

# Εγκυμοσύνη και διαβήτη

Η καλύτερη προετοιμασία για μια υγιή εγκυμοσύνη για τις γυναίκες που έχουν διαβήτη τύπου 1 ή τύπου 2, ξεκινάει με την αναζήτηση σωστών πληροφοριών και συμβουλών πριν μείνουν έγκυες.

Οι γυναίκες που έχουν διαβήτη μπορούν να κάνουν ένα υγιές μωρό, ωστόσο υπάρχουν επιπλέον κίνδυνοι στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μπορείτε να μειώσετε αυτούς τους κινδύνους κάνοντας έναν προσεκτικό προγραμματισμό και λαβαίνοντας υποστήριξη από μια ομάδα επαγγελματιών υγείας.



## Γιατί να προγραμματίσω την εγκυμοσύνη μου;

Ο διαβήτης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο γενετικών ανωμαλιών και αποβολών. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πριν μείνετε έγκυος και στην αρχή της εγκυμοσύνης δεν είναι εντός των φυσιολογικών ορίων. Υπάρχει επίσης αυξημένος κίνδυνος άλλων επιπλοκών στην εγκυμοσύνη, όπως να αναπτύξετε υψηλή αρτηριακή πίεση και προεκλαμψία, καθώς επίσης και να γεννήσετε μεγάλο μωρό.

## Αντισυλληπτικά για γυναίκες με διαβήτη

Είναι δυνατό να μείνετε έγκυος αμέσως μόλις σταματήσετε το αντισυλληπτικό, για αυτό είναι σημαντικό να συνεχίζετε να παίρνετε το αντισυλληπτικό έως ότου είστε έτοιμη να μείνετε έγκυος.

Ορισμένοι μέθοδοι αντισύλληψης είναι πιο αξιόπιστες από άλλες – και όλες έχουν οφέλη και παρενέργειες. Οι πιο αποτελεσματικές είναι οι μακρόχρονης δράσης αναστρέψιμες μέθοδοι αντισύλληψης, που περιλαμβάνουν εμφυτεύματα και ενδομήτριες συσκευές.

Το αντισυλληπτικό χάπι είναι μία άλλη μορφή αντισύλληψης που παίρνουν συχνά οι γυναίκες με διαβήτη. Για να είναι αξιόπιστο το χάπι θα πρέπει να το πάρετε όπως αναγράφεται στη συνταγή. Εάν έχετε υψηλή πίεση ή επιπλοκές με το διαβήτη, ίσως αυτή να μην είναι η κατάλληλη επιλογή για εσάς.

Ρωτήστε το γιατρό σας σχετικά με το ποιο είναι το καλύτερο αντισυλληπτικό για εσάς.

## Πώς να προγραμματίσετε για μια υγιή εγκυμοσύνη

Ο κίνδυνος γενετικών ανωμαλιών στην ανάπτυξη του μωρού σας και οι πιθανότητες πρόωρης αποβολής μειώνονται όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι τις περισσότερες φορές εντός των φυσιολογικών ορίων. Γι' αυτό το λόγο, είναι σημαντικό να προγραμματίσετε την εγκυμοσύνη σας και να μείνετε έγκυος αφού έχετε κάνει καλή διαχείριση του διαβήτη σας.

Μόλις αποφασίσετε να προσπαθήσετε για μωρό κλείστε ραντεβού με τους επαγγελματίες υγείας που φροντίζουν το διαβήτη σας. Σας συνιστούμε να εξετάσετε το διαβήτη σας και γενικά την κατάσταση της υγείας σας, τουλάχιστον τρεις έως έξι μήνες πριν προσπαθήσετε να μείνετε έγκυος.

Εάν έχετε άλλα προβλήματα υγείας, να τα συζητήσετε οπωσδήποτε με τους επαγγελματίες υγείας σας πριν ξεκινήσετε τον προγραμματισμό της εγκυμοσύνης σας.

Για να προγραμματίσετε και να προετοιμαστείτε για την εγκυμοσύνη σας μιλήστε με τους επαγγελματίες της υγείας σας για τα παρακάτω θέματα:

### Αντισυλληπτικά

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε αποτελεσματική αντισύλληψη έως ότου είστε έτοιμη να προσπαθήσετε να αποκτήσετε μωρό. Ρωτήστε το γιατρό σας για το καλύτερο αντισυλληπτικό για σας.

### Συμβουλές εγκυμοσύνης

Όταν προγραμματίζετε να αποκτήσετε μωρό, θα πρέπει να κάνετε μια σειρά από γενικούς ελέγχους υγείας που χρειάζονται όλες οι γυναίκες. Ο οικογενειακός σας γιατρός θα μπορέσει να σας συμβουλευτεί για τις εξετάσεις αίματος, τα εμβόλια και τα συμπληρώματα θρεπτικών ουσιών που πρέπει να πάρετε πριν την εγκυμοσύνη.

### Ο διαβήτης και οι ειδικοί εγκυμοσύνης

Όταν προγραμματίζετε να μείνετε έγκυος θα επωφεληθείτε από την υποστήριξη μιας ομάδας επαγγελματιών υγείας, όπως ο γιατρός σας και οι επαγγελματίες υγείας του διαβήτη σας. Αν αυτοί οι επαγγελματίες υγείας δεν σας παρακολουθούν ήδη, ζητήστε να σας παραπέμψει σε αυτούς ο γιατρός σας.

Εάν δεν είστε σίγουρη πού να αποταθείτε, ή εάν μένετε στην επαρχία όπου οι υπηρεσίες είναι περιορισμένες, ρωτήστε το γιατρό σας να σας πει για την υπηρεσία Telehealth (προσφέρει πληροφορίες και βοήθεια μέσω τεχνολογίας και τηλεπικοινωνίας) ή για κάποιο μεγάλο νοσοκομείο με το οποίο συνεργάζεται.

### Επίπεδα γλυκόζης στο αίμα

Εάν διαχειρίζεστε καλά το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πριν μείνετε έγκυος, και στα αρχικά στάδια της εγκυμοσύνης, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο επιπλοκών για σας και το μωρό σας.

Πριν προσπαθήσετε για μωρό, ζητήστε να εξετάσουν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας με μία εξέταση HbA1c για να βεβαιωθείτε ότι τα επίπεδα βρίσκονται στο συνιστάμενο όριο:

- » Οι τρέχουσες οδηγίες συστήνουν HbA1c 6,5% (48 mmol/mol) ή λιγότερο πριν την εγκυμοσύνη.
- » Ο προτεινόμενος στόχος για εσάς θα εξαρτηθεί από το HbA1c που μπορείτε να πετύχετε με ασφάλεια με τον χαμηλότερο κίνδυνο υπογλυκαιμίας (χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα).

Συζητήστε με τους επαγγελματίες υγείας του διαβήτη σας για τους δικούς σας στόχους γλυκόζης στο αίμα, και πώς να παραμείνετε στα επίπεδα που έχετε θέσει.

### Φάρμακα

Δεν είναι όλα τα φάρμακα ασφαλή να τα παίρνετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ζητήστε από το γιατρό σας να ελέγξει όλα τα φάρμακά σας για να δείτε εάν είναι ασφαλή.



## Φολικό οξύ

Το φολικό οξύ μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου ορισμένων γενετικών ανωμαλιών. Οι γυναίκες με διαβήτη πρέπει να παίρνουν μεγαλύτερη δόση φολικού οξέος από τις γυναίκες χωρίς διαβήτη. Ξεκινήστε να παίρνετε υψηλή δόση φολικό οξύ κάθε ημέρα, ιδανικά τρεις μήνες πριν μείνετε έγκυος. Ο γιατρός σας θα σας συστήσει να παίρνετε μισό έως ένα χάπι 5mg, ανάλογα με τα άλλα συμπληρώματα που παίρνετε.

## Επιπλοκές του διαβήτη

Οι επιπλοκές που σχετίζονται με το διαβήτη μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο άλλων προβλημάτων υγείας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Πριν μείνετε έγκυος, θα πρέπει να κάνετε μια πλήρη προσυμπτωματική εξέταση επιπλοκών (στα μάτια, τα νεφρά και τα νεύρα) και έλεγχο της αρτηριακής σας πίεσης. Θα πρέπει να διαχειριστείτε όλα τα προβλήματα υγείας που έχετε πριν την εγκυμοσύνη.



## Υγιές βάρος

Το υγιές βάρος πριν την εγκυμοσύνη μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο προβλημάτων υγείας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η υγιεινή διατροφή και η σωματική άσκηση μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το βάρος σας. Ο διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε ένα πρόγραμμα διατροφής που ταιριάζει στις ανάγκες σας.

## Ο διαβήτης στη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Η εγκυμοσύνη θα επιφέρει πολλές αλλαγές στο σώμα και το διαβήτη σας. Αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας καθώς και τις ανάγκες για ινσουλίνη. Μπορεί επίσης να πάθετε υπογλυκαιμία περισσότερες φορές στην αρχή της εγκυμοσύνης και τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας μπορεί να αλλάξουν. Θα πρέπει να επανεξετάζετε τη διαχείριση του διαβήτη σας πιο συχνά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Όταν έχετε διαβήτη η εγκυμοσύνη ορισμένες φορές μπορεί να σας δημιουργήσει δυσκολίες. Είναι σημαντικό να ζητήσετε την υποστήριξη που χρειάζεστε από τους επαγγελματίες της υγείας σας, το σύντροφό σας, την οικογένεια και τους φίλους σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

## Απρογραμματίστη εγκυμοσύνη

Αν μείνετε έγκυος χωρίς να το έχετε προγραμματίσει, επικοινωνήστε με το γιατρό σας και την ομάδα σας για διαβήτη όσο το δυνατόν συντομότερα. Αυτοί θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το διαβήτη σας και μπορείτε να συζητήσετε μαζί τους τυχόν ανησυχίες.

Επειδή έχετε διαβήτη δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να συνεχίσετε την εγκυμοσύνη σας ή ότι δεν θα είναι το μωρό σας υγιές. Η έγκαιρη επικοινωνία με τους επαγγελματίες της υγείας σας είναι ζωτικής σημασίας και αυτό βοηθάει να βελτιώσετε τις πιθανότητες μιας υγιούς εγκυμοσύνης.



**Περισσότερες  
πληροφορίες**

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το [ndss.com.au/pregnancy](https://ndss.com.au/pregnancy)



## Κατάλογος ελέγχου προγραμματισμού εγκυμοσύνης

Αρχίστε τον προγραμματισμό και την προετοιμασία εγκυμοσύνης τουλάχιστον τρεις με έξι μήνες πριν προσπαθήσετε να μείνετε έγκυος.

Χρησιμοποιήστε τον κατάλογο ως οδηγό για τις συζητήσεις με τους επαγγελματίες της υγείας σας.

### Τι χρειάζεται να κάνετε ΠΡΟΤΟΥ μείνετε έγκυος:

- Χρησιμοποιήστε αντισυλληπτικό έως ότου είστε έτοιμη να ξεκινήσετε την προσπάθεια για μωρό (ρωτήστε το γιατρό σας εάν το αντισυλληπτικό που παίρνετε είναι το πιο αξιόπιστο και κατάλληλο για σας).
- Ζητήστε από το γιατρό σας γενικές συμβουλές για τον προγραμματισμό εγκυμοσύνης.
- Κλείστε ραντεβού με τους επαγγελματίες της υγείας σας που ειδικεύονται στην εγκυμοσύνη και το διαβήτη.
- Στοχεύστε για HbA1c 6,5% (48 mmol/mol) ή λιγότερο (ή όσο το δυνατόν πιο κοντά στον στόχο αυτό, ανάλογα με τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας). Συζητήστε ατομικούς στόχους με τους επαγγελματίες σας υγείας.
- Επανεξετάστε τη διαχείριση του διαβήτη σας με τους επαγγελματίες υγείας του διαβήτη σας.
- Ελέγξτε όλα τα φάρμακά σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλή να τα παίρνετε στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Αρχίστε να παίρνετε μεγάλη δόση συμπληρώματος φολικού οξέος (2.5mg-5mg) κάθε μέρα.
- Κάντε πλήρη προσυμπτωματική εξέταση των επιπλοκών του διαβήτη και της πίεσής σας.
- Προσπαθήστε να έχετε υγιές βάρος προτού μείνετε έγκυος.

### Το NDSS και εσείς

Μέσω του NDSS διατίθεται ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών και υποστήριξης για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το διαβήτη σας. Αυτές περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη μέσω της Γραμμής Βοήθειας NDSS και του ιστοτόπου του. Τα διαθέσιμα προϊόντα, υπηρεσίες και επιμορφωτικά προγράμματα μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τον έλεγχο του διαβήτη σας.