

Εγκυμοσύνη και διαβήτη

Η καλύτερη προετοιμασία για μια υγιή εγκυμοσύνη για γυναίκες με διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2, είναι η αναζήτηση σωστών πληροφοριών και συμβουλών πριν μείνετε έγκυος.

Οι γυναίκες που έχουν διαβήτη μπορούν να κάνουν ένα υγιές μωρό, ωστόσο υπάρχουν επιπλέον κίνδυνοι στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μπορείτε να μειώσετε αυτούς τους κινδύνους κάνοντας έναν προσεκτικό προγραμματισμό, και υποστηριζόμενοι από μια ομάδα επαγγελματιών υγείας.



Γιατί να προγραμματίσω;

Ο διαβήτης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο γενετικών ανωμαλιών και αποβολών. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος όταν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα πριν και στην αρχή της εγκυμοσύνης δεν είναι εντός των ορίων του στοχεύετε. Υπάρχει επίσης αυξημένος κίνδυνος άλλων επιπλοκών κατά την εγκυμοσύνη, όπως ανάπτυξη υψηλής αρτηριακής πίεσης και προεκλαμψίας, καθώς επίσης και να κάνετε μεγάλο μωρό.

Αντισυλληπτικά

Υπάρχει περίπτωση να μείνετε έγκυος αμέσως μόλις σταματήσετε το αντισυλληπτικό, οπότε είναι σημαντικό να συνεχίζετε να παίρνετε το αντισυλληπτικό έως ότου είστε έτοιμη να προσπαθήσετε για μωρό.

Κάποιες μέθοδοι αντισυλληπτικών είναι πιο αξιόπιστες από άλλες – και όλες έχουν ωφέληματα και παρενέργειες. Οι πιο αποτελεσματικές είναι αναστρέψιμες μέθοδοι αντισύλληψης μακρόχρονης δράσης, που συμπεριλαμβάνουν τα εμφυτεύματα και τις ενδομήτριες συσκευές.

Μία άλλη μορφή αντισύλληψης είναι το αντισυλληπτικό χάπι που παίρνουν συχνά οι γυναίκες με διαβήτη. Για να είναι το χάπι αξιόπιστο, θα πρέπει να ληφθεί, όπως αναγράφεται στη συνταγή. Εάν έχετε πίεση ή επιπλοκές με το διαβήτη, αυτή η επιλογή ίσως να μην είναι κατάλληλη για σας.

Συζητήστε με το γιατρό σας ποιο είναι το καλύτερο αντισυλληπτικό για σας.

Προγραμματίζοντας για μια υγιή εγκυμοσύνη

Αν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι ως επί το πλείστον εντός των ορίων στόχου, μειώνεται ο κίνδυνος γενετικών ανωμαλιών στην ανάπτυξη του μωρού σας καθώς και οι πιθανότητες πρόωρης αποβολής. Γι' αυτό το λόγο, είναι σημαντικό να προγραμματίσετε την εγκυμοσύνη σας και να μείνετε έγκυος όταν έχετε καλή διαχείριση του διαβήτη σας.

Κλείστε ραντεβού με τους επαγγελματίες υγείας που φροντίζει το διαβήτη σας μόλις αποφασίσετε να κάνετε μωρό. Συνιστάται να κάνετε μια επισκόπηση του διαβήτη σας και της γενικής σας υγείας, τουλάχιστον τρεις έως έξι μήνες πριν αρχίσετε την προσπάθεια για μωρό.

Εάν έχετε άλλα προβλήματα υγείας, να τα συζητήσετε οπωσδήποτε με τους επαγγελματίες υγείας σας πριν αρχίσετε τον προγραμματισμό εγκυμοσύνης.

Για τον προγραμματισμό και την προετοιμασία εγκυμοσύνης, μιλήστε με τους επαγγελματίες της υγείας σας για τα παρακάτω:

Σύλληψη

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε αποτελεσματική αντισύλληψη μέχρι να είστε έτοιμη να αρχίσετε την προσπάθεια να κάνετε μωρό. Ρωτήστε το γιατρό σας για το καλύτερο αντισυλληπτικό για σας.

Συμβουλές εγκυμοσύνης

Όταν προγραμματίζετε να κάνετε μωρό, πρέπει να κάνετε μια σειρά γενικών ελέγχων υγείας που χρειάζονται όλες οι γυναίκες. Ο οικογενειακός σας γιατρός μπορεί να σας συμβουλευτεί σχετικά με τις εξετάσεις αίματος, τα εμβόλια και τα θρεπτικά συμπληρώματα που πρέπει να πάρετε πριν την εγκυμοσύνη.

Ο διαβήτης και οι ειδικί εγκυμοσύνης

Όταν προγραμματίζετε την εγκυμοσύνη σας θα επωφεληθείτε από την υποστήριξη μιας ομάδας επαγγελματιών υγείας, που συμπεριλαμβάνει το γιατρό σας και τους και επαγγελματίες υγείας του διαβήτη σας. Αν δε βλέπετε ήδη αυτούς τους επαγγελματίες υγείας, ρωτήστε τον γιατρό σας να σας παραπέμψει σε αυτούς.

Εάν δεν είστε σίγουροι πού να αποτανθείτε, ή εάν μένετε στην επαρχία όπου οι υπηρεσίες είναι περιορισμένες, ρωτήστε το γιατρό σας για την Telehealth ή την υπηρεσία φροντίδας που συνεργάζεται με κάποιο μεγάλο νοσοκομείο.



Διαχείριση του διαβήτη σας

Οι επαγγελματίες υγείας για το διαβήτη μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειρίζεστε το διαβήτη σας για να προετοιμαστείτε να μείνετε έγκυος. Κλείστε ραντεβού τρεις έως έξι μήνες πριν ξεκινήσετε την προσπάθεια για μωρό.

Επίπεδα γλυκόζης στο αίμα

Η καλή διαχείριση του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα σας πριν μείνετε έγκυος, και στα αρχικά στάδια της εγκυμοσύνης, μειώνει τον κίνδυνο επιπλοκών για σας και το μωρό σας.

Η αιμοσφαιρίνη σας A1c (HbA1c) θα πρέπει να είναι στο συνιστώμενο εύρος, πριν ξεκινήσετε την προσπάθεια για μωρό:

- » Εάν έχετε διαβήτη τύπου 1, να στοχεύετε για HbA1c μικρότερη των 53 mmol/mol (7%).
- » Εάν έχετε διαβήτη τύπου 2, να στοχεύετε για HbA1c of 42mmol/mol (6%) ή χαμηλότερη.

Συζητήστε τους ατομικούς στόχους γλυκόζης στο αίμα σας με τους επαγγελματίες υγείας του διαβήτη σας, και συμπεριλάβετε και τον τρόπο μείωσης του κινδύνου υπογλυκαιμίας.

Φάρμακα

Δεν έχει αποδειχθεί ότι όλα τα φάρμακα είναι ασφαλή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ρωτήστε το γιατρό σας να ελέγξει όλα τα φάρμακα που παίρνετε αυτή να δείτε εάν είναι ασφαλή.

Φολικό οξύ

Το φολικό οξύ μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου ορισμένων γενετικών ανωμαλιών. Οι γυναίκες με διαβήτη πρέπει να έχουν υψηλότερη δόση φολικού οξέος από τις γυναίκες χωρίς διαβήτη. Ξεκινήστε να παίρνετε υψηλές δόσεις φολικού οξέος κάθε μέρα για τουλάχιστον ένα μήνα πριν προσπαθήσετε να μείνετε έγκυος. Ο γιατρός σας θα συστήσει να πάρετε μισό έως ένα δισκίο 5mg, ανάλογα με τα άλλα συμπληρώματα που παίρνετε.

Επιπλοκές του διαβήτη

Οι επιπλοκές του διαβήτη μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο άλλων προβλημάτων υγείας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Πριν μείνετε έγκυος, θα πρέπει να κάνετε μια πλήρη ανασκόπηση των επιπλοκών (μάτια, νεφρά και νεύρα) και να ελεγχθεί η αρτηριακή σας πίεση. Θα πρέπει να αντιμετωπίσετε όλα τα προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας πριν την εγκυμοσύνη.

Υγιές βάρος

Το υγιές βάρος πριν την εγκυμοσύνη μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο προβλημάτων υγείας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η καλή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το βάρος σας. Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει με ένα πρόγραμμα διατροφής που ταιριάζει στις ανάγκες σας.



Ο διαβήτης κατά την εγκυμοσύνη

Είναι σημαντικό να φροντίζετε το διαβήτη σε όλη την εγκυμοσύνη σας. Η καλή διαχείριση του διαβήτη μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου επιπλοκών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όπως τον κίνδυνο υψηλής αρτηριακής πίεσης και την πιθανότητα να γίνει το μωρό σας πάρα πολύ μεγάλο.

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι με τους οποίους η εγκυμοσύνη επηρεάζει το σώμα σας και το διαβήτη σας. Αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας καθώς και τις ανάγκες ινσουλίνης. Μπορεί επίσης να αντιμετωπίσετε περισσότερη υπογλυκαιμία στην αρχή της εγκυμοσύνης και τα συμπτώματα υπογλυκαιμίας μπορεί να μεταβληθούν. Θα πρέπει να εξετάζετε τη διαχείριση του διαβήτη σας πιο συχνά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Όταν έχετε διαβήτη η εγκυμοσύνη μπορεί ορισμένες φορές να δημιουργήσει δυσκολίες. Είναι σημαντικό να ζητήσετε την υποστήριξη που χρειάζεστε από τους επαγγελματίες της υγείας σας, το σύντροφό σας, την οικογένεια και τους φίλους σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Απρογραμματίστη εγκυμοσύνη

Αν μείνετε έγκυος χωρίς να το προγραμματίσετε, επικοινωνήστε με το γιατρό σας και την ομάδα για το διαβήτη όσο το δυνατόν συντομότερα. Θα μπορέσουν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το διαβήτη σας και να συζητήσετε τυχόν ανησυχίες.

Μπορεί να μην είστε βέβαιοι τι θέλετε να κάνετε, γι αυτό θα πρέπει να λάβετε όσο πιο περισσότερες πληροφορίες γίνεται. Το να έχετε διαβήτη δεν σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να συνεχιστεί η εγκυμοσύνη σας ή ότι δεν θα είναι το μωρό σας υγιές. Η έγκαιρη επαφή με τους επαγγελματίες της υγείας σας έχει ζωτική σημασία και μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις πιθανότητες μιας υγιούς εγκυμοσύνης.



Περισσότερες πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε www.pregnancyanddiabetes.com.au



Κατάλογος προγραμματισμού εγκυμοσύνης

Να προγραμματίσετε και να προετοιμαστείτε για την εγκυμοσύνη σας τουλάχιστον τρεις με έξι μήνες πριν αρχίσετε να προσπαθήσετε να κάνετε μωρό.

Χρησιμοποιήστε τον κατάλογο ως οδηγό για να συζητήσετε με τους επαγγελματίες της υγείας σας.

Τι χρειάζεται να κάνετε ΠΡΟΤΟΥ μείνετε έγκυος:

- Χρησιμοποιήστε αντισυλληπτικό έως ότου είστε έτοιμη να ξεκινήσετε την προσπάθεια για μωρό (ρωτήστε το γιατρό σας εάν αυτό που παίρνετε είναι το πιο αξιόπιστο και κατάλληλο για σας)
- Μιλήστε με το γιατρό σας για γενικές συμβουλές προγραμματισμού εγκυμοσύνης
- Κλείστε ένα ραντεβού με τον επαγγελματία της υγείας σας που ειδικεύεται στην εγκυμοσύνη και το διαβήτη
- Να στοχεύετε η HbA1c να είναι κάτω των 53 mmol/mol (7%), αν έχετε διαβήτη τύπου 1, ή 42 mmol/mol (6%) ή λιγότερο, αν έχετε διαβήτη τύπου 2
- Επανεξετάστε τη διαχείριση του διαβήτη σας με τους επαγγελματίες υγείας του διαβήτη σας
- Ελέγξτε όλα τα φάρμακά σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να τα παίρνετε κατά την εγκυμοσύνη
- Αρχίστε να παίρνετε μεγάλη δόση συμπληρώματος (2.5mg-5mg) φολικού οξέος κάθε μέρα
- Κάντε πλήρη ανασκόπηση των επιπλοκών του διαβήτη και της πίεσής σας
- Στοχεύστε να έχετε υγιές βάρος προτού μείνετε έγκυος.

Το NDSS και εσείς

Το NDSS παρέχει μια σειρά από υπηρεσίες για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το διαβήτη σας. Αυτές περιλαμβάνουν Τηλεφωνική Γραμμή και ιστοσελίδα για συμβουλές σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη, προϊόντα του NDSS και μια σειρά από προγράμματα στήριξης για να σας βοηθήσουν να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη σας.

Εκδόθηκε τον Ιούνιο 2016