

Pagbubuntis at diyabetis

Para sa mga kababaihan na may type 1 o type 2 na diyabetis, ang pinakamahasag na paghahanda para sa malusog na pagbubuntis ay nagsisimula sa pagkuha ng tamang impormasyon at payo bago magbuntis.

Ang mga kababaihang may diyabetis ay maaaring magkaroon ng malusog na sanggol, ngunit may mga dagdag na panganib sa panahon ng pagbubuntis. Sa maingat na pagpapalano, at suporta mula sa pangkat ng mga propesyonal sa kalusugan, ang mga panganib ay maaaring mabawasan.



Bakit kailangang magplano?

Ang pagkakaroon ng diyabetis sa panahon ng pagbubuntis ay maaaring magdagdag sa panganib ng pagkakaroon ng mga depekto ng sanggol at pagkalaglag nito. Ang panganib ay mas malaki kapag wala sa target range ang mga antas ng glucose sa dugo bago magbuntis at sa mga unang linggo ng pagbubuntis. Nadaragdagan din ang panganib ng iba pang mga komplikasyon sa panahon ng pagbubuntis, tulad ng pagkakaroon ng mataas na presyon ng dugo at pre-eclampsia, pati na ang pagkakaroon ng malaking sanggol.

Ang kontrasepsiyon para sa mga kababaihan na may diyabetis

Posible na mabuntis kaagad sa paghinto ng paggamit ng kontrasepsiyon, kaya mahalaga na patuloy na gumamit ng kontrasepsiyon hanggang sa ikaw ay handa nang sumubok na magkaroon ng sanggol.

Ang ilang pamamaraan ng kontrasepsiyon ay mas maaasahan kaysa sa iba – at lahat ay may kanya-kanyang mga benepisyo at epekto. Ang pinaka-epektibo ay ang mga paraan ng kontrasepsiyon na matagal ang bisa at maaaring ibalik sa dati (reversible), kabilang ang mga implant at intrauterine device.

Ang iniinom na kontraseptibong pildoras (oral contraceptive pill) ay isa pang uri ng kontrasepsiyon na madalas ginagamit ng mga kababaihang may diyabetis. Upang maasahan, kailangang inumin ang tableta gaya ng inireseta. Kung mayroon kang mataas na presyon ng dugo o mga komplikasyon ng diyabetis, maaaring hindi ito angkop na opsyon para sa iyo.

Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pinakamabuting kontrasepsiyon para sa iyo.

**Hanapin ang resource
na ito sa ndss.com.au/tagalog**

Pagpaplano para sa isang malusog na pagbubuntis

Kung ang antas ng iyong glucose sa dugo ay kalimitang nasa target range, binabawasan nito ang panganib ng pagkakaroon ng mga depekto sa iyong lumalaking sanggol at ang tiyansa ng maagang pagkalaglag nito. Sa kadahilanang ito, mahalaga na planuhin ang iyong pagbubuntis at magbuntis lamang sa panahong mapapamahalaan na nang mabuti ang iyong diyabetis.

Makipagtipan sa iyong mga propesyonal sa kalusugan ng diyabetis sa sandaling naisipan mong magkaroon ng sanggol. Inirerekomenda na magkaroon ng pagsusuri sa iyong diyabetis at pangkalahatang kalusugan na hindi bababa sa tatlo hanggang anim na buwan bago mo simulang sumubok magkaroon ng sanggol.

Kung ikaw ay may anumang iba pang mga problema sa kalusugan, siguraduhin na talakayin mo rin ang mga ito sa iyong mga propesyonal sa kalusugan bago mo simulang magplano ng iyong pagbubuntis.

Upang magplano at maghanda para sa pagbubuntis, kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga sumusunod:

Kontrasepsiyon

Mahalagang gumamit ng epektibong kontrasepsyon hanggang sa maging handa ka nang sumubok magkaroon ng sanggol. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa pinakamahusay na uri ng kontrasepsiyon para sa iyo.

Payo sa pagbubuntis

Kapag nagpaplanong magkaroon ng sanggol, may ilang mga pangkalahatang pagsusuri sa kalusugan na kailangan ng lahat ng kababaihan. Maaari kang payuhan ng iyong doktor tungkol sa mga pagsusuri sa dugo, pagbabakuna at mga sustansyang suplemento na kailangan mo bago magbuntis.

Mga espesyalista sa diyabetis ng nagbubuntis

Kapag nagpaplano ng iyong pagbubuntis makikinabang ka mula sa suporta ng isang pangkat ng mga espesyalista sa diyabetis na mga propesyonal sa kalusugan, kabilang ang iyong doktor, tagapagturo sa diyabetis at dietitian. Kung hindi ka pa nakikipagkita sa mga espesyalista sa diyabetis na ito, humiling ng pagsangguni (referral) mula sa iyong doktor.

Kung hindi ka sigurado kung sino ang kokontakin, o kung nakatira ka sa rural na lugar kung saan ang mga serbisyo ay limitado, tanungin ang iyong doktor tungkol sa Telehealth o kabahaging pangangalaga (shared care) sa isang pangunahing ospital.

Mga antas ng glucose sa dugo

Kung ang mga antas ng glucose sa iyong dugo ay mahusay na pinamamahalaan bago ka mabuntis, at sa unang yugto ng pagbubuntis, maaari mong bawasan ang panganib ng mga komplikasyon para sa iyong sarili at sa iyong sanggol.

Bago subukang magkaroon ng sanggol, ipasuri ang mga antas ng glucose sa iyong dugo gamit ang HbA1c test upang matiyak na ang iyong mga antas ay nasa inirekomendang range:

- » Inirerekomenda sa kasalukuyang mga patnubay ang HbA1c na 6.5%) o mas mababa pa bago ang pagbubuntis.
- » Ang target na inirerekomenda sa iyo ay depende sa HbA1c na maaari mong ligtas na makamit na may pinakamababang panganib ng hypoglycaemia (mababang antas ng glucose sa dugo).

Talakayin ang iyong indibidwal na mga target na glucose sa dugo sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ng diyabetis at kung paano ka mananatili sa loob ng mga target na iyon.

Mga gamot

Hindi lahat ng mga gamot ay ligtas na gamitin sa panahon ng pagbubuntis. Tanungin ang iyong doktor upang malaman kung lahat ng mga gamot na iyong kasalukuyang iniinom ay ligtas.



Folic acid (folate)

Ang folic acid ay maaaring makatulong na mabawasan ang panganib ng ilang mga depekto ng sanggol sa kapanganakan. Simulang uminom ng mataas na dosis ng folic acid araw-araw, mas maigi kung tatlong buwan bago mabuntis. Magsimulang uminom ng mataas na dosis ng folic acid araw-araw sa loob ng isang buwan man lamang bago subukang magbuntis. Irerekomenda ng iyong doktor na uminom ng kalahati hanggang isang tableta na 5mg, depende sa iba pang mga suplemento na iyong iniinom.

Mga komplikasyon na may kaugnayan sa diyabetis

Ang mga komplikasyon na may kaugnayan sa diyabetis ay maaaring lumitaw o lumala sa panahon ng pagbubuntis at maaaring maragdagan ang panganib ng iba pang mga problema sa kalusugan. Bago ka magbuntis, dapat kang magkaroon ng full complications screening (buong pagsusuri ng mga komplikasyon) (mata, bato at nerbiyos) at ipasuri ang presyon ng iyong dugo. Gamutin ang anumang umiiral na mga problema sa kalusugan bago magbuntis.



Malusog na timbang

Ang pagkakaroon ng malusog na timbang bago ang pagbubuntis ay maaaring makabawas sa panganib ng mga problema sa iyong kalusugan sa panahon ng pagbubuntis. Ang malusog na pagkain at pagiging aktibo ng katawan ay makakatulong sa iyo na pamahalaan ang iyong timbang. Ang dietitian ay maaaring makatulong sa paggawa ng plano sa pagkain na nababagay sa iyong mga pangangailangan.

Diyabetis sa panahon ng pagbubuntis

May ilang paraan kung paano makakaapekto ang pagbubuntis sa iyong katawan at sa iyong diyabetis. Ang mga pagbabagong ito ay makakaapekto sa mga antas ng glucose sa iyong dugo at mga kinakailangang insulin. Maaari ka ring makaranas ng mas maraming hypoglycaemia (hypos) sa unang yugot ng pagbubuntis at maaaring magbago ang mga sintomas ng iyong hypo. Kailangan mong ipasuri nang mas madalas ang pamamahala ng iyong diyabetis sa panahon ng pagbubuntis.

Kapag ikaw ay may diyabetis, maaaring maging mapanghamon kung minsan ang pagbubuntis. Mahalaga na humingi ng suporta na kailangan mo mula sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, partner, pamilya at mga kaibigan sa panahong ito.

Hindi nakaplanong pagbubuntis

Kung napansin mo na nabuntis ka nang hindi inaasahan, makipag-ugnay sa iyong doktor at mga espesyalista sa diyabetis sa lalong madaling panahon. Matutulungan ka nila na pamahalaan ang iyong diyabetis at maaaring pag-usapan ang anumang iyong mga alalahanin.

Ang pagkakaroon ng diyabetis ay hindi nangangahulugan na ang iyong pagbubuntis ay hindi na dapat magpatuloy o hindi ka na magkakaroon ng isang malusog na sanggol. Ang maaagang pakikipag-ugnayan sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ay mahalaga at maaaring mapagbuti nito ang mga tiyansa mong magkaroon ng malusog na pagbubuntis.



Karagdagang informasyon

Bisitahin ang ndss.com.au/pregnancy para sa karagdagang impormasyon.



Checklist sa pagpapalano ng pagbubuntis

Simulan ang pagpapalano at paghahanda para sa pagbubuntis nang mga tatlo hanggang anim na buwan man lamang bago mo simulang sumubok magkaroon ng sanggol.

Gamitin ang checklist na ito bilang gabay sa pakikipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Ano ang kailangan mong gawin BAGO ka mabuntis:

- Gumamit ng kontrasepsiyon hanggang sa maging handa ka nang sumubok magkaroon ng sanggol (tanungin ang iyong doktor kung ito ang pinakamaasahang kontrasepsiyon para sa iyo).
- Makipag-usap sa iyong doktor para sa pangkalahatang payo sa pagpapalano ng pagbubuntis.
- Gumawa ng pakikipagtipan sa mga propesyonal sa kalusugan na espesyalista sa pagbubuntis at diyabetis.
- Targetin ang HbA1c na 6.5% (48mmol/mol) o mas mababa pa (o mas malapit sa target na ito hangga't maaari, depende sa peligro ng hypoglycaemia). Talakayin ang mga indibidwal na target sa iyong mga propesyonal sa kalusugan.
- Repasuhin ang pamamahala ng iyong diyabetis kasama ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ng diyabetis.
- Ipasuri ang lahat ng iyong mga gamot upang malaman kung ligtas inumin ang mga ito sa panahon ng pagbubuntis.
- Magsimula sa pag-inom ng mataas na dosis (2.5mg-5mg) ng suplementong folic acid sa bawat araw.
- Magkaroon ng full diabetes complications screening (buong pagsusuri ng mga komplikasyon sa diyabetis) at ipasuri ang presyon ng iyong dugo.
- Maghangad na magkaroon ng malusog na timbang bago ang pagbubuntis.

Ang NDSS at ikaw

Ang malawak na hanay ng mga serbisyo at suporta ay makukuha sa pamamagitan ng NDSS upang matulungan kang pamahalaan ang iyong diyabetis. Kabilang dito ang impormasyon tungkol sa pamamahala ng diyabetis sa pamamagitan ng NDSS Helpline at website. Ang mga produkto, serbisyo at mga programang pang-edukasyon na magagamit ay maaaring makatulong sa iyo upang pamahalaang mabuti ang iyong diyabetis.