



Gebelik diyabeti: Kısa rehber

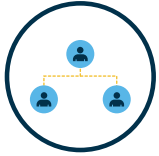
Gebelik diyabeti nedir?

- Gebelik diyabeti, hamilelik sırasında kan şekeri seviyelerinin yükselmesine neden olur.
- Yemek yediğinizde vücudunuz, gıdalardaki karbonhidratları şekere (glikoza) dönüştürür ve bu şeker kan dolaşımına geçer.
- İnsülin, glikozun enerji için kandan hücrelerinize taşınmasına yardımcı olmak üzere vücut tarafından üretilir.
- Hamilelik hormonları, insülinin olması gerektiği gibi çalışmasını engelleyebilir.
- Bu durum, şekerin kanınızda kalarak kan şekeri seviyelerinin yükselmesine ve gebelik diyabetine yol açması anlamına gelir.

Bazı kişilerde neden gebelik diyabeti görülür?

Herkeste gebelik diyabeti görülebilir. Yalnız değilsiniz ve bunun sebep olacak hiçbir şey yapmadınız.

Riskinizin daha yüksek olmasının olası nedenleri:



Aile geçmişiniz



Yaşınız



Tıbbi geçmişiniz



Kültürel geçmişiniz



Kilonuz



Kullandığınız ilaçlar

Gebelik diyabeti yaygın ve tedavi edilebilir bir durumdur. Doğru bakımla sağlıklı bir hamilelik geçirebilir ve sağlıklı bir bebek dünyaya getirebilirsiniz.

Gebelik diyabeti ve bebeğiniz

Gebelik diyabeti şu riskleri artırabilir:

- Hamilelikte yüksek tansiyon
- İri bebek doğurma
- Doğumdan sonra bebeğinizin kan şekeri seviyelerinin düşük olması.

Diyabetinizi kontrol altında tutarak bu riskleri azaltabilirsiniz.

Gebelik diyabetini kontrol altında tutma

Doktorunuz veya diyabet ekibiniz, gebelik diyabetinizi kontrol altında tutabilmeniz için bir plan hazırlamanıza yardımcı olacaktır.

Bu planda şunlar yer alabilir:



Sağlıklı beslenme

Sağlıklı besinlerden oluşan dengeli beslenme sizi ve bebeğinizi besler. Ayrıca kan şekeri seviyelerinizin sağlıklı aralıkta kalmasına yardımcı olur.



Aktif olma

Kan şekeri seviyenizin sağlıklı aralıkta kalmasına yardımcı olur ve bebeğinizin doğumuna hazırlanmak için formda kalmanızı sağlar.



Kan şekeri ölçümleri

Bu kontroller beslenme ve fiziksel aktivitenin kan şekeri seviyelerinizi nasıl etkilediğini ve bu seviyeleri sağlıklı aralıkta tutmanın yollarını anlamanıza yardımcı olur.



İnsülin ve ilaç

Birçok kadın, diyabetini yönetmek ve kan şekeri seviyelerini sağlıklı aralıkta tutmak için insüline veya ilaca ihtiyaç duyar.

Bebeniz doğduktan sonra

- Gebelik diyabeti genellikle bebek doğduktan sonra geçer. Bebeğiniz diyabetli doğmayacaktır.
- Ancak gelecekte hem sizin hem de bebeğinizin tip 2 diyabet geliştirme riski daha yüksektir.
- Düzenli diyabet ölçümleri yaptırmak ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, sizin ve ailenizin sağlıklı kalmasına yardımcı olabilir.
- İhtiyacınız olan sağlık kontrolleriyle ilgili olarak doktorunuzla veya diyabet uzmanınızla görüşün.



NDSS ve siz

Daha fazla kaynağa (kendi dilinizdeki kaynaklar dahil) erişmek için ndss.com.au adresini ziyaret edin veya **1800 637 700 numaralı telefondan NDSS Yardım Hattını** arayın.

Not: Bu bilgiler yalnızca yol gösterme amaçlı sunulmuştur. Kişisel tıbbi tavsiyenin yerini almamalıdır. Sağlığınızla ilgili endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınızla iletişime geçmelisiniz.