

# Gravidanza e diabete

Per le donne con diabete di tipo 1 o di tipo 2, il miglior modo per prepararsi ad una gravidanza sana è quello di ricevere le giuste informazioni e i consigli giusti prima di rimanere incinte.

Le donne con il diabete possono avere un bambino sano, ma ci sono dei rischi supplementari durante la gravidanza. Questi rischi possono essere ridotti con una pianificazione accurata e con il supporto di un team di professionisti della salute.



## Perché pianificare?

Avere il diabete durante la gravidanza può far aumentare il rischio di malformazioni alla nascita e il rischio di aborto. Il rischio è più alto quando il livello di glucosio nel sangue, prima della gravidanza e durante le prime fasi, non è stato entro i valori di riferimento. C'è inoltre il rischio che durante la gravidanza si verifichino altre complicazioni, come pressione alta e pre-eclampsia, oltre al rischio di avere un bambino di grandi dimensioni.

## Contraccezione per le donne con il diabete

È possibile rimanere incinte subito dopo aver smesso di usare contraccettivi, quindi è importante continuare ad usare contraccettivi fino a quando non sarete pronte a rimanere incinte.

Alcuni metodi contraccettivi sono più affidabili di altri – e tutti hanno vantaggi ed effetti collaterali. I metodi contraccettivi più efficaci sono quelli ad azione prolungata reversibile, inclusi gli impianti contraccettivi e i dispositivi intrauterini.

La pillola contraccettiva è un'altra forma di contraccezione spesso usata dalle donne con il diabete. Per essere affidabile, la pillola deve essere assunta seguendo la prescrizione medica. Se avete la pressione alta o complicazioni dovute al diabete, potrebbe non essere adatta a voi.

Parlate con il vostro medico del metodo di contraccezione più adatto a voi.

Informazioni telefoniche **1300 136 588**

**ndss.com.au**

## Pianificare una gravidanza sana

Se il livello del glucosio nel sangue rimane prevalentemente entro i valori di riferimento, questo riduce il rischio di malformazioni del feto e riduce il rischio di aborto nelle prime fasi della gravidanza. Per questa ragione è importante che pianifichiate la vostra gravidanza così che avvenga in un periodo in cui il diabete è gestito bene.

Prendete subito un appuntamento con un professionista del diabete nel campo sanitario non appena decidete di avere un bambino. È consigliabile effettuare una verifica dei livelli di diabete e delle condizioni generali di salute almeno da tre a sei mesi prima di iniziare a provare a rimanere incinte.

Se avete altri problemi di salute, assicuratevi di parlarne con il vostro professionista della salute prima di iniziare a pianificare una gravidanza.

Per pianificare e prepararvi per la gravidanza, parlate con il professionista della salute dei seguenti argomenti:

### Contracezione

È importante usare metodi contraccettivi efficaci fino a quando non sarete pronte a rimanere incinte. Chiedete al vostro medico qual è il metodo contraccettivo più adatto a voi.

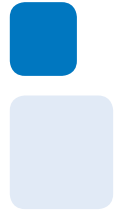
### Consigli per la gravidanza

Quando si pianifica di avere un bambino, ci sono una serie di controlli generici della salute ai quali devono sottoporsi tutte le donne. Il vostro medico può consigliarvi quali sono le analisi del sangue, le vaccinazioni e gli integratori alimentari di cui avete bisogno prima della gravidanza.

### Specialisti del diabete per la gravidanza

Quando pianificate la gravidanza sarà di aiuto appoggiarsi ad un team di professionisti della salute, incluso il vostro medico generico e i professionisti del diabete nel campo sanitario. Qualora non siate già seguiti da questi professionisti, chiedete al vostro medico di essere affidati alle loro cure.

Se non siete sicure su chi contattare, o se abitate in una zona rurale con servizi limitati, chiedete al vostro medico generico di parlarvi di Telehealth o delle opzioni di cura condivisa con una delle principali strutture ospedaliere.



## Gestire il diabete

I professionisti del diabete nel campo sanitario possono aiutarvi a gestire il diabete e a prepararvi per la gravidanza. Prendete un appuntamento dai tre ai sei mesi prima di iniziare a provare a rimanere incinte.

### Livelli di glucosio nel sangue

Se i livelli di glucosio nel sangue sono gestiti bene prima di rimanere incinte e durante le prime fasi della gravidanza, ridurrete il rischio di complicazioni per voi stesse e per il vostro bambino.

L'emoglobina A1c (HbA1c) dovrebbe rimanere entro i valori raccomandati prima che proviate a rimanere incinte:

- » Se avete il diabete di tipo 1, ponetevi l'obiettivo di avere un HbA1c inferiore a 53mmol/mol (7%).
- » Se avete il diabete di tipo 2, ponetevi l'obiettivo di avere un HbA1c pari o inferiore a 42mmol/mol (6%).

Discutete dei vostri valori di riferimento individuali di glucosio nel sangue e del modo in cui potete ridurre il rischio di ipoglicemia (calo di zuccheri) con i professionisti del diabete nel campo sanitario.

## Farmaci

Non tutti i farmaci possono essere assunti durante la gravidanza. Chiedete al vostro medico di controllare se i farmaci che prendete sono adatti all'assunzione durante la gravidanza.

## Acido folico (folato)

L'acido folico può aiutare a ridurre il rischio di alcune malformazioni alla nascita. Le donne con il diabete hanno bisogno di una dose più elevata di acido folico rispetto alle donne che non hanno il diabete. Iniziate a prendere una dose elevata di acido folico ogni giorno almeno un mese prima di cominciare a provare a rimanere incinte. Dipendentemente dagli altri integratori che prendete, il vostro medico vi raccomanderà una dose compresa tra metà pastiglia e una pastiglia intera da 5mg.

## Complicazioni del diabete

Le complicazioni del diabete possono far aumentare il rischio di altri problemi durante la gravidanza. Prima di rimanere incinte, dovrete sottoporvi ad uno screening completo per valutare le complicazioni (occhi, reni e nervi) e dovrete controllare la pressione. Qualsiasi problema sanitario preesistente dovrà essere trattato prima della gravidanza.

## Peso corporeo sano

Avere un peso corporeo sano prima della gravidanza può ridurre il vostro rischio di sviluppare problemi di salute durante la gravidanza. Mangiare bene ed essere attive fisicamente può aiutarvi a gestire il peso. Un dietologo può aiutarvi con un piano alimentare adatto alle vostre necessità.



## Diabete durante la gravidanza

È importante tenere sotto controllo il diabete durante la gravidanza. Gestire bene il diabete può aiutarvi a ridurre il rischio di complicazioni durante la gravidanza, inclusi il rischio di pressione alta e il rischio che il bambino raggiunga dimensioni eccessive.

La gravidanza inciderà in modi diversi sul vostro corpo e sul diabete. Queste modifiche avranno effetto sui livelli di glucosio nel sangue e sulla quantità di insulina necessaria. Potreste anche avere un maggior numero di episodi di ipoglicemia (calo di zuccheri) e i sintomi potrebbero cambiare. Durante la gravidanza è necessario fare dei controlli più frequenti del modo in cui gestite il diabete.

Quando si ha il diabete, la gravidanza a volte può presentare delle difficoltà. È importante che durante questo periodo cerchiate il sostegno di cui avete bisogno rivolgendovi a professionisti nel campo sanitario, al/la vostro/a partner, alla famiglia e agli amici.

## Gravidanza non pianificata

Se rimanete incinte senza aver pianificato la gravidanza, contattate immediatamente il vostro medico e il team per il diabete. Potranno aiutarvi nella gestione del diabete e potrete parlare con loro di qualsiasi problema.

Potreste avere dubbi su come comportarvi, quindi dovrete raccogliere il maggior numero di informazioni possibili. Avere il diabete non significa che la vostra gravidanza non debba essere portata a termine o che non avrete un bambino sano. Mettersi in contatto al più presto con i professionisti della salute è vitale e può far aumentare le probabilità di una gravidanza sana.



### Maggiori informazioni

Per maggiori informazioni, visitate il sito [www.pregnancyanddiabetes.com.au](http://www.pregnancyanddiabetes.com.au)



## Promemoria per pianificare la gravidanza

Iniziate a pianificare e a prepararvi per la gravidanza almeno da tre a sei mesi prima di iniziare a provare di rimanere incinte.

Usate questo promemoria come guida dei punti da discutere con i vostri professionisti nel campo della salute.

### Cosa dovete fare PRIMA di rimanere incinte:

- Usate i contraccettivi fino a quando non sarete pronte a rimanere incinte (*chiedete al vostro medico se quello che usate è il metodo di contraccezione adatto a voi*)
- Parlate al vostro medico per ricevere consigli generici sulla pianificazione della gravidanza
- Prendete un appuntamento con un professionista della salute specializzato in gravidanza e diabete
- Ponetevi l'obiettivo di avere un HbA1c di meno di 53mmol/mol (7%) se avete diabete di tipo 1, o pari o inferiore a 42mmol/mol (6%) se avete diabete di tipo 2
- Fate una verifica del modo in cui gestite il diabete con gli esperti di diabete nel campo sanitario
- Fate controllare tutti i farmaci che prendete per assicurarvi che possano essere usati durante la gravidanza
- Iniziate a prendere ogni giorno alte dosi di acido folico (2,5 mg-5 mg)
- Sottoponetevi ad uno screening completo per le complicazioni del diabete e controllate la pressione
- Ponetevi l'obiettivo di avere un peso corporeo sano prima di rimanere incinta.

### Voi e la NDSS

La NDSS fornisce una serie di servizi per aiutarvi nella gestione del diabete. Questi includono la nostra Infoline e il sito internet dove potete trovare consigli sulla gestione del diabete, i prodotti NDSS e una serie di programmi di supporto per aiutarvi a saperne di più su come gestire il diabete.

Data di pubblicazione giugno 2016