

## Gebelik Diyabeti

Şeker metabolizmanıza bakabilmek için gebeliğiniz sırasında size şeker testi yapıldı. Buna glikoz tolerans testi denilir. Büyük bir ihtimalle bu test olumsuz bir sonuç gösterdi. Bu broşür ile geçici veya kalıcı olan bu durum hakkında hangi tedaviyi, gebeliğinizin devamı ve gebelik sonrası için nelere dikkat etmeniz gerektiği yazıyor.

Şeker (karbonhidratlar), tıpkı yağlar ve proteinler gibi, vücut için önemli bir enerji ve yapı malzemesi. Şeker yemeklerde mevcut. Bağırsaklardan emilerek kan dolasımına ulaşır. Ayrıca karaciğer şeker üretir ve kan dolaşımına gönderir. Bu yüzden bir şey yemediğiniz halde açlık şekeriniz yüksek çıkabilir.

Şekerler kan dolaşımıyla hücrelere ulaşır. Bunun için insülin gerekir. İnsülin hücrenin kilidini açan bir anahtar gibidir. İnsülin yetersizliğinden dolayı glikoz hücrelerden alınamaz ve kandaki şeker yükselir. Şeker fazla yükseldiği takdirde vücut şekeri kullanmadan idrar yoluyla dışarıya atar ve suya ihtiyacınız olur. Susayacak ve fazla su içmeye başlarsınız. Vücutta hücreler glikoz sıkıntısı çeker ve size açlık hissi verir.

### Gebelikte neler olur?

Gebelikte hormonların değişmeleri sebebiyle vücuttaki hücreler insüline daha az duyarlı hale gelir ve vücut fazla insülin üreterek kan şekeri değerinin yükselmesini önlemeye çalışır. Bu durum her gebelik için geçerlidir ve genellikle 2inci trimesterde görülür. Bu yüzden şeker testi bu trimesterde yapılır. Genel olarak bir vücut hamileliği idare edebilir, fakat hücreler çok etkilenmediği ve/veya pankreas ekstra insülini yeterince üretmediği takdirde kan şekeri değeri yükselebilir. Genelleme olarak 20 gebe arasında 1 gebede gebelik diyabet semptomları olmadanda bu diyabet olabilmektedir.

### Çok yüksek kan şekerin bebeğinize ve hamileliğinize olan olumsuz etkileri:

- Çocuk gebelik süresinde fazla büyür. Bu durum doğum esnasında bebeğe zarar verebilir veya sezeryanı mecbur kılabilir.
- Fazla amniyotik sıvı. Kan şekeri arttıkça bebek fazla idrar üretmeye başlar.
- Bebeğe gecikmiş bir akciğer gelişmesi
- Annede gebelik zehirlenmesi olasılığı daha yüksek.
- Bebeğin doğumundan sonra kan şekeri çok düşük çıkabilir

## **Tedavi:**

Gebelik diyabeti uzman hemşire veya diyabet hemşiresi ve diyetisyen tarafından tedavi edilir. Uzman/diyabet hemşiresi gebelik sırasında ve sonrasında annenin kan şekerini düzenli tutmaktan sorumlu. Kan şekeri değerinin düzene girebilmesi için ilk adım bir diyet ayarlamaktır. Diyetisyenin grup eğitimini takip edebilirsiniz. Ayrıca hareket etmek kan şekerinizin düşmesini sağlar. Kan şekeri değerlerinizi dikkatle ölçmek için uzman hemşire veya diyabet hemşiresinden kan şekeri ölçme makinası alabilirsiniz. Kan şekeri diyetle yeterince düzenli tutulamıyorsa, farklı bir tedavi yöntemine baş vurulabilir. Kan şekerini düzenli tutmak için tablet (ilaç) vardır, fakat gebelik sırasında bunun bebeğinize zarar verip vermediği bilinmediği için bunu kullanmanız yasak. Bundan dolayı insülin vurmaktan başka bir tedavi yöntemi yoktur.

Gebelik diyabeti olan kadınların dörtte 1'i insülin kullanmak zorunda. Kan şekeriniz diyetle düzenli tutulursa, evde doğum yapabilirsiniz. Bebeğiniz gebelikte fazla büyümüşse poliklinikte doğum tavsiye edilir. Aynı zamanda 38-40 haftanın arasında doğması sağlanabilir.

## **Gebelik sonrası:**

- Tekrar anne olmak isterseniz (açlık) kan şekeri testi ev doktoru tarafından önceden kontrol edilmeli.
- Gebelik diyabeti yeni gebeliklerde 100de 90 oranında geri döner. Bu yüzden gebeliğinizin 16ncı haftasında şeker testi yapılır.
- Doğumdan sonra artan kan şekeri kendiliğinden düzene girsede risk ortadan kalkmaz. Gebelik diyabeti olan kadınlar arasında 10 yıl içerisinde yaklaşık 100de 40/50 oranında kalıcı tip 2 diyabet tespit edilir. Bu yüzden ilk 5 yıl her yıl açlık kan şekerinizi ölçtürün. Sonra bunu 3 yılda bir yaptırın. Bunu yapmanız sağlıklı bir yaşama, obezitenin ve tip 2 diyabetin önlenmesine veya gecikmesine yardımcı olur.

## **Beslenme önerileri**

Gebelikte iyi beslenmek çok önemli. En önemli diyet kuralları: çeşit çeşit öğün tüketin, fazla yemeyin ve yeterince sebze, meyve ve ekmek yemeye özen gösterin.

Asağıda günlük ihtiyaçlarınızı görebilirsiniz. Bu genel bir öneridir. Kişiyeye göre değişir.

Ürün	Miktar
Ekmek, ekmek ürünleri	4-7 dilim
Patates	3-5 tane
Pirinç, makarna, tahıl	1-3 kaşık
Sebze	3-4 kaşık
Meyve	2 tane
Süt ürünleri	3 bardak ( $\pm$ 500 ml)
Peynir	1-2 dilim
Et, balık, tavuk, yumurta, tahoe/tembeh	$\pm$ 75 gram Lyi pismis olacak
Et ürünleri	1-2 dilim
Yağ	Dilim başı 5 gram
Yemeklere kullanacağınız yağ	15 gram
Sıvı içecekler, süt dahil	1,5-2 litre

### **'Şeker' nedir?**

Yiyecekle vücuda alınan ve şekere dönüşen tüm maddeler önemli. Bu maddelere karbonhidrat deriz. Nişasta, meyve şekeri, süt şekeri ve 'şekerlikten gelen şeker' gibi çeşitli karbonhidratlar vardır.

- Nişasta patates, patates, ekmek, bakliyat, pirinç ve makarnada bulunur.
- Meyve şekeri. meyve ve meyve sularında bulunur.
- Süt şekeri, süt ve süt ürünlerinde bulunur (peynir hariç).
- 'Şekerlikten gelen şeker' saf şekerden oluşur. Bu şeker ayrıca her türlü gıdada, örneğin alkolsüz içecekler, tatlılar, kurabiyeler, hamur işleri ve çikolatada kullanılır. Karbonhidrat miktarı, yiyeceğe göre farklıdır. Bunu ambalajın üzerinde okuyabilirsiniz.

### **Neye dikkat edebilirsiniz?**

- Sağlıklı bir diyet
- Yemeklerinizi (karbonhidratları) çeşitli öğünlerle tüketin
- 3 büyük öğün yerine 6 küçük öğün tüketin
- Çay ve kahveye şeker atmayın (fincan başına 1 tatlandırıcı atabilirsiniz).
- Şekerli ürünlerin tüketimini en az hale getirin
- Meşrubat ve içeceklerden 'light' olanı alın (şekersiz) (günde en fazla 2/3 bardak).

### **Genel olarak:**

- Sıcak yemekten sonra şekerli bir tatlı, mesela küçük bir kase (meyveli) yoğurt yiyebilirsiniz. Tatlıyı yemekten 1 saat sonra tükettiğiniz karbonhidratlar vücutta daha düzenli dağılsın.

- Kahvaltı yada ekmek öğünlerinizde tatlıyı en fazla 1 dilim ekmeğin üzerinde veya şekerless tatlıyı en fazla 2 dilim ekmeğin üzerinde tüketiniz
- Günlük 2 sefer bir porsiyon meyve veya bunun yerine şekerless meyve suyu tüketebilirsiniz.
- Çay/kahve yanında 1 bisküvi yiyebilirsiniz. Sadece özel durumlarda büyük kekler veya pasta tüketin, çünkü bunlar fazla karbonhidrat içerir.

Tüm tavsiyelere ihtiyaç duyulup duyulmadığı ve etkili olup olmadığını görebilmek için, kan şekerlerini aç karnına ve yemekten 1.5 saat sonra kontrol edip günlük defterinize yazmanız önerilir. Lütfen yüksek ve düşük değerlerde detayları belirtin. Bu değerlere bağlı olarak, belki yiyeceklerinizi değiştirmeniz gerekebilir. Bunu bir telefonla halledebilirsiniz.

### **Kan sekeri ölçülmesi:**

Uzman hemşire veya diyabet hemşiresi kan şekerini ölçümünüzü yapabilmeniz için size seker ölçme makinası verir ve kullanımını öğretir. Bu şekilde gün boyu kan şekerini değerlerinizi iyi bir şekilde görür ve ona göre tedaviyi uygulayabiliriz. Kandaki hba1c'yi ölçmek için size randevu esnasında bir laboratuvar formu verilir. Bu şekilde tip 2 diyabet olup olmadığına bakılır.

### ***Kan şekerini nasıl ölçülür?***

Özel olarak tasarlanmış bir lanset kalemiyle (lancing device) parmak delme sayesinde parmak ucundan bir damla kan alabilirsiniz. Bu kan damlası cihazınızdaki test şeridi yoluyla emilir ve 5 saniye geçtikten sonra kan şekerinizi gösterir. Bu işlem çok kolay ve sadece bir kaç dakikanızı alır.

### ***Kan şekerini ne sıklıkla ölçülür?***

İlk haftada kan şekerinizi günde 5 kez ölçmelisiniz.

1. uyandıktan hemen sonra, yani aç karnına (N),
2. kahvaltının başlamasından 1.5 saat sonra (NO)
3. öğle yemeğinin başlamasından 1,5 saat sonra (NL)
4. akşam yemeğinin başlamasından 1,5 saat sonra (NA)
5. yatmadan önce (VS).

Kan şekerini değerleriniz ve tükettiğiniz yiyecekler bu defterde yazılır. Birinci günde neyi ve ne kadar yediğinizi, ertesi günlerde artan glikoz ile ne gibi önlemler aldığınızı yazmanızı rica ediyoruz.

## ***Diyetisyen le görüsmek***

Bütün bu bilgilerden 1 hafta sonra ölçüm değerlerinizi konuşmak üzere diyetisyen sizi telefonla arayacak. Bilgilendirme esnasında diyetisyen hangi gün ve saatte sizi arayacağını söyleyecek. Bu randevu mail ile size bildirilir. Randevu günü kan şekeri ölçülerinizi yazdığınız defterin resmini çekip mail ile göndermeniz gerekir. Diyetisyenden daha önce almış olduğunuz e-posta adresi yoluyla randevuyu onaylayarak fotoğrafları ekleyip gönderebilirsiniz.

Kan şekeri seviyeleriniz çok yüksekse, diyetisyen karbonhidratları gün boyunca daha da yaymanızı önerecektir. Kan şekeri değerleriniz hedef edilen değerde olursa, tavsiyemiz haftada 2 gün 4 sefer kan şekeri ölçmenizdir.

1. N (ac karnına)
2. NO (kahvaltıdan 1,5 saat sonra)
3. NM (öğle yemeğinden 1,5 saat sonra)
4. NA (akşam yemeğinden 1,5 saat sonra)

Gebeliğiniz bitene kadar diyetisyen sizinle irtibat halinde olacak. Sağlık sigortası diyetisyenle yapmış olduğunuz görüşmeleri, telefon görüşmeleri dahil, karşılar. Öncelikle 'eigen risico' var ise ödenilir, sonrasında tamamiyle karşılanır.

## ***Değerler sürekli yüksek olursa ne olur?***

Açlık değeri 5,3 mmol / l'nin üzerinde ve 1,5 saat yemeğin başlamasından sonra veya akşam 7,0 mmol / l'nin üzerinde ise kan şekeri değerleri yüksek demektir. Bu durum karbonhidratların yayılmasıyla çözülmez ise, insülin kullanmanız gerekir. Yanısıra beğeninizin gelişimi extra ultrason aracılığıyla kontrol edilir.



### Sağlık kontrolü

Kan şekerinizi kendiniz ölçmeye başladıktan sonra, tıbbi muayene için uzman hemşireden randevu alınır. Mümkünse, bu randevu jinekologdaki randevuyla aynı günde yapılır. Uzman hemşire sizin durumunuz hakkında sorular sorarak yani anamnez ile sizi tanımaya çalışır ve sizin sorularınızı cevaplar. Bu arada laboratuvar sonuçlarını (hba1c) konuşur. Eğer insülin tedavisine başlamanız gerekirse, uzman hemşireyle tekrar bir randevu ayarlanır ve enjekte edilen yerleri kontrol edilir. Doğumdan 4–6 hafta sonra jinekolog ve uzman hemşire ile birlikte randevu verilir. Kontrole geleceğinizin sabahı açlık sekerinizi ölçüp uzman hemşireye getirin. Daha sonra ev doktorunuz yazılı olarak bilgilelendirilecek.

### İnsülinle tedavi

İnsülin tedavisine ihtiyacınız varsa, uzman hemşire veya diyabet hemşiresi ile randevu yapılır. Size insülinin nasıl enjekte edileceği öğretilir. İnsülin yalnızca enjekte edilerek kullanılır ve günde bir veya daha fazla yapılır. Bu kan şekerinin ne zaman arttığına bağlı. Mevcut enjeksiyon malzemeleri basit ve kullanımı kolaydır. İnsülin, tek kullanımlık kalemlerdir, ucuna çok ince iğne takıp döndürerek sıkıştırdığınız insülin kalemidir. Bu kalemle insülini deri altına şırınga edersiniz. İnsülin üst bacağa veya karına enjekte edilir. Enjekte etmeyi öğrendikten sonra, uzman hemşire veya diyabet hemşiresi, doğum sonrasına kadar kan şekerinizi uygun şekilde ayarlamak için sizinle iletişim halinde olacak. Bu durumda diyetisyenle telefon görüşmeleri sona erer. Eğer insülin kullanıyorsanız, diyetisyen karbonhidrat sayımında yardımcı olabilir.

### Yardımcı cihazlar

Baslangıçta kan şekerinizi ölçmek ve / veya insülin enjekte etmek için uzman hemşire veya diyabet hemşiresi tarafından ihtiyacınız olan araçlar size verilir. Hemşire sağlık sigortanız aracılığıyla malzemelerin geri ödenmesi için bir yetki düzenler. Tıbbi yardımları temel sigortanız karşılar. Fakat bu 'eigen risico'dan varsa ödenir. Kan şekeri ölçüm cihazınız sizde kalabilir. Bir sonraki hamilelik durumunda tekrar kullanabilirsiniz. Önce uzman hemşire veya diyabet hemşiresi makinanızın doğru ölçüp ölçmediğini kontrol eder. Malzemeleri yeniden sipariş etmek için 'OneMed Bosman' veya 'Mediq Direct' posta siparişi şirketleriyle irtibata geçebilirsiniz (aldığınız paketin üzerinde yazar). Açılan test cubuklarının 6 ay kullanma süresi vardır. Kapalı kutu son kullanım tarihine kadar kullanılabilir. Test çubukları son kullanım tarihinden sonra kullanılamaz.

### Sonuç

Bu broşürü okuduktan sonra sormak istedikleriniz varsa telefonla yada kontrole geldiğinizde uzman hemşireye veya diyetisyene sorabilirsiniz. Acil sorularınız varsa Maas Hospital Pantein merkez ofisini arayabilirsiniz.

# maasziekenhuis Pant<sup>e</sup>in

## Önemli numaralar;

### **Maasziekenhuis Pantein**

Centrale Maasziekenhuis	0485-84 50 00
Polikliniek jinekolog	0485-84 55 60
Diyetisyen	06-31 00 56 33

### Uzman hemsire /

Diyabet hemsiresi	0485-84 52 29
-------------------	---------------

### **Malzemeleri siparis verebileceginiz numaralar:**

OneMed Bosman	0800-0662
Mediq Direct	0800-022 18 58

<https://www.dvn.nl/Portals/1/OpenContent/Brochures/DVN%20Zorgwijzer%20Zwangerschap.pdf?ver=20>

## Beslenme ve kan şekeri değerleri

İsim: .....

Doğum tarihi: .....

## Gün 1 Beslenme alışkanlıklarınızı not ediniz

Öğün	zamanı	Gıda (sayı veya porsiyon)	Miktar
Kahvaltı			
Ara öğün			
Öğle yemeği			
Ara öğün			
Akşam yemeği			
Ara öğün			



# maasziekenhuis Pant<sup>e</sup>in

Kan ölçüm gün 1, tarih.....

Aç karnına	1,5 saat Kahvaltıdan sonra	1,5 saat öğle yemeğinden sonra	1,5 saat akşam yemeğinden sonra	yatarken
Ayrıntılar, (örneğin, yüksek veya düşük kan şekeri'nin sebebi veya aldığınız tedbir)				

Kan ölçüm gün 2, tarih .....

Aç karnına	1,5 saat Kahvaltıdan sonra	1,5 saat öğle yemeğinden sonra	1,5 saat akşam yemeğinden sonra	yatarken
Ayrıntılar, (örneğin, yüksek veya düşük kan şekeri'nin sebebi veya aldığınız tedbir)				

Kan ölçüm gün 3, tarih .....

Aç karnına	1,5 saat Kahvaltıdan sonra	1,5 saat öğle yemeğinden sonra	1,5 saat akşam yemeğinden sonra	yatarken
Ayrıntılar, (örneğin, yüksek veya düşük kan şekeri'nin sebebi veya aldığınız tedbir)				

Kan ölçüm gün 4, tarih .....

Aç karnına	1,5 saat Kahvaltıdan sonra	1,5 saat öğle yemeğinden sonra	1,5 saat akşam yemeğinden sonra	yatarken
Ayrıntılar, (örneğin, yüksek veya düşük kan şekeri'nin sebebi veya aldığınız tedbir)				

Kan ölçüm gün 5, tarih .....

Aç karnına	1,5 saat Kahvaltıdan sonra	1,5 saat öğle yemeğinden sonra	1,5 saat akşam yemeğinden sonra	yatarken
Ayrıntılar, (örneğin, yüksek veya düşük kan şekeri'nin sebebi veya aldığınız tedbir)				

Kan ölçüm gün 6, tarih .....

Aç karnına	1,5 saat Kahvaltıdan sonra	1,5 saat öğle yemeğinden sonra	1,5 saat akşam yemeğinden sonra	yatarken
Ayrıntılar, (örneğin, yüksek veya düşük kan şekeri'nin sebebi veya aldığınız tedbir)				

