

Hamilelik ve diyabet

Tip 1 veya tip 2 diyabetli kadınlar için, sağlıklı bir hamileliğe en iyi hazırlık, hamile kalmadan önce doğru bilgi ve öneri almakla başlar.

Diyabetli kadınlar sağlıklı bir bebek sahibi olabilir, ancak hamilelik sırasında ekstra riskler vardır. Dikkatli bir planlama ve sağlık profesyonellerinden oluşan bir ekibin desteğiyle, bu riskler azaltılabilir.



Neden plan yapmalı?

Hamilelik sırasında diyabet olması, doğuştan olan kusurları ve düşük yapma riskini artırabilir. Hamilelik öncesinde ve sırasında kan şekeri seviyeleri hedef aralığın içinde olmaz ise hamileliğin ilk dönemlerinde risk daha yüksektir. Ayrıca, hamilelik sırasında yüksek tansiyon gelişmesi, pre-eklampsi ve bebeğin büyük olması gibi diğer komplikasyonların da riski artar.

Diyabetli kadınlar için doğum kontrolü

Doğum kontrolünü kullanmayı bıraktığınız anda hamile kalmak mümkündür, bu nedenle bebek denemeye hazır olana dek doğum kontrolünü kullanmaya devam etmeniz önemlidir.

Bazı doğum kontrolü yöntemleri diğerlerinden daha güvenilirdir - ve hepsinin yararları ve yan etkileri vardır. En etkili olanları implantlar ve rahim içi cihazlar da dahil olmak üzere uzun süreli tersine çevrilebilir doğum kontrol yöntemleridir.

Ağızdan doğum kontrol hapi, diyabetli kadınlar tarafından sıklıkla kullanılan bir başka doğum kontrol şeklidir. Güvenilir olması için, hap reçeteli olarak alınmalıdır. Yüksek tansiyon veya diyabet komplikasyonlarınız varsa, bu sizin için uygun bir seçenek olmayabilir.

Sizin için en iyi doğum kontrol yöntemi hakkında doktorunuzla konuşun.

**Bu kaynağı bulabileceğiniz
internet sitesi ndss.com.au/turkish**

Sağlıklı bir hamilelik için planlama

Kan şekeri seviyeleriniz çoğunlukla hedef aralığın içinde ise, bu durum gelişmekte olan bebeğinizdeki kusurlu doğum riskini ve erken düşük yapma olasılığını azaltır. Bu nedenle, hamileliğinizi planlamak ve diyabetinizin iyi yönetildiği bir zamanda hamile kalmak önemlidir.

Bebek sahibi olmayı düşünmeye başlar başlamaz diyabet sağlık uzmanlarınızla randevu alın. Bebek sahibi olmayı denemeye başlamadan önce en az üç ila altı ay boyunca diyabetinizin ve genel sağlığınızın gözden geçirilmesi önerilir.

Başka sağlık sorunlarınız varsa, hamileliğinizi planlamaya başlamadan önce bunları sağlık uzmanlarınızla da konuştuğunuzdan emin olun.

Hamileliği planlamak ve hazırlanmak için sağlık ekibinizle aşağıdakiler hakkında konuşun:

Doğum kontrolü

Bebek sahibi olmayı denemeye başlamaya hazır olana kadar etkili doğum kontrolü kullanmak önemlidir. Doktorunuza sizin için en iyi doğum kontrolü türünü sorun.

Hamilelik tavsiyesi

Bir bebeğe sahip olmayı planlarken, tüm kadınların ihtiyaç duyduğu bir dizi genel sağlık kontrolü vardır. Doktorunuz hamilelikten önce yaptırmanız gereken kan testleri, olmanız gereken aşılar ve almanız gereken besin takviyeleri konusunda size tavsiyede bulunabilir.

Hamilelikte diyabet uzmanları

Hamileliğinizi planlarken, doktorunuz ve diyabet uzmanlarınız dahil olmak üzere bir sağlık uzmanları ekibinin desteği size yararlı olacaktır. Bu diyabet uzmanlarını halihazırda görmüyorsanız, doktorunuzdan bir sevk belgesi isteyin.

Kimlerle iletişim kuracağınızdan emin değilseniz veya hizmetlerin sınırlı olduğu kırsal bir bölgede yaşıyorsanız, doktorunuza Telehealth'i (sağlık hizmetleri hakkında elektronik ortamda veya tele-iletişimle bilgi veren servis) veya büyük bir hastane ile bakım paylaşımını sorun.

Kan şekeri seviyeleri

Hamile kalmadan önce ve hamileliğin ilk aşamalarında kan şekeri seviyeleriniz iyi yönetiliyorsa, kendiniz ve bebeğiniz için komplikasyon risklerini azaltabilirsiniz.

Bebek denemeye başlamadan önce, kan şekeri seviyelerinizi HbA1c testi ile kontrol ettirin ve seviyelerin önerilen aralıkta olduğundan emin olun:

- » Mevcut kılavuzlar, hamilelikten önce HbA1c'nin %6.5 (48 mmol/mol) veya daha düşük olmasını önermektedir.
- » Size önerilen hedef, en düşük hipoglisemi riski (düşük kan şekeri seviyeleri) ile güvenle ulaşabileceğiniz HbA1c'ye bağlı olacaktır.

Kişisel kan şekeri hedeflerinizi diyabet sağlık ekibinizle görüşün ve bu hedeflerin içinde nasıl kalabileceğinizi konuşun.

İlaçlar

Hamilelik sırasında her ilacın kullanımı güvenli değildir. Doktorunuzdan, güvenli olup olmadıklarını öğrenmek için, halihazırda kullandığınız tüm ilaçları kontrol etmesini isteyin.



Folik asit (folat)

Folik asit, belirli doğum kusurlarının riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Diyabetli kadınlarda diyabeti olmayan kadınlara göre daha yüksek dozda folik asit gerekir. İdeal olarak, hamile kalmadan üç ay önce, her gün yüksek doz folik asit almaya başlayın. Doktorunuz, aldığınız diğer takviyelere bağlı olarak yarım ila bir adet 5mg tablet almanızı tavsiye edecektir.

Diyabetle ilişkili komplikasyonlar

Diyabetle ilişkili komplikasyonlar hamilelik sırasında daha da kötüleşebilir ve diğer sağlık sorunları riskini artırabilir. Hamile kalmadan önce komplikasyonların taranması (gözler, böbrekler ve sinirler) ve tansiyonunuzun kontrol edilmesi gerekir. Hamilelik öncesinde mevcut sağlık problemlerini tedavi edin.



Sağlıklı kilo

Hamilelikten önce sağlıklı bir kiloda olmak, hamilelik sırasındaki sağlık sorunları riskinizi azaltabilir. Sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif olma, kilonuzu yönetmenize yardımcı olabilir. Bir beslenme uzmanı, ihtiyaçlarınızı karşılayan bir beslenme planına yardımcı olabilir.

Hamilelik sırasında diyabet

Hamilelik vücudunuzu ve diyabetinizi çeşitli yollardan etkileyebilir. Bu değişiklikler kan şekeri seviyenizi ve insülin gereksinimlerinizi etkileyecektir. Hamileliğin ilk safhalarında daha fazla hipoglisemi (hipo) geçirebilir ve hipo belirtileriniz değişebilir. Diyabet yönetiminizin hamilelik sırasında daha sık gözden geçirilmesi gerekir.

Diyabetiniz olduğunda, hamilelik bazen zor olabilir. Bu süre zarfında sağlık ekibinizden, eşinizden, ailenizden ve arkadaşlarınızdan ihtiyacınız olan desteği aramak önemlidir.

Planlanmamış hamilelik

Planlanmamış bir hamileliğiniz olduğunu düşünüyorsanız, doktorunuza ve diyabet uzmanlarına en kısa zamanda başvurun. Diyabetinizi yönetmenize yardımcı olabilirler ve olabilecek endişelerinizi onlarla konuşabilirsiniz.

Şeker hastalığınız olması hamileliğinizin devam etmemesi veya sağlıklı bir bebeğinizin olmaması anlamına gelmez. Sağlık bakım ekibinizle erken temas hayati önem taşır ve sağlıklı bir hamilelik şansını artırmaya yardımcı olabilir.



Daha fazla bilgi

Daha fazla bilgi için ndss.com.au/pregnancy adresini ziyaret edin.



Hamilelik planlama kontrol listesi

Bebek sahibi olmayı denemeye başlamadan en az üç ila altı ay önce planlamaya ve hamilelik için hazırlanmaya başlayın.

Sağlık ekibinizle görüşmek için bu kontrol listesini bir kılavuz olarak kullanın.

Hamile kalmadan ÖNCE yapmanız gerekirler:



Bir bebek için denemeye başlamak için hazır olana kadar doğum kontrolünü kullanın (doktorunuza sizin için uygun olan en güvenilir doğum kontrol yöntemini sorun).



Genel hamilelik planlama önerileri için doktorunuzla konuşun.



Hamilelik ve diyabet konusunda uzman sağlık profesyonelleri ile randevu alın.



HbA1c'yi %6.5 (48 mmol/mol) veya daha düşük (veya hipoglisemi riskine bağlı olarak bu hedefe mümkün olduğunca yakın) hedefleyin. Sağlık uzmanlarınızla bireysel hedefleri görüşün.



Diyabet yönetiminizi diyabet sağlık ekibinizle gözden geçirin.



Tüm ilaçlarınızın hamilelik sırasında güvenli olup olmadıklarını kontrol ettirin.



Her gün yüksek doz (2.5mg – 5mg) folik asit takviyesi almaya başlayın.



Tam bir diyabet komplikasyonları taraması yaptırın ve tansiyonunuzu kontrol ettirin.



Hamilelikten önce sağlıklı bir kiloyu hedefleyin.

NDSS ve siz

Diyabetinizi yönetmenize yardımcı olacak çok çeşitli servisler ve destek NDSS aracılığı ile kullanılabilir. Bunların içine NDSS Yardım Hattı ve internet sitesi aracılığı ile diyabet yönetimi hakkında bilgiler dahildir. Mevcut ürünler, servisler ve eğitim programları diyabetinizi kontrol etmenize yardımcı olabilir.