

# Rotterdam Bevalt

## Terhességi cukorbetegség (GDM)

Gestatiós diabetes – Mi ez, és mit kell tenni?

### ➤ SÜRGŐSSÉGI SZÁM

**065 199 6903**

24 órában elérhető sürgős segítséget

### Mi az a GDM?

A GDM azt jelenti, hogy a vércukorszint a terhesség alatt **magasabb a normálnál**. Ez kb. 3-5%-nál fordul elő. A szülés után általában megszűnik.

### Miért fontos kezelni?

- Túl magas vércukor a baba számára is túl sok cukrot jelent
- A baba túl nagyra nőhet – ez szülési szövődményeket okozhat
- Jó hír: **megfelelő kezeléssel ezek a kockázatok nagyon alacsonyak!**

### A teszt (OGTT - orális glükóztolerancia teszt)

Lépés	Mit kell tenni?
	Éhgyomorrra kell jönni (8 óra óta semmi étel, csak víz)
2.	Először vért vesznek
	Ezután egy édes italt kapsz
4.	1 óra és 2 óra múlva újra vért vesznek
	A teszt kb. 2-3 órát vesz igénybe

### Kezelés

#### ☐ Étkezés

- Étkezzen rendszeresen: 3 főétkezés + 2-3 snack
- Válasszon teljes kiőrlésű kenyeret, tésztát, rizst
- Egyen sok zöldséget
- Korlátozza az édességeket és a fehér szénhidrátokat

#### ☐ Mozgás

- Napi 30 perc séta segít a vércukorszint csökkentésében
- Úszás és terhességi jóga is jó

#### ☐ Insulin

- Ha az étkezés nem elég, insulin szükséges
- Az insulin **biztonságos** a terhesség alatt

### Ellenőrzések és szakemberek

Szakember	Feladata
<b>Diabétesz nővér</b>	Elmagyarázza a vércukormérést és az étrendet
<b>Internista</b>	Ha szükséges, insulint ír fel

<b>Szülész-nőgyógyász</b>	Ellenőrzi a baba növekedését (28., 32., 36. héten)
<b>Szülésznő</b>	Koordinálja az ellátást, mindig elérhető

## Szülés és szülés után

- Csak diétával: várhatod a természetes szülés kezdetét
- Insulinnal: szülésindítás általában 38–39 héten
- A GDM a szülés után általában **azonnal megszűnik**
- 6 héttel a szülés után vércukorvizsgálat ajánlott
- Évente ellenőriztesd a vércukorszintedet (2-es típusú DM kockázata)

**⚠ Azonnal hívj, ha: vércukor 3,5 alatt VAGY 12 felett · szédülés · nagyon szomjas · hányás · a baba kevesebbet mozog!**

---

Sürgősségi szám: 065 199 6903 | Weipoort 1, 3075 EW Rotterdam | [www.rotterdambevalt.nl](http://www.rotterdambevalt.nl) | [www.magjarszuleszno.nl](http://www.magjarszuleszno.nl)  
„Egy nyugodt terhesség és sikeres szülés – ezért dolgozunk!” – Eva Szabados & Roselie van den Berg