

Rotterdam Bevalt

Terhességi cukorbetegség (Zwangerschapsdiabetes)

SPOEDNUMMER

065 199 6903

24 óra elérhetőség sürgős esetekben

Röviden

- ✓ A terhességi cukorbetegségnél ideiglenesen túl sok cukor van a vérben
- ✓ Ez nem jó a babának
- ✓ Egészségesebb étkezéssel a vércukor általában újra rendben lesz
- ✓ Kb. 15-ből 1 várandós nőnél fordul elő
- ✓ A szülés után szinte mindig magától elmúlik

Mi a terhességi cukorbetegség?

A terhességi cukorbetegségnél túl sok cukor van a vérben a terhesség második felében.

Hogyan keletkezik?

A terhesség második felében a méhlepény (placenta) hormonokat termel. Ezek miatt az inzulin hormon kevésbé jól működik.

A legtöbb várandósnál a szervezet magától extra inzulint termel. Ha ez nem történik meg, ideiglenesen túl kevés inzulin van. Emiatt több cukor kerül a vérbe.

Mit észlelhetsz?

Általában nem észleled, hogy terhességi cukorbetegséged van. Néhány nő mégis észlel valamit:

- Sokat vizelni
- Szomjúság, sok ivás
- Gyorsan fáradni
- Viszketés

Néha az ultrahangon sok magzatvíz vagy túl nagy baba látható. Ez szintén jele lehet a terhességi cukorbetegségnek.

Veszélyes-e a babádra?

Lehetséges problémák

- **A baba túl nagyra nőhet** - Emiatt a szülés nehezebb lehet, például ha a baba válla nem fér át jól a hüvelyen
- **A babának születés után túl alacsony lehet a vércukra** - Ez káros lehet, de általában jól kezelhető, például extra táplálással
- **A baba nagyobb eséllyel lesz sárga az első napokban** - Ez általában nem káros és néhány nap alatt elmúlik

Veszélyes-e rád?

- Nagyobb az esélyed magas vérnyomásra
- A terhesség után nagyobb az esélyed 2-es típusú cukorbetegségre

Kezelés

Jó hír!

90%

A terhességi cukorbetegségben szenvedő nők 10-ből 9-nél elég az egészségesebb étkezés a jó vércukor eléréséhez

Kezelési lépések

- **1. lépés:** Ha kicsit túl sok cukor van a vérben, a szülésznő dietetikushoz küld
- **2. lépés:** Ha nagyon sok cukor van a vérben, nőgyógyászhoz mész
- **3. lépés:** Csapatkezelés: nőgyógyász, belgyógyász, diabetes-ápoló és dietetikus
- **4. lépés:** Otthoni vércukormérő + rendszeres ellenőrzés
- **5. lépés:** Ha szükséges: inzulin injekciók (biztonságos!)

Étkezés és diéta

✓ Ezt edd!

- Zöldség és gyümölcs
- Bab, lencse, hüvelyesek
- Diófélék
- Teljes kiőrlésű kenyér
- Sovány hús és hal
- Tejtermékek

✗ Ezt kerüld!

- Fehér kenyér
- Sütemény, keksz, torta
- Cukor, édesség, csokoládé
- Üdítő és gyümölcslé
- Fehér rizs, fehér tészta
- Gyorsétel

Fontos tanács

Fontos, hogy a vércukrod ne változzon túl sokat: ne legyen gyakran magasabb, aztán újra alacsonyabb. Erre vigyázhatsz azzal, amit eszel és iszol.

Egyél rendszeresen, kisebb adagokat, naponta többször!

Ki ellenőriz téged?

Ha minden rendben van:

- A babád normálisan nő
- A vércukrod újra normális
- Nem használj gyógyszereket

→ **A saját szülésznőd ellenőrizheti a terhességedet**

Ha komplikációk vannak:

- A babád túl nagy az ultrahangon
- A vércukrod nincs jól kontrollálva
- Gyógyszereket használsz

→ **A nőgyógyász ellenőrzi a terhességedet**

Mikor hívj segítséget?

Hívd a dietetikusodat, szülésznődet vagy diabetes-ápolót ha:

- A vércukrod túl magas vagy túl alacsony
- Nem érzed jól magad
- Kérdéseid vannak az étkezéssel kapcsolatban
- Problémáid vannak az inzulin injekciókkal

Együtt megbeszélitek, hogy számodra mikor túl magas vagy túl alacsony a vércukrod.

A szülés után

Jó hír!

A terhességi cukorbetegség szinte mindig magától elmúlik a szülés után

- A gyermekorvos megnézi és szükség esetén tovább ellenőrzi a babádat
- Ha gyógyszereket használtál, kb. 3 hónap múlva utánkövetés a belgyógyásznál
- Nagyobb az esélyed később 2-es típusú cukorbetegségre - rendszeres ellenőrzés fontos
- Egészséges életmóddal csökkentheted ezt a kockázatot

Források: thuisarts.nl, UMC Utrecht, Catharina Ziekenhuis, Nederlandse ziekenhuizen
Orvosi információ - kiegészíti az orvosi vagy szülésznői konzultációt

Spoednummer

065 199 6903
24 óra bereikbaar

Ons adres

Weipoort 1
3075 EW Rotterdam

Website

www.rotterdambevalt.nl

"Egy nyugodt terhesség és sikeres szülés - ezért dolgozunk!"

Rotterdam Bevalt - Eva Szabados & Roselie van den Berg