Zwangerschapsdiabetes

ijssel land ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Zwangerschapsdiabetes ontstaat tijdens de zwangerschap; meestal rondom de 30ste week.

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Bij diabetes is het glucosegehalte van het bloed hoger dan normaal. In onze voeding zitten allerlei voedingsstoffen; eiwitten, vetten, vitaminen en onder andere koolhydraten. Koolhydraten worden omgezet in glucose. Het lichaam is voor haar ‘’energiehuishouding’’ afhankelijk van glucose en insuline.

De werking van insuline

Glucose moet in de lichaamscellen (spier, vetcellen) worden opgenomen. Dit gebeurt met behulp van insuline.
Insuline is een soort sleutel die de deur van de cellen openmaakt, waardoor de glucose kan worden opgenomen in de cellen. Eenmaal in de cellen verbrandt de glucose, waarbij energie ontstaat die de (suiker)stofwisseling stabiel houdt.

Tijdens een zwangerschap

Als je zwanger bent, zal je lichaam door de zwangerschapshormonen minder gevoelig zijn voor insuline. Je lichaam kan soms niet in staat zijn om voldoende insuline aan te maken. De insulineproductie schiet dan tekort.
De hoeveelheid glucose in het bloed kan niet in de lichaamscellen worden opgenomen, waardoor de glucosespiegel te hoog wordt (hyper). Dit heeft vaak allerlei klachten tot gevolg, onder andere veel plassen, vermoeidheid, dorst, spierpijn.

Na de geboorte

Wanneer na de bevalling de placenta is uitgedreven, verdwijnen de insuline tegenwerkende zwangerschaps-hormonen. De glucosestofwisseling komt na de bevalling weer snel op een normaal peil.
Zelden blijft diabetes bij de moeder bestaan. Er is wel 30% tot 50% kans om op latere leeftijd diabetes te ontwikkelen.

Zijn je bloedglucosewaarden tegen het einde van de zwangerschap verhoogd?

Dan is het volgen van een **voedingsadvies** in overleg met de diëtist en **meer bewegen** misschien voldoende om je glucosespiegel weer te normaliseren.
Blijven de bloedglucosewaarden echter te hoog, dan zal veelal behandeling met **insuline injecties** noodzakelijk zijn.

Heb je hoge bloedglucosewaarden vóór de 24ste week?

Dan is behandeling met **insuline** bijna altijd noodzakelijk.

De behandeling van zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes is net als “gewone” diabetes goed te behandelen. We streven ernaar om de bloedglucosespiegel tijdens de zwangerschap tussen de 4 mmol/l en 7 mmol/l te houden.

- De diëtist zal uitleg over de voeding geven.
- Je wordt naar de diabetesverpleegkundige doorverwezen om bloedglucose te leren prikken met behulp van een bloedglucosemeter en het maken van dagcurves.
- De diabetesverpleegkundige zal -indien nodig- ook uitleg geven over het spuiten van insuline.
- Insuline spuiten kan geen kwaad voor de baby, je spuit namelijk onder de vetlaag en boven de spierlaag.
- De placenta laat wel glucose door maar geen insuline.
- Je kunt gerust in de buik spuiten; alleen de laatste weken zal het misschien prettiger zijn om in de bovenbenen te spuiten.

Waarom moeten we de bloedglucosespiegel tussen 4 mmol/l en 7 mmol/l houden?

Als de bloedglucose voortdurend te hoog zou zijn, dan krijgt de baby via de placenta extra glucose (van de moeder). Dat levert vaak een versnelde groei van de baby op, waardoor het kind te zwaar kan worden.
Tegenwoordig wordt met behulp van de echoscopie de groei van de baby goed in de gaten gehouden.

Na de geboorte kan de glucosespiegel bij de baby te laag zijn; dit wordt opgevangen door de baby glucose te geven totdat de bloedglucosewaarden zijn genormaliseerd.
Het kindje ligt dan tijdelijk op de kinderafdeling, waar je het zo vaak kunt bezoeken als je wilt.

Als de bloedglucosespiegel onder de 4mmol/l komt, is er sprake van een hypo. Een hypo gaat gepaard met klachten zoals bleek zien, transpireren, gapen, hartkloppingen, hoofdpijn, onzeker, slap gevoel, wazig zien, prikkelingen rondom de mond of stemmingswisselingen. De klachten zijn per persoon en per hypo verschillend.

Merk je dat je een hypo hebt?

Ga dan even zitten en neem eerst 4 – 6 tabletten druivensuiker of een glas zoete frisdrank en eventueel daarna nog iets te eten (een boterham of stuk fruit).
Controleer, indien mogelijk, wel eerst even je bloedglucose om te kijken of het echt te laag is.

Een hypo is vervelend, iedereen met diabetes heeft er weleens last van, maar het heeft geen schadelijke gevolgen voor de baby.

Na de bevalling

Na de bevalling normaliseren de bloedglucosespiegels zich weer en kunnen in de meeste gevallen de insuline injecties gestopt worden.

Volgende zwangerschap

Als er zwangerschapsdiabetes is vastgesteld, is de kans heel groot dat het bij een volgende zwangerschap weer terugkomt. Ook na de geboorte van je kind blijft het van belang om 1 tot 2 keer per jaar de bloedglucosespiegel in de gaten te houden. Dit kan via de huisarts.

Er komt heel wat op je af met zwangerschapsdiabetes! Daarom is het heel begrijpelijk dat je het af en toe even 'zat' bent. Laat dit je er niet van weerhouden om van je zwangerschap te genieten.

Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met de medewerkers van de polikliniek Interne Geneeskunde, telefoonnummer **010 – 258 5930**.

Uw diabetesverpleegkundige is ook te bereiken

- via E-consult (via Mijn IJsselland) of
- via Beter Dichtbij.

Beiden in overleg met uw diabetesverpleegkundige te activeren.

Klik hier voor meer informatie over het *E-consult* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord DIV.085.
Klik hier voor meer informatie over *Beter Dichtbij* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord DIV.100.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**