

Hamilelik Sona Erdi, Diyabet Sona Erdi Mi?

Gebelik Şekeri Sonrası Takip

Sevgili Gebelik Şekeri Olan Anne,

çocuğunuzun doğumundan sonra yeni ve heyecan verici bir yaşam dönemi başlar. Bu dönemde sadece bebeğinize değil, aynı zamanda kendi sağlığınıza da dikkat etmelisiniz. Doğumdan sonra kan şekeri normalleşse bile, gelecekte diyabet türü hastalıklar gibi metabolik bozukluklar riski artmış durumda kalır. Bu nedenle doğumdan sonra da kan şekeri seviyenizi gözlemlemek önemlidir. Burada, doğum sonrası sağlık takibinin neden önemli olduğunu ve sağlığınıza için neler yapabileceğinizi öğrenebilirsiniz.



Doğum sonrası bakımın önemi nedir?

Gebelik şekeri her zaman doğumla sona ermez. Doğum sonrası için de artan riskler bulunmaktadır:

→ **Prediyaabet veya Tip 2 Diyabetes Mellitus:** Kadınların neredeyse %40'ı doğumdan sonraki ilk 6-12 hafta içinde yüksek kan şekeri değerlerine sahiptir. Her iki kişiden biri 10 yıl içinde diyabet geliştiriyor. Risk, ilk 3-6 yıl içinde en yüksektir.

→ **Kalp-damar hastalıkları:** Riskin iki katına çıkar.

→ **Diğer Gebelikler:** Gebelik şekeri vakalarının %35-50'sinde tekrar ortaya çıkar.

Kontrol süreci nasıl ilerler?

İlgili tıbbi kılavuza göre kontrol süreci şu adımları içerir:

1. Doğumdan 6-12 hafta sonra: Oral glukoz tolerans testi (oGTT) şeklinde tek seferlik kontrol.

2. Yıllık kontroller: Açlık glukozu ve HbA_{1c} değerlerinin kontrolü.

3. Ekstra oGTT: Gerekirse her iki yılda bir.

eşik değeri		Diyabet yok	Pre-diyabet	Diyabet
oGTT mg/dl (mmol/l)	Açlık Glukozu	< 100 (< 5,6)	100-125 (5,6-6,9)	≥ 126 (≥ 7,0)
	oGTT 2 Saat	< 140 (< 7,8)	140-199 (7,8-11,0)	≥ 200 (≥ 11,1)
HbA _{1c} % (mmol/mol)		< 5,7 (< 39)	5,7-6,4 (39-47)	≥ 6,5 (≥ 48)

Kontrol süreci, hamilelik diyabetinde seni takip eden kurum veya klinik tarafından yürütülür. Kontrol muayenesi hakkında doktorunla konuş ve zamanında randevu al.



Gelecek Bir Hamilelikle İlgili Nelere Dikkat Edilmelidir?

- **Hamilelik planlama sırasında:** düzenli kan şekeri kontrolleri
- **İlk trimesterde ilk muayene:** açlık kan şekeri ve HbA_{1c} değerlerinin ölçümü



Diyabet riskini azaltmak için ne yapabilirsin?

**İyi haber şu ki:
Diyabet riskini aktif bir
şekilde azaltabilirsin!**

- **Sağlıklı beslenme ve hareket:** Aktif bir yaşam tarzı çok yardımcı olur.
- **Sigara ve alkolü bırakmak:** Hem senin hem de çocuğun için sağlıklıdır.
- **Vücut ağırlığını normal aralıkta tutmak:** Fazla kilolu isen, uzun vadeli kilo kaybı diyabet riskini azaltabilir.
- **Emzirme:** En az üç ay, ideal olarak dört ila altı ay sadece emzirme.

Ebe, Diyabet ve Beslenme danışmanı seni bu konuda destekleyebilir. Ailenden de destek iste – birlikte başarabilirsiniz!



Kontrollerden Korkma

Kontrol muayenesinden önce sinirli olmak veya diyabet teşhisi konulmasından korkmak tamamen normaldir. Ancak artan riskin farkında olmak, erken müdahale etme şansını verir. Bu şekilde, belirli destek ve danışmanlık alabilir ve sağlığınıza aktif olarak katkıda bulunabilirsiniz.

Sağlığın Önemlidir

Doğum sonrası sağlığın, hamilelik sırasında olduğu kadar önemlidir. Elinde bulunan tüm yardımları ve teklifleri kullan ve kontrollerinde aktif olmaya devam et. Bugün bir randevu al ve uzmanlardan ve ailenin desteğini al!

Dikkatli ve sağlıklı kal!

Yazarlar:

Larissa Schäfer, B.Sc. Beslenme Bilimleri,
Claudia Miersch, Beslenme Fizyolojisi ve Diyetetik
Profesörü

IU Uluslararası Üniversitesi

www.iu.de/hochschule/lehrende/miersch-claudia
İletişim: claudia.miersch@iu.org

Çeviri: Sümeyye Ünal

Cover image: Created with Midjourney, 2024.

Alman Diyabet Yardımı'nın nazik desteğiyle

diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**

