

# Diyabetiniz ve gebelik: Şeker kontrolünün önemi



Gebelik öncesinde ve gebelik sürecinde kan şekerinizi hipoglisemi sıklığını arttırmadan normal değerlere olabildiğince yakın tutmaya çalışmalısınız.

- Gebeliğinizin ilk üç ayında kan şekerinin sıkı bir şekilde kontrol edilmesi doğumda yaşanabilecek problemlerin riskini azaltır.
- Gebelik boyunca kan şekerinizin kontrol altında tutulması bebeğinizin doğumdan önce çok fazla büyümesini önler.

Doğru öğün planlama, düzenli fiziksel aktivite ve düzenli olarak gebelik boyunca sürdürülen açlık ve tokluk ölçümleri ile şekerinizi kontrol altında tutabilirsiniz. Stresten uzak kalmaya çalışmanız size bu konuda yardımcı olacaktır.

Doktorunuz hiç kuşkusuz size özgü şeker hedefleri konusunda detaylı bilgi verecektir. Ancak, ülkemizdeki diyabet derneklerinin diyabetli gebeler için önerdiği hedefler aşağıdaki gibidir:

- Sabah kalktığınızda, yemeklerden önce, yatmadan önce veya gece yarısı ölçülen açlık kan şekeri en fazla 90 mg/dL olmalıdır.
- Yemeklerden sonra ölçülen kan şekeri:
  - o 1. saatte 130 ila 140 mg/dL arasında,
  - o 2 . saatte 120 mg/dL'den daha düşük olmalıdır.

- A1C: 6% ila %6,5 den arasında (hipoglisemiye önlemek için) tutulmalıdır. %7'den daha yüksek bir hedef belirlenmemelidir.

## GEBELİK SÜRESİNCE KAN ŞEKERİ KONTROLÜ

### İnsülin

Eğer tip 2 diyabetiniz varsa ve diyabet ilaçları kullanıyorsanız, doktorunuz size insülin başlayacaktır. Diyabet ilaçlarının gebeliğin erken döneminde güvenli olup olmadığı henüz kesin olarak bilinmemektedir. Eğer emzirmiyorsanız, doğumdan sonra büyük olasılıkla insülini bırakmanız ve diyabet ilaçlarını kullanmaya devam etmeniz mümkün olacaktır.

Eğer tip 1 diyabetliyseniz veya tip 2 diyabetiniz var ve insülin kullanıyorsanız, insülin planınızı ve hedef olarak belirlediğiniz kan şekeri değerlerinizi gebe kalmadan önce değiştirmeniz gerekebilir. Çoklu günlük insülinenjeksiyonlarına veya insülin pompasına veya bir başka insülin tipine geçebilirsiniz. Kullandığınız dozlar da değişecektir, çünkü gebelik süresince insüline ihtiyacınız artacaktır.

İnsülin ihtiyacını hangi faktörlerin etkilediğini bilmeniz çok önemlidir. Bu faktörleri şöyle sıralayabi-

liriz:

- Yemek öncesi kan şekeriniz
- Ne kadar yemek yemeyi planladığınız ve ne kadar karbonhidrat alacağınız
- Geçmiş bir kaç gün boyunca kan şekeri değerlerinizdeki düşüş ve yükselme seyri

Kan şekerinin normale yakın seyretmesi, hipoglisemi, yani şeker düşmesi riskini artırır. Bu nedenle hipoglisemi riskine karşı hazırlıklı olmalısınız. Hem sizin hem de sizinle birlikte yaşayan aile fertlerinin hipoglisemi ortaya çıktığında ne yapılması gerektiği konusunda eğitim alması gerekir. Hipogliseminin belirtilerini ve tedavisini bilmelisiniz.

Gebeliğe hazırlık sürecinde en az üç ayda bir A1C testi yaptırarak normal değerlere ulaşmış olup olmadığını görmelisiniz. Kan şekeri normal değerlere eriştiğinde, doğum kontrol yöntemlerini bırakarak gebe kalmayı deneyebilirsiniz. Gebe kaldığınızı düşündüğünüzde hemen bir gebelik testi yaptırmanız gerekir.

### Gebelikte diğer ilaçların kullanımı

Gebe kalmadan evvel, gebelik için sakıncalı olabilecek ilaçları bıraktığınızdan emin olmalısınız. Diyabet ve komplikasyonlarını önlemek için sıklıkla kullanılan bazı ilaçlar (örneğin statinler ve bir çok diyabet ilacı) fetüse zarar verebileceğinden gebelikte önerilmemektedir.

- Aldığınız ilaçların hepsinin (reçeteli, reçetesiz ve bitkisel gıda takviyesi ilaçlar dâhil olmak üzere) listesini yapıp doktorunuza gösteriniz ve bunların gebelikte kullanımının uygun olup olmadığı konusunda bilgi alınız.

- İlaçlarınızın prospektüslerini okuyunuz. Özellikle de gebelik ve emzirme başlıkları altındaki notlara dikkat ediniz.

Eğer gebeyseniz, bir ilaca başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışınız.

