

Gravidanza e diabete

Per le donne con diabete di tipo 1 o di tipo 2, il miglior modo per prepararsi ad una gravidanza sana è quello di ricevere le informazioni e i consigli giusti prima di rimanere incinte.

Le donne con il diabete possono avere un bambino sano, ma ci sono dei rischi supplementari durante la gravidanza. Questi rischi possono essere ridotti con una pianificazione accurata e con il supporto di un team di professionisti della salute.



Perché pianificare?

Avere il diabete durante la gravidanza può far aumentare il rischio di malformazioni del feto e il rischio di aborto. Il rischio è più alto se non avete avuto un livello di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento prima e durante le fasi iniziali della gravidanza. C'è inoltre il rischio che durante la gravidanza si verifichino altre complicazioni, come pressione alta e pre-eclampsia, oltre al rischio di avere un bambino di grandi dimensioni.

Contracezione per le donne con il diabete

È possibile rimanere incinte subito dopo aver smesso di usare contraccettivi, quindi è importante continuare ad usarli fino a quando non sarete pronte a rimanere incinte.

Alcuni metodi contraccettivi sono più affidabili di altri – e tutti hanno vantaggi ed effetti collaterali. I metodi contraccettivi più efficaci sono quelli ad azione prolungata reversibile, inclusi gli impianti contraccettivi e i dispositivi intrauterini.

La pillola contraccettiva è un'altra forma di contraccezione spesso usata dalle donne con il diabete. Per essere affidabile, la pillola deve essere assunta seguendo la prescrizione medica. Se avete la pressione alta o complicazioni dovute al diabete, potrebbe non fare al caso vostro.

Parlate con il vostro medico del metodo di contraccezione più adatto a voi.

Trovate queste risorse al sito ndss.com.au/italian

Pianificare una gravidanza sana

Se il livello di glucosio nel sangue rimane prevalentemente entro i valori di riferimento, questo riduce il rischio di malformazioni del feto e il rischio di aborto nelle prime fasi della gravidanza. Per questa ragione è importante che la gravidanza venga pianificata in un periodo nel quale il diabete è gestito correttamente.

Prendete subito un appuntamento con un professionista del diabete non appena decidete di avere un bambino. È consigliabile effettuare un controllo dei livelli di diabete e delle condizioni generali di salute almeno dai tre ai sei mesi prima di iniziare a provare a rimanere incinte.

Se avete altri problemi di salute, assicuratevi di parlarne con il vostro professionista sanitario prima di iniziare a pianificare una gravidanza.

Per pianificare e prepararvi alla gravidanza, parlate con il professionista sanitario dei seguenti argomenti:

Contracezione

È importante usare metodi contraccettivi efficaci fino a quando non sarete pronte a rimanere incinte. Chiedete al vostro medico qual è il metodo contraccettivo più adatto a voi.

Consigli per la gravidanza

Quando si pianifica una gravidanza, ci sono una serie di controlli generici della salute ai quali devono sottoporsi tutte le donne. Il vostro medico può consigliarvi quali sono le analisi del sangue, le vaccinazioni e gli integratori alimentari di cui avete bisogno prima della gravidanza.

Specialisti del diabete per la gravidanza

Quando pianificate la gravidanza è ideale fare riferimento ad un team di professionisti sanitari che includa il vostro medico generico e gli specialisti del diabete. Qualora non siate già seguiti da questi professionisti, chiedete al vostro medico di essere affidati alle loro cure.

Se non sapete chi contattare, o se abitate in una zona rurale con servizi limitati, chiedete al vostro medico di parlarvi di Telehealth (un sistema di erogazione di servizi medici a distanza) o delle opzioni di cura condivisa con una delle principali strutture ospedaliere.

Livelli di glucosio nel sangue

Se i livelli di glucosio nel sangue sono gestiti correttamente prima di rimanere incinte e durante le prime fasi della gravidanza, ridurrete il rischio di complicazioni per voi stesse e per il vostro bambino.

L'emoglobina A1c (HbA1c) dovrebbe rimanere entro i valori raccomandati prima che proviate a rimanere incinte:

- » Le linee guida attuali raccomandano un HbA1c pari o inferiore a 6.5% (48mmol/mol) prima della gravidanza.
- » L'obiettivo raccomandato per voi dipenderà dall'HbA1c che potete raggiungere in sicurezza con il minor rischio di ipoglicemia (bassi livelli di glucosio nel sangue).

Parlate dei vostri valori di glucosio nel sangue di riferimento, e di come fare per rimanere nei livelli raccomandati, con i professionisti del diabete.

Farmaci

Non tutti i farmaci possono essere assunti durante la gravidanza. Chiedete al vostro medico di controllare se i farmaci che prendete sono adatti all'assunzione durante la gravidanza.



Acido folico (folato)

L'acido folico può aiutare a ridurre il rischio di alcune malformazioni del feto. Le donne con il diabete hanno bisogno di una dose più elevata di acido folico rispetto alle donne che non hanno il diabete. Iniziate a prendere una dose elevata di acido folico ogni giorno, preferibilmente 3 mesi prima di rimanere incinte. In base agli altri integratori che prendete, il vostro medico vi racconterà una dose compresa tra metà pastiglia e una pastiglia intera da 5 mg.

Complicazioni del diabete

Le complicazioni dovute al diabete possono peggiorare durante la gravidanza e far aumentare il rischio di altri problemi di salute. Prima di rimanere incinte, dovrete sottoporvi ad uno screening completo per valutare eventuali complicazioni (a occhi, reni e sistema nervoso) e controllare la pressione del sangue. Qualsiasi problema sanitario preesistente dovrà essere trattato prima della gravidanza.



Peso corporeo sano

Avere un peso corporeo sano prima di rimanere incinte può ridurre il rischio di sviluppare problemi di salute durante la gravidanza. Mangiare bene ed essere attive fisicamente può aiutarvi a gestire il peso. Un dietologo può aiutarvi con un piano alimentare adatto alle vostre esigenze.

Diabete durante la gravidanza

La gravidanza inciderà in vari modi sul vostro corpo e sul diabete. Queste modifiche avranno effetto sui livelli di glucosio nel sangue e sulla quantità di insulina necessaria. Nelle prime fasi della gravidanza potreste anche avere un maggior numero di episodi di ipoglicemia (calo di zuccheri) e i sintomi correlati potrebbero cambiare. Durante la gravidanza, avrete la necessità di rivedere con maggiore frequenza il modo in cui gestite il diabete.

Quando si ha il diabete, la gravidanza a volte può presentare delle difficoltà. È importante che cerchiate il sostegno di cui avete bisogno da parte dei professionisti sanitari, del/la vostro/a partner, della famiglia e degli amici.

Gravidanza non pianificata

Se rimanete incinte senza aver pianificato la gravidanza, contattate appena possibile il vostro medico e il team per il diabete. Potranno aiutarvi nella gestione del diabete e potrete parlare con loro di qualsiasi problema.

Avere il diabete non significa che la vostra gravidanza non debba essere portata a termine o che non avrete un bambino sano. Mettersi in contatto al più presto con i professionisti sanitari è vitale e può far aumentare le probabilità di una gravidanza sana.



Maggiori informazioni

Per maggiori informazioni visitate
ndss.com.au/pregnancy



Promemoria per pianificare la gravidanza

Iniziate a pianificare e a prepararvi per la gravidanza almeno dai tre ai sei mesi prima di iniziare a provare a rimanere incinte.

Usate questo promemoria come guida dei punti da discutere con i vostri professionisti sanitari.

Cosa dovete fare PRIMA di rimanere incinte:

- Usate i contraccettivi fino a quando non sarete pronte a rimanere incinte (chiedete al vostro medico se quello che usate è il metodo di contraccezione più adatto a voi).
- Parlate al vostro medico per ricevere consigli generici sulla pianificazione della gravidanza.
- Prendete un appuntamento con un professionista sanitario specializzato in gravidanza e diabete.
- Ponetevi l'obiettivo di avere un HbA1c pari o inferiore a 6.5% (48 mmol/mol) - o il più vicino possibile a questo obiettivo, a seconda del rischio di ipoglicemia. Discutete gli obiettivi individuali con i vostri operatori sanitari.
- Fate una valutazione della vostra gestione del diabete con il team di professionisti del diabete.
- Fate controllare tutti i farmaci che prendete per assicurarvi che possano essere usati in sicurezza durante la gravidanza.
- Iniziate a prendere ogni giorno dosi alte di acido folico (2,5 mg-5 mg).
- Sottoponetevi ad uno screening completo per le complicazioni del diabete e per controllate la pressione del sangue.
- Ponetevi l'obiettivo di avere un peso corporeo sano prima di rimanere incinte.

Voi e il NDSS

Il NDSS fornisce una vasta gamma di servizi e di sostegno per aiutarvi nella gestione del diabete. Questi includono informazioni sulla gestione del diabete attraverso la Linea telefonica di supporto e il sito del NDSS. I prodotti, i servizi e i programmi educativi disponibili possono aiutarvi a tenere il diabete sotto controllo.