

Hamilelik diyabetinin anlaşılması

Hamilelik diyabeti, hamilelik sırasında oluşan bir diyabet türüdür. Hamile kadınların yaklaşık %12-14'ünde, genellikle hamileliğin 24 ile 28'inci haftaları arasında hamilelik diyabeti oluşur.

Çoğu durumda, kan şekeri seviyeleri bebek doğduktan sonra hedef aralıklara geri döner ve kadında diyabet kalmaz. Bununla birlikte, bazı kadınlarda doğumdan sonra yüksek kan şekeri seviyeleri görülmeye devam edecek ve bu da tip 2 diyabet tanısına yol açacaktır.

Diyabet, kan dolaşımında çok fazla glikoz (şeker) bulunan bir durumdur.

Glikoz vücudunuz için önemli bir enerji kaynağıdır. Ekmek, makarna, pirinç, tahıllar, meyveler, nişastalı sebzeler, süt ve yoğurt gibi yediğiniz karbonhidratlı yiyeceklerden gelir. Vücudunuz karbonhidratları glikoza dönüştürerek kan dolaşımına sokar.

İnsülin, glikozun kan dolaşımından vücut hücrelerine girmesine ve enerji için kullanılmasına izin vermek için gereklidir. İnsülin vücutta pankreas tarafından yapılır.

Hamilelik sırasında, plasenta tarafından üretilen bazı hormonlar insülin etkisini azaltır. Bunun üzerine pankreasın kan şekeri seviyelerini hedef aralıkta tutabilmesi için ekstra insülin üretmesi gerekir. Pankreas yeterli insülin üretemiyorsa, kan şekeri seviyeleri yükselir ve hamilelik diyabeti oluşur.

Hamilelik diyabetinin yönetilmesi, sağlıklı bir hamilelik için hedef aralıktaki kan şekeri seviyelerini korumaya yardımcı olabilir.



Hamilelik diyabeti riski kimlerde olur?

Hamilelik diyabeti riski yüksek olan kadınlar şunlardır:

- » 40 yaş veya üstü
- » ailesinde tip 2 diyabet veya hamilelik diyabeti hastası olan birinci derece akrabası (anne veya kız kardeş) olan
- » sağlıklı kilo aralığının üstünde olan
- » geçmişte yükselmiş kan şekeri seviyeleri olan
- » Aborijin veya Torres Strait Islander kökenli olan
- » Melanezya, Polinezya, Çin, Güneydoğu Asya, Orta Doğu veya Hint kökenli olan
- » önceki hamilelikte hamilelik diyabeti olan
- » yumurtalığında çoklu kist sendromu olan
- » daha önce büyük bir bebeği (4.5kg'dan daha ağır) olan
- » bazı antipsikotik veya steroid ilaçları alıyor olan
- » Hamileliğin ilk yarısında çok hızlı kilo alan.



Hamilelik diyabeti nasıl teşhis edilir?

- Tüm hamile kadınlar 24–28 haftalarda hamilelik diyabeti için taranmalıdır (hamilelik öncesinde tip 1 veya tip 2 diyabet hastası olanlar hariç).
- Hamilelik diyabeti için risk faktörleri olan kadınlar hamileliklerinde daha erken taranabilir.
- Hamilelik diyabeti, bir 'oral glucose tolerance test' (OGTT, ağızdan glukoz tolerans testi) kullanılarak teşhis edilir. Bu bir patoloji laboratuvarında yapılır. Bu testi yapmadan önceki gece oruç tutmanız gerekecektir.
- Aç karnına kan şekeri seviyesini kontrol etmek için kan alınacaktır. Bundan sonra, şekerli bir içecek verilecek ve kanınız bir iki saat sonra test edilecektir. Testler arasında oturmanız ve beklemeniz istenecektir.
- Kan şekeri seviyeniz aç karnına ve bir veya iki saatlik testlerinizde normal sınırın üzerindeyse, hamilelik diyabetiniz vardır.

Hamilelik diyabeti teşhisi konulduğunda size yardımcı olabilecek sağlık profesyonelleri vardır.

Hamilelik diyabetini yönetmek neden önemlidir?

Hamilelik sırasında kan şekeri seviyeleri yüksekse, glikoz plasentadan bebeğe geçer ve daha sonra bebek ekstra insülin imal eder. Bu, bebeğin aşırı büyümesini sağlayabilir, bu da doğum sırasında sorunlara neden olabilir ve erken doğum riskini veya Sezaryen ihtiyacını artırır.

Doğumdan sonra, bebekte düşük kan şekeri seviyesi (hipoglisemi veya hipo) riski daha fazla olabilir. Bunun nedeni, bebeğin artık annesinden fazla glikoz almamasıdır, ancak kan şekeri düzeylerinin düşmesine neden olan ekstra insülin yapmaya devam etmektedir.

Hamilelik diyabeti olan kadınlarda hamilelik sırasında yüksek tansiyon oluşturma riski artar.

Hamilelik diyabeti nasıl yönetilir?

Hamilelik diyabeti teşhisi konulduğunda size yardımcı olabilecek sağlık profesyonelleri vardır. Bunlar uzman doktorlar, diyabet eğitmenleri ve beslenme uzmanlarını içerir. Kan şekeri seviyenizi hedef aralığınızda tutmaya yardımcı olmak için sizinle birlikte çalışabilirler. Bu hem sizin hem de bebeğiniz için en iyi sonucu sağlayacaktır.

Sağlıklı beslenme planını takip ederek, düzenli fiziksel aktivite yaparak ve kan şekeri düzeylerini kontrol ederek hamilelik diyabetini yönetebilirsiniz. Bu, sağlıklı bir hamilelik için kan şekeri seviyelerini hedef aralığın içinde tutmaya yardımcı olacaktır. Ayrıca hamilelikte kilo alımını yönetmenize yardımcı olacaktır. Bazı kadınlarda hamilelik diyabetinin tedavisine yardımcı olmak için metformin veya insülin enjeksiyonu denilen ilaçlara da ihtiyaç olacaktır.

Sağlıklı beslenme

Sağlıklı beslenme, kan şekeri seviyelerini hedef aralığında tutmanıza ve hamilelik ve sağlıklı bir hamilelik kilosu için tüm beslenme ihtiyaçlarınızı karşılamaya yardımcı olmak açısından önemlidir.

Hamilelik diyabeti için iyi beslenmek, doğru tip ve miktarda karbonhidratlı yiyecekleri seçmek, yüksek oranda doymuş yağ içeren gıdaları sınırlamak ve çeşitli besleyici gıdaları tüketmeyi içerir.

Doğru tip ve miktarda karbonhidratlı yiyecekleri seçin

Karbonhidratlı gıdalar, özellikle hamilelik sırasında vücudunuz için önemli bir enerji kaynağıdır. Bu yiyeceklere eklemek ve kahvaltılık tahıllar, tahıllar, nişastalı sebzeler (patates, mısır ve tatlı patates gibi), meyve, baklagiller, yoğurt ve süt dahildir. Kan şekeri seviyenizi kontrol etmek için doğru türde ve miktarda karbonhidratlı yiyecekler yemelisiniz.

Her öğünde ve atıştırmalarda biraz karbonhidratlı yiyecek yiyin. En iyi seçimler, elyafta yüksek olan ve daha düşük bir 'glycaemic index'e (GI, glisemik indeks) sahip olanlardır. Düşük GI karbonhidratlara yoğun taneli / tohumlu ekmekler, yulaf ezmesi, doğal müsli, makarna, düşük GI beyaz veya kahverengi pirinç, süt, yoğurt, baklagiller ve çoğu meyveler dahildir.

Karbonhidratlı yiyecekleri üç küçük öğüne ve iki veya üç atıştırmalığa yayın. Bu, kan şekeri seviyelerini hedef aralıkta tutmanıza ve enerji seviyenizi korumanıza yardımcı olabilir. Herhangi bir öğünde veya atıştırmalıkta büyük miktarlarda karbonhidratlı yiyecekler, kan şekeri düzeylerinin fazla yükselmesine neden olabilir.

Beslenme uzmanınız size uygun olan karbonhidrat miktarını size bildirebilir.

Çok miktarda şeker ilave edilmiş ve besin değeri düşük olan yiyecek ve içeceklerden kaçınin. Bunlar arasında meşrubat, şuruplar, kek, bisküvi, çikolata ve şekerlemeler yer alır.

Doymuş yağ oranı yüksek besinleri sınırlayın

Yağsız etleri, derisiz tavukları ve az yağlı süt ürünlerini seçerek ve paket servis (take-away) ve işlenmiş yiyeceklerden kaçınarak daha az doymuş yağ tüketin.

Zeytinyağı veya kanola yağı, tuzsuz kabuklu yemiş, tohum ve avokado gibi sağlıklı yağlar içeren yiyecekleri küçük miktarlarda yiye.

Çeşitli besleyici yiyecekler yiye

Hamilelik sırasında vücudunuzun, bebeğinizin gelişmesine yardımcı olmak için demir ve folat da dahil olmak üzere ekstra besinlere ihtiyacı vardır. Sebzeler, meyveler, yağsız etler, az yağlı süt ürünleri ve kepekli ekmekler ve tahıl gevrekleri dahil olmak üzere çok çeşitli besleyici gıdalar yemek, bu ekstra besin ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olabilir.

Hamilelik sırasında gıda güvenliği de önemlidir, bu nedenle işlenmiş etler, pişmemiş et, soğuk deniz ürünleri, çiğ yumurtalar, yumuşak peynirler ve önceden hazırlanmış sebze ve salatalar gibi yüksek riskli gıdalardan kaçının.

Bir beslenme uzmanı hamilelik sırasında beslenme gereksinimlerinizi nasıl karşılayacağını ve hamilelik diyabeti için gıda güvenliği ve sağlıklı beslenme konularında size tavsiyede bulunabilir.



Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite, kan şekeri seviyenizi ve hamilelik kilonuzun artışıyla yönetmenize yardımcı olabileceği gibi, bebeğinizin doğumuna zinde olarak hazırlanmanıza da yardımcı olur.

Ayrıca, mide ekşimesi, kabızlık ve bel ağrısı gibi hamilelik belirtilerini yönetmek gibi başka faydaları da vardır.

Hamileyken herhangi bir fiziksel aktiviteye başlamadan veya devam etmeden önce doktorunuzla konuşun.

Hamilelik diyabetiniz olduğunda, her gün aktif olmaya çalışmak önemlidir. Aktiviteler arasında yüzme, hızlı yürüyüş, hamilelik yogası veya pilates ve suda zindelik (aqua fitness) dersleri sayılabilir.

Özellikle insülin alıyorsanız, egzersizin kan şekeri düzeyiniz üzerindeki etkilerini diyabet eğiticiyle konuşun.

Kan şekeri seviyelerini izlemek

Kan şekerinin izlenmesi, hamilelik diyabetinin yönetilmesinin önemli bir parçasıdır. Bir diyabet eğitmenisi, kan şekeri ölçüm cihazınızı kullanarak kan şekeri seviyenizi nasıl kontrol edeceğinizi ve hamilelik için hedef seviyelere nasıl ulaşacağınızı size gösterebilir.

Kan şekeri seviyelerini kontrol etmek için en uygun zamanlar sabah uyandığınız zaman (aç karnına) ve her ana öğünden bir veya iki saat sonradır. Kan şekeri seviyenizi diğer zamanlarda da kontrol etmeniz tavsiye edilebilir.

Kan şekerini düzenli olarak izlemek, gıda ve fiziksel aktivitenin kan şekeri seviyeleri üzerindeki etkilerini anlamak için yararlı olabilir. Kan şekeri ölçümlerinizin bir kaydını tutun, böylece diyabet sağlık uzmanlarınız kan şekeri düzeylerindeki herhangi bir dağılımı arayıp bulmanıza yardımcı olabilir. Kan şekeri seviyeleriniz hedef aralığın dışındaysa ne yapmanız gerektiği konusunda da size tavsiyede bulunabilirler.

Kan şekerini izlemek, hamilelik diyabetinin yönetilmesinin önemli bir parçasıdır.

İlaçlar

Kan şekeri seviyeleriniz hedef aralığın üzerindeyse, hamilelik diyabetinin tedavisine yardımcı olmak için ilaca ihtiyacınız olabilir. Çoğu diyabet tableti hamilelik sırasında kullanıma uygun değildir, ancak metformin adı verilen bir ilaç kullanılabilir.

Bazı kadınlarda, kan şekeri seviyelerini hedef aralıkta tutmaya yardımcı olmak için insülin iğnelerine ihtiyaç olacaktır. Bu bebeğinize zarar vermez. İnsüline ihtiyacınız varsa, diyabet eğitiminiz enjeksiyonu nasıl yapacağınızı size öğretecektir. İnsülin dozlarınızın da düzenli olarak gözden geçirilmesi gerekecektir.

Hamilelikte kilo alımı

Bebeğiniz büyüdükçe, hamileliğiniz sırasında kilo almak normaldir. Ne kadar kilo almanız gerektiği, hamilelikten önceki kilonuza bağlıdır. Hamilelikte kilo alımı hedeflerinizi sağlık uzmanınızla görüşün.

Hamilelik diyabetinize kim yardımcı olabilir?

Hamilelik diyabetini yönetmek, sizi, ailenizi ve sağlık profesyonellerini içeren bir ekip çalışmasıdır. Size yardımcı olabilecek birçok farklı sağlık uzmanı aşağıda gösterilmiştir:

- » pratisyeniniz
- » bir endokrinoloji uzmanı (diyabet uzmanı)
- » doğum uzmanı
- » yetkili bir diyabet eğitimcisi veya pratisyen diyabet hemşiresi
- » yetkili bir beslenme uzmanı
- » yetkili bir egzersiz fizyoloğu veya fizik tedavi uzmanı
- » aile doktorunuz
- » bir ebe.



Bebeğinizin doğmasından sonra

Bebeğinizin doğmasından 6–12 hafta sonra (veya bu süreden sonra mümkün olan en kısa sürede) bir oral glucose tolerance test (OGTT) yaptırmanız tavsiye edilecektir. Bu, kan şekeri seviyelerinizin hedef aralığa geri döndüğünü kontrol etmek içindir.

Risk faktörlerinize bağlı olarak, her bir ila üç yılda bir tekrar tip 2 diyabet için tarama yaptırmanız gerekecektir. Daha fazla bilgi için doktorunuza danışın.

Hamilelik diyabeti ilerdeki hamileliklerde tekrar oluşabilir ve tip 2 diyabet oluşturma riskiniz artar.

Aşağıdakileri yaparak riski azaltabilirsiniz:

- » sağlıklı kilo aralığında olmak
- » sağlıklı yemek seçimleri yapmak
- » her gün fiziksel olarak aktif olmak.

Eğer sizde tip 2 diyabet oluşursa, özellikle gelecekte bir hamilelik planlıyorsanız, erken tanı ve yönetim sağlıklı olmanız için önemlidir.

Hamilelik diyabeti olan kadınlardan doğan bebeklerde de çocukluk döneminde obezite ve tip 2 diyabet riski artmaktadır. Bütün ailenin bu riski azaltmak için iyi beslenebilmesi ve aktif kalması önemlidir.



Daha fazla bilgi

Eğer size hamilelik diyabeti tanısı konulduysa ve 'National Diabetes Services Scheme'e (NDSS, Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı) kayıt yaptırırsanız, 'Caring for yourself and your baby' (Kendiniz ve bebeğiniz için bakım) başlıklı bir kitapçık alacaksınız.

Bebeğiniz doğduktan sonra, NDSS izleme amaçlı diyabet taraması ve sağlıklı yaşam tarzı bilgisi için size düzenli hatırlatmaların yanı sıra 'Life after gestational diabetes' (Gebelik şeker hastalığı sonrası yaşam) başlıklı başka bir kitapçık gönderecektir. Nasıl kayıt olacağınız hakkında daha fazla bilgi için ndss.com.au adresini ziyaret edin veya sağlık uzmanınıza danışın.

En iyi ipuçları

- **NDSS Yardım Hattını (Helpline) 1800 637 700'dan** arayın ve diyabetinizi yönetme konusunda bir sağlık uzmanıyla konuşmak isteyin.
- Bir tercümana mı ihtiyacınız var? Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450'den** arayın. Dilinizi belirtin. Bağlanmak için bekleyin ve **1800 637 700'ü** isteyin.



Emzirmenin sizin ve bebeğiniz için birçok kısa ve uzun vadeli sağlık yararları vardır. Tüm bebekler için emzirme önerilir.

NDSS ve siz

NDSS, diyabetinizi yönetmenize, sağlıklı kalmanıza ve iyi yaşamanıza yardımcı olmak için bir dizi destek hizmeti, bilgi ve sübvansiyonlu ürünler sunar.