



## GEBELİK DİYABETİ

GENEL BİLGİLER

Mümkün olduğunca normal bir yaşam için | [www.lilly-pharma.de](http://www.lilly-pharma.de)  
[www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de)

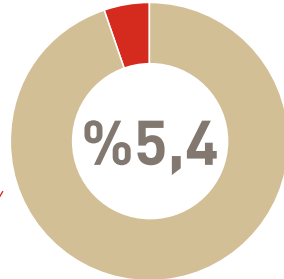
*Lilly* | DIABETES



Gebelik diyabeti veya gestasyonel diyabet, ilk olarak hamilelik sırasında ortaya çıkan veya fark edilen şeker metabolizması bozukluğudur. Vüctaki insülin hormonu, şeker metabolizmasının düzenlenmesinden sorumludur. Hamilelik sırasındaki hormonal değişiklikler nedeniyle insülin ihtiyacı hızla artar. Bazı kadınlarda vücut yeterince insülin üretemez veya insülinin vücut hücreleri üzerindeki etkisi azalır. Sonuç olarak, kandaki şeker artık düzgün bir şekilde değerlendirilemez ve kan şekeri seviyesi çok yüksek olur.

### KİMLER RİSK ALTINDADIR?

Gebelik diyabeti, hamilelik sırasında en sık eşlik eden hastalıklardan biridir. Almanya'da bu eğilim giderek artıyor: 2016 yılında, hamile kadınların yaklaşık %5,4'ü - yani yaklaşık 40.500 kadın - etkilenmiştir.



*Aşağıdaki belirtilere sahip kadınlar, yüksek risk altındadır:*

- ✓ Kilosu fazla olanlar
- ✓ Ebeveynlerde veya kardeşlerde Tip 2 diyabeti olanlar
- ✓ Doğumda yaşı yüksek olanlar (risk yaşla birlikte artar)
- ✓ Daha önceki hamileliğinde gebelik diyabeti geçirmiş olanlar
- ✓ D vitamini eksikliği olanlar

### GEBELİK DİYABETİ NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Çoğu durumda, gebelik diyabeti hamileliğin 4. ile 8. ayları arasında ortaya çıkar. Genel olarak, sadece birkaç hafif şikayete neden olur, yani aşırı susama veya sık idrara çıkma gibi tipik diyabet belirtileri yoktur.

Bu nedenle tüm hamile kadınlara, gebeliğin 24. ile 28. arasındaki haftalarda bozulmuş şeker metabolizması ile ilgili test yapılması yasal olarak öngörülmüştür. Eğer gebelik diyabeti konusunda yüksek risk altındaysanız, doktorunuz daha ilk ziyaretinizde yapacağı kan tahliliyle şeker seviyenizin yükselip yükselmediğini kontrol eder. Durum böyle olmasa bile, 24. ile 28. haftalar arası aşırı kan şekeri seviyeleri ile ilgili rutin test yapılmalıdır. Bu sayede sonradan oluşacak bir diyabet dahi farkedilebilir.



### ORAL GLUKOZ TOLERANS TESTİ (OGTT)

OGTT, vücudunuzun belirli bir süre içinde belirli bir miktarda şekeri (glukozu) parçalama yeteneğine dair ipuçları sağlar. Bunun için aç karnına şeker çözeltisi olarak 75g glukoz içmeniz gerekir. Daha sonra, düzenli aralıklarla sizden kan alınır ve şeker

içeriği açısından test edilir. Testin doğru yapılması için, testten bir önceki akşam saat 22:00'den itibaren yeme ve içmeyi bırakmalı ve çok fazla hareket etmemelisiniz.

*Kan şekeri seviyeniz, aşağıdaki değerlerden herhangi birini aşarsa gebelik diyabeti var demektir:*

- ✓ Açlık kan şekeri değeri:  $\geq 92$  mg/dl (5,1 mmol/l)
- ✓ Şeker çözeltisini içtikten 1 saat sonra:  $\geq 180$  mg/dl (10,0 mmol/l)
- ✓ Şeker çözeltisini içtikten 2 saat sonra:  $\geq 153$  mg/dl (8,5 mmol/l)

Eğer sizde gebelik diyabeti teşhis edilirse, derhal tedavi edilmeniz gerekir.

### BEBEĞİNİZ İÇİN GEBELİK DİYABETİ NE ANLAMA GELİR?

Göbek kordonu üzerinden bebeğinize gerekli tüm besinlerin iletilmesi sağlanır. Kan şekeri seviyeniz çok yüksekse, çocuğun dolaşımına da çok fazla glukoz girer. Kandaki şekerin işlenmesi için bebeğin daha fazla insülin üretmesi gerekir. Kandaki aşırı insülin ve şeker seviyeleri, bebeğin büyümesi için normalden daha fazla besin almasına neden olur. Bu nedenle daha hızlı büyür ve ortalamanın üzerinde kilo alır.

### HİPOGLİSEMİ (KAN ŞEKERİ DÜŞÜKLÜĞÜ)

Hamileliğinizin sonunda kan şekeri seviyeniz çok yüksekse, çocuğunuzun vücudu daha fazla insülin üretmeye alışmış demektir. Bu durum, bebeğinizin diyabetli olarak doğacağı anlamına gelmez. Ancak çocuğunuzun artık ihtiyacı olmasa da, insülinin aşırı üretimi doğumdan sonra birkaç gün daha devam eder. Bu nedenle, yaşamın ilk günlerinde bebeğinizin kan şekeri seviyesi ciddi şekilde düşebilir ve düzenli olarak kontrol edilmelidir.





## GEBELİK DİYABETİ SİZİN ÜZERİNİZDE HANGİ SONUÇLARA YOL AÇABİLİR?

### SIK GÖRÜLEN ENFEKSİYONLAR

Gebelik diyabeti olan kadınların enfeksiyon riski artar. Erken doğum riskini artıran idrar yolları enfeksiyonları ve vajinal enfeksiyonlar bu enfeksiyonlar arasında en yaygın olanlardır. Doktorunuzu şikayetleriniz hakkında erken bir aşamada bilgilendirin ve bunları tedavi ettirin. Dişeti iltihabı da oldukça sık görülür.

### MUHEMEL UZUN VADELİ SONUÇLAR

Uzun vadede, gebelik diyabeti, diğer risk faktörlerinden bağımsız olarak, kardiyovasküler hastalık riskini önemli ölçüde arttırabilir. Bu nedenle, doktorunuzla doğum sonrası kardiyovasküler ve diyabet risklerini önleme seçenekleri hakkında konuşmalısınız.

### YÜKSEK TANSİYON

Genel olarak, hamilelik diyabeti olmayan kadınlarda bile yüksek tansiyonu tetikleyebilir. Ancak gestasyonel diyabet olan kadınlarda bu durum daha yaygındır. Bununla ilişkili olarak, bazen preeklampsi adı verilen bir gebelik komplikasyonu gelişebilir. Aşırı kan basıncı değerlerine ek olarak, başka semptomlar da vardır: İdrar yolu ile protein atılır ve dokuda su tutulumu (ödem) oluşur. Ayrıca baş ağrısı, göz fibrilasyonu ve bulantı oluşabilir. Bu durum hem anne hem de çocuk için tehlikelidir ve bir uzman tarafından tedavi edilmelidir.

## GEBELİK DİYABETİNDE NE YAPABİLİRSİNİZ?

Gebelik diyabeti durumunda, jinekoloğunuzun yanı sıra bir diyabet uzmanına da başvurmanız önerilir. Diyabetli hamile kadınların tedavisi konusunda uzmanlaşmış özel bir diyabet merkezi veya doğum merkezi ile iletişime geçmeniz tavsiye edilir. Bakımınızdan sorumlu ekip, kan şekeri seviyelerinizi izler, size beslenme tavsiyesi sunar ve insülin tedavisine ihtiyacınız olup olmadığına karar verir. Sizin ve bebeğiniz açısından komplikasyonların önlenmesi için en önemli şey, kan şekeri seviyenizi normalleştirmektir. Bakımınızdan sorumlu ekip, kan şekeri hedef değerlerini sizinle birlikte belirleyecektir. Genel olarak gebelik diyabeti için önerilen değerler:

### *Kan şekeri hedef değerleri:*

✓ Sabahları, aç karnına	65–95 mg/dl	(3,6–5,3 mmol/l)
✓ Yemekten 1 saat sonra	≤ 140 mg/dl	(< 7,8 mmol/l)
✓ Yemekten 2 saat sonra	≤ 120 mg/dl	(< 6,7 mmol/l)

Belirtilen hedef değerler, kılavuz bilgi niteliğindedir. Bireysel olarak farklı değerlerin sizin için daha uygun olması mümkündür. Her halükarda doktorunuzun talimatlarına uyun.



### KAN ŞEKERİNİZİ KENDİNİZ ÖLÇÜN

Kan şekeri seviyelerinizi hedef aralıkta tutmak için düzenli olarak kontrol etmeniz önemlidir. Bu işlem, modern otomatik ölçüm cihazları ile kolay, hızlı ve ağrısızdır. Kan şekeri seviyeniz gün boyunca değişir. Genelde yemeklerden önce daha düşük ve yemeklerden sonra en yüksek seviyededir. Bu nedenle kan şekerinizi günde 4 defa veya daha sık ölçmeniz gerekebilir:

- ✓ 1 defa kahvaltıdan önce
- ✓ Ana öğünlerin başlamasından 1 veya 2 saat sonra
- ✓ Gerekirse ilave olarak öğle ve akşam yemeğinden önce

Ölçülen değerleri dikkatlice not alın. Doktordan veya [www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de) adresinden Lilly Diabetes'den sipariş edebileceğiniz özel günlükler vardır. Ölçülen değerlerinize dayanarak, doktorunuz tedavinin başarılı olup olmadığını veya tedavinin değiştirilmesi gerekip gerekmediğini kontrol edebilir.

### SAĞLIKLI BESLENİN

Kan şekerini kontrol altında tutmak için, mantıklı bir diyet tutmak bazen yeterli olabilir. Ancak, bunu sadece doktorunuza danışarak yapmalısınız. Bir diyetisyen veya diyabet danışmanı tarafından verilen bireysel danışmanlık hizmeti size bu konuda yardımcı olacaktır.

#### *Beslenme Önerileri:*

- ✓ Daha yavaş sindirilen kompleks karbonhidratları tercih edin. Bunlara mesela kepekli ekmek, makarna veya patates dahildir. Vücut tarafından çok çabuk sindirilen kısa zincirli karbonhidratlardan kaçınılmalıdır. Bunlara özellikle tatlılar ve meyveler dahildir.
- ✓ Karbonhidratları yaklaşık üç ana öğün ve 2-3 küçük atıştırmaya dağıtın.
- ✓ Tahıl, meyve ve sebze şeklinde yeterince lif aldığınızdan emin olun.
- ✓ Protein alımı, gıdanızın yaklaşık beşte birini oluşturmalı, az yağlı süt ile az yağlı et ve sucuk ürünlerini veya balık tercih etmelisiniz.
- ✓ Beslenmenizin yağ oranı yaklaşık üçte birini geçmemelidir.



### KİLO ARTIŞINA DİKKAT EDİN

Metabolizmanızı daha kolay kontrol altında tutmak için, hamilelik sırasında önerilen kilo alımına uymanız önemlidir. Ne kadar kilo alabileceğiniz hamilelikten önceki vücut ağırlığınıza bağlı olup doktorunuzla görüşmelisiniz.

#### Genel öneriler:

- ✓ Normal bir kilonuz varsa, 11 ile 16 kg arasında bir kilo alımı normaldir.
- ✓ Eğer daha önce kilo fazlalığınız varsa, kilo alımı 11,5 kg'ı geçmemelidir.
- ✓ Hamilelikten önce aşırı fazla kilonuz varsa, kilo artışı 5 ila 9 kg arasında kalmalıdır.

### KETOZİS OLUŞUMUNU ÖNLEYİN

Vücut hücreleriniz enerji kazanmak için normalde şeker yakar. Ancak vücudunuz gebelik diyabeti nedeniyle şekeri uygun şekilde değerlendiremiyorsa, hücreler bunun yerine enerji kaynağı olarak yağ kullanır.

Yağ yakımında keton diye anılan bozunma ürünü oluşur. Kanınızdaki yüksek keton seviyesi (ketozis) kanınızı aşırı asidik hale getirip bebeğinizi olumsuz yönde etkileyebilir.

Eğer hamilelikte, yeterince kalori veya karbonhidrat tüketmezseniz, çok fazla keton üretilir. Bazı durumlarda sabahları idrardaki keton içeriğinin, özel idrar test şeridiyle kontrol edilmesi gerekebilir.

#### Ketozisin önlenmesi için ipuçları:

- ✓ Eğer aşağıdaki belirtiler varsa sabahları idrarınızı test edin:
  - ✓ Kilo fazlalığınız varsa ve düşük kalorili bir diyet uygulamak zorundaysanız
  - ✓ Akut hastalığınız varsa, kusmalı mide bulantısı yaşıyorsanız veya kilo kaybediyorsanız.
- ✓ Beslenme planınıza sadık kalın:
  - ✓ Önerilen miktarda karbonhidrat ve kalori alın.
  - ✓ Eğer doktorunuz da onaylıyorsa – akşam ilerleyen saatlerde sandviç gibi küçük, karbonhidrat bakımından zengin bir atıştırmalık yiyin. Bu, gece boyunca keton oluşumunu önler.
- ✓ Mümkünse öğün atlamayın.

### HAREKETLİ OLUN

Fiziksel aktivite, kan şekeri seviyenizi düşürmenize yardımcı olabilir. Hem hamilelikte ve doğum sırasında daha dayanıklı olursunuz. Hamilelikten önce spor yaptıysanız, genelde buna devam edebilirsiniz. Ayrıca hamilelik sırasında da hafif bir dayanıklılık veya güç artırıcı antrenman başlatılabilir. Bu konuda önceden jinekoloğunuza danışmanız çok önemlidir. Düzenli olarak haftada 3 kez hafif ila orta yoğunlukta antrenman yapmak faydalıdır. En kolay seçenek, en az 30 dakika boyunca tempolu yürüyüş veya örneğin bir jimnastik bandı ile ılımlı bir kas egzersizi yapmaktır.





### İNSÜLİN TEDAVİSİ NE ZAMAN GEREKLİDİR?

Beslenme değişimine ve egzersizin artmasına rağmen kan şekeri seviyeniz hala yüksekse, insülin tedavisi gerekebilir. Gestasyonel diyabeti olan kadınların yaklaşık %20-30'u insülin enjekte etmek zorundadır. İnsülin, hamilelik sırasında kullanılabilen ve çocuğunuza zarar vermeyen tek diyabet ilacıdır. Bakımınızdan sorumlu diyabetoloji ekibiniz, bir eğitim çerçevesinde size aşağıda yazılı hususları açıklayacaktır:

- ✓ Hangi insülin türünün sizin için uygun olduğunu
- ✓ İnsülini hangi zamanlarda enjekte etmeniz gerektiğini
- ✓ Ne kadar insüline ihtiyacınız olduğunu. İnsülin ihtiyacınız, hamileliğiniz süresince metabolizmanıza ve bebeğinizin gelişimine bağlı olarak değişecektir.
- ✓ İnsülin'i nasıl doğru uygulayacağınızı



### GEBELİK SÜRESİNCE YAPILAN ÖZEL MUAYENELER VAR MI?

#### Ultrason

Gebelik diyabetinde bebeğinizin sağlıklı gelişip gelişmediğini görmek için ultrason taraması daha sık yapılır. Gebeliğin son üç ayında, bebeğinizin büyümesini izlemek için 2-3 haftada bir ultrason yapılır. Doğumdan önce bebeğin büyüklüğünü belirlemek, doktorunuzun en güvenli doğum yöntemini seçebilmesi için çok önemlidir.

#### Kardiyotokografi (CTG)

CTG'de, çocuğunuzun kalp sesleri ve sizin rahim kasılmalarınız kaydedilir. Hamileliğin sonlarına doğru, 32. haftadan itibaren CTG kontrolleri, insülinle tedavi edilen gestasyonel diyabetli kadınlarda haftada iki kez olmak üzere normal gebelikten biraz daha sık yapılır.

### DOĞUMDAN SONRA NE OLACAK?

Gebelik diyabeti durumunda, yenidoğanlar için 24 saat tıbbi bakım hizmeti veren bir doğum kliniğinde doğum yapılması tavsiye edilir. Burada bebeğinizde hipoglisemi (kan şekeri seviyesinin düşmesi) oluşmaması için çok daha iyi dikkat edilir. Doğumdan hemen sonra ilk 24 saat boyunca düzenli olarak kan şekeri seviyelerini kontrol etmek için yenidoğan ünitesinde bebeğinizden kan alınır. Bebeğinizin değerleri çok düşükse, daha sık beslenmesi gerekir. Hipoglisemi, örneğin bebeğiniz doğumdan hemen sonra emzirildiğinde önlenir. Bu nedenle normal olarak henüz doğum odasında iken bebeğiniz, emzirmeniz için size verilir.



### BEBEĞİNİZİ EMZİRİN

Gebelik diyabeti, çocuğunuzu emzirme yeteneğinizi etkilemez. Anne sütü bebeğiniz için en iyi beslenme kaynağıdır. Bebeklerin en az 4 ay boyunca emzirilmesi, yetişkinlik çağında kilo fazlalığı veya şeker metabolizması bozukluğunu önler.

### GEREKLİ ÖNLEMLERİ ALIN

Çoğu durumda, annenin şeker metabolizması bozukluğu hamilelik sonrası geriler. Buna rağmen yüksek diyabet riski devam eder. Bu nedenle, özel sağlık hizmetlerine hala ihtiyaç duyacaksınız.

Hamilelik sırasında insülin enjekte ettiyseniz, bu tedavi genellikle doğum ile birlikte sona erer. Kontrol amaçlı olmak üzere doğumdan sonraki 2. gün kan şekeri seviyeniz tekrar etraflıca test edilir.

Gestasyonel diyabetli tüm hamileler, şeker metabolizmasının normale döndüğünden emin olmak için 6 ila 12 hafta sonra yeni bir oral glukoz tolerans testine tabi tutulmalıdır. Gestasyonel diyabeti olan kadınların yarısından fazlası, zamanla tedavi gerektiren diyabet geliştirir. Bu nedenle söz konusu test, eğer sonucu normal bile olsa, 2-3 yılda bir tekrarlanmalıdır. Sağlıklı bir yaşam tarzına dikkat ederek ileride diyabet geliştirme riskini etkili bir şekilde önleyebilirsiniz:

- ✓ İhtiyacınıza uygun, sağlıklı ve dengeli beslenin
- ✓ Yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapın
- ✓ Kilonuzu normale düşürün ve/veya koruyun
- ✓ Sigara içmeyin

Yeni bir hamilelikten önce kan şekeri seviyenizi kontrol ettirmeyi unutmayın.

### Gebelikte Diyabet:

## Der Ratgeber für Schwangere mit Gestationsdiabetes (Gestasyonel Diyabeti olan Hamileler için El Kitabı)

Heike Schuh, 120 Sayfa, Kirchheimverlag Mainz, 2007

Heike Schuh, diyabet danışmanıdır (DDG) ve diyabetoloji muayenehanesinde uzun yıllarda edindiği tecrübesine dayanarak, gebelikte diyabet konusunda ihtiyaç duyduğunuz tüm önemli bilgileri ve önerileri özetlemiştir:

- ✓ Gestasyonel diyabetin nedenleri ve riskleri
- ✓ Hamilelikte terapötik bakım
- ✓ Yaşamın ilk yılında sizin ve bebeğiniz için beslenme önerileri

### Kaynak

Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) und Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) (Hg.), S3-Leitlinie Gestationsdiabetes mellitus (GDM), Diagnostik, Therapie und Nachsorge, 2. Baskı 2018

Copyright © 2019, Eli Lilly and Company. Tüm hakları saklıdır.

KİTAP  
ÖNERİSİ