

# Gestasyonel diyabet: Neler beklemeliyim?

## BEBEĞİM DİYABETLİ Mİ DOĞACAK?

Gestasyonel diyabet bebeklerde diyabete neden olmaz. Fakat, gestasyonel diyabetli anne bebeğinin fazla kilolu doğma riski yüksektir ve ileride obezite veya diyabet ortaya çıkma olasılığı artar.

## GESTASYONEL DİYABET BEBEĞİMİ ETKİLER Mİ?

Eğer kan şekeri seviyeniz normal seyrederse bebek sağlıklı olarak ve sorunsuz dünyaya gelir. Ancak, eğer gebelik esnasında kan şekeriniz çok yükselirse, bebeğiniz normalden daha iri olabilir ve bu durum normal doğumu zorlaştırabilir. Buna ek olarak, yeni doğan bebekte solunum problemleri ve kan şekerinin çok düşmesi gibi sorunlar yaşanabilir. Kanda kalsiyum oranının düşük olması, sarılık ve alyuvarların anormal şekilde artması gibi durumlarla da karşılaşılabilir.

## GESTASYONEL DİYABET BENİ NASIL ETKİLER?

Gebelik esnasında gestasyonel diyabetle karşılaşmanız yüksek tansiyon veya sezaryen riskini artırabilir.

## Gestasyonel diyabetle başa çıkmak

Gestasyonel diyabet tanısı suçluluk, korku veya endişe hislerine neden olabilir. Kendinizle ilgilenmek size bir külfet gibi gelebilir, bebeğinizin sağlığıyla ilgili endişe duyabilirsiniz. Aynı şekilde, eşiniz de endişelenebilir ve zorlanabilir. Eğer durum böyleyse, doktorunuza danışınız. Doktorunuz kan şekerinizi düzenlemek için size yardımcı olacaktır.

## GEBELİKTE HANGİ ÖLÇÜMLERİ YAPTIRMALIYIM?

### Kan şekeri

Kan şekerinizin normal sınırlarda seyretmesi diyabet tedavinizin yeterli olup olmadığını ortaya koyar. Bu karara varabilmek için sadece muayene sırasında ve hastanede ölçüm yaptırmak yeterli değildir. Gestasyonel diyabetli, kan şekerini kendi glukometresi ile ve hekimin önerdiği düzen içinde ölçerek yakından izlemelidir.

Glukometre, kan şekerini anlık olarak ölçmeye yarayan, bir damla kanın damlatılması sonucunda kan şekeri değerini ekranda gösteren bir cihazdır.

Şeker ölçüm sonuçlarınızı bir deftere yazarak

bunların kaydını tutunuz ve mutlaka doktorunuzla paylaşınız.

Doğum tarihi yaklaştıkça, kan şekerlerini kontrol etmek zorlaşabilir. Özellikle gebeliğin son 4-8 haftasında yüksek seyreden kan şekeri değerleri bebeğin iri olması açısından ciddi bir risk oluşturur. Bu nedenle, doğuma kadar devam eden bir süreçte kan şekerinizi kontrol etmek için elinizden ne geliyorsa yapmanız, siz ve bebeğinizin sağlığı açısından çok önemlidir.

### Keton

İdrarda keton ölçümü yaptırmanız gerekebilir. İdrarda keton spatlanması, vücudunuzun enerji üretmek için yağ yaktığı anlamına gelir. Bu durum, eğer yeterince kalori almıyorsanız veya gerektiği kadar sık beslenmiyorsanız ortaya çıkar. Keton, bebeğiniz için zararlı olabilir.

### DOĞUMDAN SONRA NE BEKLEMELİYİM?

Doğumdan hemen sonra bebeğinizin kan şekeri ölçülecektir. Eğer bebeğinizin kan şekeri çok düşükse, özel bakım gerekebilir.

Doğumdan 6 ay sonra, sizin kalıcı diyabet olup olmadığını kontrol amacıyla şeker yüklemesi testi yaptırmanız tavsiye edilir. Gestasyonel diyabetli kadınlarda ilerideki gebeliklerde de gestasyonel diyabete rastlanması veya gelecekte tip 2 diyabet görülmesi ihtimali yüksektir.

Doğumdan sonra, sağlıklı beslenme ve egzersize devam etmelisiniz. Eğer fazla kiloluysanız, kilo vermek Tip 2 diyabet riskinizi çok azaltacaktır.

