



## Gebelik diyabeti sonrası ne yapılmalı ?

Gebelik diyabeti (şeker hastalığı); gebelik esnasında yüksek derecede kanşekeri değerinin tespit edilmesidir. Bu durum 50 hamile kadının birden fazlasında görülmektedir. Aşırı kiloluysanız veya ailede şeker hastalığı söz konusu ise, gebelik diyabetine yakalanma riskiniz daha fazladır. Bu hastalık genellikle hamilelik sonrası ortadan kalkmaktadır, fakat bu durumu vücudunuzun açık bir sinyali olarak görmelisiniz.

Gebelik diyabeti olan kadınların doğum sonrası ilk 5 ila 10 yıl içerisinde kalıcı diyabet geliştirme ihtimalleri daha yüksektir. Bu duruma zamanında özen gösterilmesi gerekmektedir. Diyabet belirtileri çoğu zaman kendisini belli etmez. Belirtileri beklemek hastalığın tedavisini zorlaştırmak veya hastalık komplikasyonların oluşması demektir.

Gebelik diyabeti mi geçirdiniz...

- zaman **aile hekiminize senelik** kanşekeri ölçümünü yaptırmanızı önemle tavsiye ediyoruz. Bu durumda aile hekiminiz gerektiği takdirde kısa sürede doğru tedaviyi başlatmış olur.
- zaman kendiniz de diyabeti önlemek için birçok şey yapabilirsiniz. **Sağlıklı yaşam biçimi** (sağlıklı beslenme, yeterli hareket ve aşırı kilolardan kaçınmak) kalıcı diyabete yakalanma riskini büyük ölçüde azaltır. Emzirmek de riski azaltan faktörlerden biridir.

### Gebelik diyabeti?

#### Tatlı Gebelik Projesi sizin için vardır!

Flaman Diyabet derneği 2009 yılında “Tatlı Gebelik” projesini başlatmıştır. Bu proje Flaman Hükümeti tarafından desteklenen, gebelik diyabeti hakkında bir projedir. Bu projeye gebelik diyabeti olan kadınlara gerekli adımlar atarak diyabeti önlemek ve önceden tespit etmek için yardımcı olmak istiyoruz. Broşür şeklindeki bilgilerin ve web sitesinin ([www.zoetzwanger.be](http://www.zoetzwanger.be)) yanısıra kendinizi kayıt ettirmeniz için size olanak sunmaktayız. Böylece gerekli görülen kontrolleri aile hekiminize yaptırmanız zamanında hatırlatılmaktadır.

#### Nasıl kayıt olmalıyız ?

Hekiminiz veya başka bir sağlık personeli size bir kayıt formu temin eder. Genel bilgileri doldurduktan sonra arka taraftaki “bilgi alma yetkisi” kısmını imzalayınız. Bu formu size verilen ücretsiz zarf içerisine koyarak proje sorumlusuna yollayınız.

Kayıt olduğunuzda sizi mektup ve/veya e-posta yoluyla bilgilendireceğiz. Eğer aile hekiminizin ve jinekoloğunuzun verilerini kayıt formu yoluyla yaptıysanız, bu durumdan onlar da haberdar edileceklerdir.

#### Başka neler bekleyebilirsiniz

1. Doğumdan yaklaşık 3 ay sonra diyabeti önlemek için önemli noktalar içeren bir mektup (ve/veya e-posta) alacaksınız. Bununla birlikte size aile hekiminizde yapacağınız yıllık randevularınızı not etmek içinde bir randevu kartı yollanacaktır.
2. Bunu takiben yıllık otomatik olarak aile hekiminizde aç karnına kanşekeri ölçümü yaptırmanız için davetiye (ve/veya e-posta) gönderilecektir. Sizden her seferinde kanşekeri sonucunu ve kilonuzu bildirmenizi isteyeceğiz.

**Bilgilerin sizin için anlaşılır olması için Tatlı Gebelik projesiyle ilgili mektupları kesinlikle çevrenizde Hollandaca bilen birisine okutmanızı tavsiye ediyoruz. Bu durumu aile hekiminizle de konuşun.**

**Daha fazla bilgi için websitesi [www.zoetzwanger.be](http://www.zoetzwanger.be) (site Hollandacadır).**



## Wat na zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes betekent dat tijdens de zwangerschap abnormaal hoge bloedsuikerwaarden worden vastgesteld. Dit komt bij meer dan 1 op 50 zwangere vrouwen voor. Als je overgewicht hebt of als diabetes in je familie zit, loop je meer kans om zwangerschapsdiabetes te krijgen. Meestal verdwijnt dit probleem na de zwangerschap, maar je moet het als een duidelijk signaal van je lichaam beschouwen. Vrouwen met zwangerschapsdiabetes hebben namelijk een sterk verhoogde kans om al in de eerste 5 tot 10 jaar na de bevalling blijvende diabetes te ontwikkelen. Het is goed daar op tijd aandacht aan te besteden. Vaak zijn er namelijk geen duidelijke tekenen die op diabetes wijzen. Wachten op klachten betekent echter dat de behandeling moeilijker wordt of dat er complicaties van de ziekte optreden.

Heb je zwangerschapsdiabetes gehad...

- dan is het sterk aangeraden om je bloedsuikerwaarden **jaarlijks** te laten controleren bij je **huisarts**. Die kan dan indien nodig snel de juiste behandeling starten.
- dan kun je zelf ook heel wat doen om blijvende diabetes te voorkomen. Een **gezonde levensstijl** (gezonde voeding, voldoende beweging en overgewicht vermijden) zal je risico op blijvende diabetes sterk verminderen. Ook borstvoeding helpt hier zeker bij.

### Zwangerschapsdiabetes?

#### Project Zoet Zwanger is er voor jou!

De Vlaamse Diabetes Vereniging vzw is in 2009 gestart met "Zoet Zwanger", een project over zwangerschapsdiabetes gesteund door de Vlaamse overheid. Met dit project willen we vrouwen met zwangerschapsdiabetes helpen de nodige stappen te zetten om diabetes te voorkomen en vroegtijdig op te sporen. Naast informatie onder de vorm van een brochure en een website ([www.zoetzwanger.be](http://www.zoetzwanger.be)) bieden we je de mogelijkheid om je te laten registreren. Zo wordt je er tijdig aan herinnerd aan de noodzakelijke controles bij de huisarts.

#### *Hoe registreren?*

Je arts of een andere zorgverlener overhandigt je een folder met een registratieformulier. Na het invullen van de gevraagde gegevens onderteken je de "geïnformeerde toestemming" op de achterzijde. Het formulier stuur je via bijgevoegde (voorgefrankeerde) enveloppe naar de projectverantwoordelijke. Eens geregistreerd, krijg je een bevestiging per brief en/of e-mail. Ook je huisarts en gynaecoloog worden op de hoogte gebracht, indien je hun gegevens via het registratieformulier hebt doorgegeven.

#### *Wat kan je verder verwachten?*

1. Een drietal maanden na je bevalling zal je van ons een eerste brief (en/of e-mail) ontvangen met de belangrijkste actiepunten om diabetes te voorkomen. Je krijgt ook een afsprakenkaartje dat je kunt gebruiken om je jaarlijkse afspraken bij je huisarts te noteren.
2. Vervolgens zal je jaarlijks automatisch een uitnodigingsbrief (en/of e-mail) ontvangen met de vraag een bezoek te brengen aan je huisarts voor een nuchtere bloedglucosebepaling. We vragen je ook om telkens het resultaat van de bloedglucosebepaling en je gewicht mee te delen.

**We raden je aan om deze brieven, afkomstig van het project Zoet Zwanger, zeker te laten lezen door iemand in je omgeving die Nederlands begrijpt, zodat alle informatie duidelijk is voor jou. Bespreek dit verder met je huisarts.**

**Meer info op onze website: [www.zoetzwanger.be](http://www.zoetzwanger.be)** (deze is in het Nederlands).