



Gebelik planlaması

Diyabetinizin varlığı gebeliğinizin planlı olmasını gerektirir. Bu nedenle bebek sahibi olmayı düşünüyorsanız öncesinde mutlaka doktorunuza danışmalı, gebelik öncesi hazırlık süreci ve gebelik sırasında yapılması gerekenler konusunda önceden bilgi almalısınız. Gebelik öncesi değerlendirme ve doğum kontrol yöntemleri konusunda bilgilendirme, her diyabetli kadının rutin muayenesinin bir parçası olmalıdır.

Gebelik öncesi danışmanlık planlı gebeliğin temelidir. Gerek gebelik öncesi dönemde, gerekse gebeliğiniz sırasında iyi bir şeker kontrolü sağlanabilmesi ve sağlıklı bir gebelik süreci sonucunda sağlıklı bebek sahibi olabilmemiz için gebelik planlaması şarttır.

Gebelik ile ilgili korku ve endişeleriniz olması doğaldır. Gebeliğinizi kadere bırakmayınız ve endişelerinizi doktorunuzla paylaşmaktan çekinmeyiniz. Diyabetli olmanız sağlıklı bir gebelik süreci yaşamınıza engel değildir. Doktorunuzdan bunun için neler yapmanız gerektiğini öğrenip öyle karar veriniz.

Çocuk sahibi olmak istiyorum, öncelikle ne yapmalıyım?

- Kızamıkçık (Rubella) testi yaptırınız
- Folik asit ve kalsiyum içeren bir multivitamin almaya başlayınız
- Sigara ve alkol kullanmayınız
- Eşinizi de planlamaya dahil ediniz
- Gerekliyse genetik danışmanlık alınız

Kan şekerlerinizin gebelik öncesinde evvel normal değerlerde seyrediyor olması şarttır ve bu hedefe ulaşmak emek ve zaman gerektirir. Bu nedenle planlı gebelik sürecine dâhil etmeniz gereken en önemli unsur doğum kontrol yöntemleridir.

A1C değeriniz normale olabildiğince yakın olmadan, en azından %6.5'in altına düşmeden gebe kalmamalısınız. Bebeğin organ gelişimi 6. hafta ila 8. haftada gerçekleşir ve eğer bu evrede kan şekeriniz normalin üzerinde seyredirse bebeğin gelişimi ile ilişkili sorunlar ortaya çıkabilir.

Bunun yanı sıra, diyabeti kontrol altında olmayan kadınlarda hem düşük riski normale göre daha yüksektir, hem de doğum sırasında bazı problemler ortaya çıkabilir. Kan şekerinizi normal sınırlarda tutarak bu riskleri çok azaltabilir ve hatta tamamen ortadan kaldırebilirsiniz. Gebelik konusunda her zaman planlı ve hazırlıklı olmalısınız.

Doktorunuzu ne zaman gebe kalmak istediğini konusunda bilgilendiriniz. Adet düzensizliğiniz olsa bile hamile kalmanız mümkündür, bu nedenle doğum kontrol yöntemlerini bırakmayınız. Doğum kontrol yöntemlerinin çoğu diyabetli kadınlar için güvenlidir. Hangi yöntemin sizin için doğru olduğunu doktorunuzla görüşün.