri içerebilir.



İlerlemenizi denetlemek

Zaman zaman gelişiminizi denetlemek, doğru yolda olmanıza yardımcı olabilir. Amacınıza bağlı olarak, bunu bir yiyecek ya da egzersiz günlüğü ya da fiziksel aktivite izleyicisi kullanarak yapabilirsiniz.

Hedeflerinize ulaşamadıysan, cesaretinizi kırmayın. Zor bulduğunuz hedefleri yeniden gözden geçirin ve farklı neler yapabileceğinizi düşünün. Bazen doğru yolda olmanıza yardımcı olmak için hedefleriniz hakkında bir şeyler değiştirmeniz gerekebilir. Örneğin, yürüyüş için bir arkadaşla buluşmak veya bir egzersiz sınıfına katılmak, aynı sonuçları elde etmek yönünden yine de köpeği gezdirmeye bir alternatif olabilir.

Hedeflerinizi paylaşmak

Hedeflerinizi aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşmak sizi teşvik etmeye yardımcı olabilir, çünkü hedeflerinize ulaşmanız için size destek olmak veya size katılmak isteyebilirler. Hedeflerinizi sağlık uzmanlarınızla görüşmek ve gelişmenizi izlemek de sizin 'doğru yolda' kalmanıza yardımcı olabilir.

Kendinizi ödüllendirin

Hedeflerinize ulaştığınızda kendinizi ödüllendirmek harika bir fikirdir. Yeni bir kıyafet, masaj veya kitap, devam etmek için sizi teşvik edebilir.

Hedefler ilk başta zor gelebilir, ancak zaman ve çaba ile sağlık hedefleriniz günlük yaşamınızın bir parçası olabilir.



Başka bir gebelik için planlama

Bir sonraki bebeğinizden önce

Bir gebelik daha planlıyorsanız aşağıdakileri yapmak önemlidir:

1. Diyabet kontrolü için GP'nizi görün

Başka bir hamilelik için planlama yapıyorsanız, hamilelik öncesi planlama ve bakımı görüşmek için GP'nizi görmeniz önerilir. Gebelik diyabeti geçirdiğinizi kendisine hatırlatın. Yeniden bir bebek denemeden önce tip 2 diyabet için kontrol yaptırılmalıdır (genellikle ağızdan glikoz tolerans testi).

2. İyi beslenin, aktif olun ve sağlıklı bir kiloyu hedefleyin

Yeniden bir bebek denemeden önce, sağlıklı bir yaşam tarzı ve sağlıklı kiloyu hedeflemek, yeni hamilelikte gebelik diyabeti riskini azaltabilir.

3. Hamileliğin erken döneminde gebelik diyabeti için test yaptırın

Gebelik diyabeti geçirdiyseniz, başka bir hamilelikte tekrarlanması riski vardır. Gelecekteki tüm hamileliklerde daha erken dönemde gebelik diyabeti testi yaptırmanız önerilir. Sağlık uzmanlarınızdan erken test konusunda tavsiyelerini sorun.



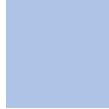
Bir sonraki hamileliğimden önce diyabet gelişirse ne olur?

Size pre-diyabet veya tip 2 diyabet teşhisi konulursa, başka bir bebek için denemeye başlamadan önce hamileliği planlamak ve hazırlamak önemlidir.

Pre-diyabet

Pre-diyabet teşhisi konduysa, yeni bir bebek denemeden önce doktorunuzu görmelisiniz. Doktorunuzun pre-diyabetinizin tip 2 diyabete dönüşmediğini kontrol etmek için bir sonraki hamileliğinizden önce bir ağızdan glikoz tolerans testi (OGTT) önermesi muhtemeldir. Doktorunuz son OGTT'den bu yana ne kadar süre geçtiğine bağlı olarak bunun yapılmasına ihtiyacınız olup olmadığına karar verecektir.

Pre-diyabetli kadınlar genellikle gebeliklerinin başında uzman servislere yönlendirilir ve gebelik boyunca yakından izlenir. O gebelikten sonrasına kadar başka bir OGTT yaptırmadan gebelik diyabeti yönetimine doğrudan başlamanız önerilebilir. Veya hamileliğinizin erken döneminde (genellikle 16 haftadan önce) bir OGTT yaptırmanız önerilebilir.



Tip 2 diyabet

Gebelikten önce diyabetli olduğu bilinen kadınların sağlıklı bir bebeği olabilir, ancak gebelik sırasında doğum kusurları ve düşük riski de dahil olmak üzere ekstra riskler vardır. Gebelik öncesi ve başlarında kan şekeri düzeyleri hedef aralıkta değılse, riskler daha yüksektir. Ayrıca gebelik sırasında yüksek tansiyon ve preeklampsii gelişmesi, ayrıca büyük bir bebek sahibi olma gibi diğeri komplikasyon riskleri de artmaktadır. Dikkatli bir planlama ve sağlık uzmanlarından oluşan bir ekibin desteği bu risklerin azaltılmasına yardımcı olacaktır. Bir bebek sahibi olmayı denemeye başlamadan en az 3-6 ay önce diyabetinizin ve genel sağlığınıza gözden geçirilmesi tavsiye edilmektedir.

Aşağıdaki kontrol listesi kadınlara gebelik için tip 2 diyabet planında yardımcı olabilir:

- ☐ Bebek denemeye hazır olana kadar doğum kontrol yöntemini kullanın (doktorunuza bunun sizin için hangi doğum kontrolünün en güvenilir ve sizin için en uygun olduğunu sorun)
- ☐ Gebelikten önce genel gebelik planlama önerileri ve gebelikte diyabet konusunda uzman servislere sevginiz için doktorunuzla konuşun
- ☐ Gebelik ve diyabet konusunda uzmanlaşmış sağlık profesyonellerinden randevu alın
- ☐ Kan şekeri düzeylerini hedef aralıkta ve HbA1c düzeyini (ortalama kan şekeri düzeyleri) %6.5 (48 mmol.mol) seviyesinde veya daha düşük tutmayı hedefleyin
- ☐ Diyabet yönetiminizi diyabet sağlığı uzmanlarınızla gözden geçirin
- ☐ Gebelikte güvenli olup olmadıklarını görmek için tüm ilaçlarınızı kontrol ettirin
- ☐ Her gün yüksek dozda (2.5mg - 5mg) folik asit takviyesi almaya başlayın
- ☐ Tam bir diyabet komplikasyon taramasından geçin ve tansiyonunuzu kontrol ettirin
- ☐ Hamile kalmadan önce kilonuzun sağlıklı bir kilo aralığına mümkün olduğunca yakın olmasını hedefleyin.

Sağlık uzmanlarınızla görüşmek için bu kontrol listesini bir rehber olarak kullanın.

Daha fazla bilgi için ndss.com.au adresindeki internet sitesine girin.

Sağlığınızın geleceğine bakmak

NDSS'de gebelik diyabetine kaydolduğunuzda, otomatik olarak Ulusal Gebelik Diyabeti Kaydına dahil oldunuz. Kayıt, gebelik diyabeti olan kadınların, hamilelik sırasında ve gelecekte sağlıklarını yönetmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Kaydın bir parçası olarak, hem size hem de doktorunuza düzenli olarak tip 2 diyabet kontrolü hakkında sürekli hatırlatmalar gönderilecektir.

Gebelik diyabetinden sonra daha fazla bilgiye veya desteğe ihtiyacınız olursa, yerel sağlık uzmanlarınızla konuşun. Bölgenizde mevcut olan hizmetleri önerebilirler. Birçok eyaletin sağlık bakanlıkları sağlıklı yaşam koçluğu hizmetleri de sunmaktadır - doktorunuzdan daha fazla bilgi isteyin.

Gelecekteki tip 2 diyabet riskinizi azaltma konusunda tavsiye için bir diyabet sağlık uzmanıyla konuşmak üzere **1800 637 700** numaralı telefondan NDSS Yardım Hattını da arayabilirsiniz. Ulusal Gebelik Diyabeti Kaydı hakkında daha fazla bilgi almak istiyorsanız, NDSS Yardım Hattını arayın veya ndss.com.au adresindeki internet sitesine girin.



Teşekkür:

Avustralya Hükümeti ve Diyabet Avustralya, bu yayının güncellenmesinde içerik uzmanlığı sağlayan Ulusal Diyabet Servisleri Programı (NDSS) Gebelikte 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.

Diabetes Australia bu kitapçığın gözden geçirilmesi ve güncellenmesi sırasında geri bildirim ve öneride bulunan tüketicilerin ve sağlık uzmanlarının yardımlarına ve ayrıca tüketici değerlendirme işlemini sağlayan NDSS Ulusal Değerlendirme Ekibine de minnettardır.

Bu kitapçığın beslenme içeriğinin güncellenmesinde uzmanlık sağlayan beslenme uzmanlarının girdileri bilinmekte ve takdir edilmektedir. Julia Zinga, Effie Houvardas, Minke Hoekstra ve Ulusal Diyabet Avustralya Beslenme Uzmanlarına teşekkür ederiz.

Diabetes Australia, bu kitapçığın içeriğini ve tercümesini gözden geçirdiği için Akredite Diyetisyen Gizem Yurtsever'e teşekkürlerini sunar.

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

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au