

Informatie voor de
toekomstige mama



Zwangerschapsdiabetes

**OVER ZWANGERSCHAPSDIABETES, DE OPSPORING
EN DE BEGELEIDING ERVAN.**



www.azglorieux.be



WAT IS ZWANGERSCHAPSDIABETES?

De term “**zwangerschapsdiabetes**” betekent dat tijdens de zwangerschap abnormaal hoge bloedsuikerwaarden worden vastgesteld. Zwangerschapsdiabetes is één van de voornaamste complicaties van de zwangerschap en treedt op bij bijna 1 op 10 zwangere vrouwen in Vlaanderen.

Sommige factoren zoals overgewicht, leeftijd en erfelijkheid (familiale type 2-diabetes) spelen zeker een grote rol. We kunnen echter niet precies voorspellen wanneer en bij welke vrouwen zwangerschapsdiabetes zal ontstaan. Een aantal vrouwen heeft namelijk geen duidelijke risicofactoren.

Het risico op het krijgen van zwangerschapsdiabetes wordt verhoogd door:

- Familiale diabetes
- Overgewicht met een BMI ≥ 25
- Indien er bij vorige zwangerschap(en) kinderen geboren waren met een gewicht groter of gelijk aan 4kg
- Indien er bij vorige zwangerschap(en), zwangerschapsdiabetes aanwezig was
- Indien u afkomstig bent uit 1 van volgende regio's: Afrika, Azië, Midden-Oosten of Latijns-Amerika



opsporing

HOE ONTSTAAT ZWANGERSCHAPSDIABETES?

De zwangerschap is een heel drukke periode voor je lichaam. Tijdens elke gezonde zwangerschap produceert de placenta (of moederkoek) vele hormonen die de baby helpen ontwikkelen.

Diezelfde zwangerschapshormonen hebben echter ook een keerzijde: ze werken de normale stofwisselingsprocessen tegen, vooral in de tweede helft van de zwangerschap. Zo verhinderen ze in zeker mate de werking van insuline. Het hormoon insuline is als het ware de sleutel die de glucose of bloedsuiker ter hoogte van onze cellen binnenlaat. Doordat de werking van insuline deels wordt verhinderd, is er plots veel meer insuline nodig om dezelfde hoeveelheid bloedsuiker ter hoogte van de cellen te kunnen binnen laten. Wanneer je lichaam de toegenomen vraag naar insuline niet meer aankan, stapelt de bloedsuiker zich sneller op in het bloed – dit heet hyperglycemie – en ontstaat er zwangerschapsdiabetes.

Langdurige hoge waarden van suiker in het bloed zijn schadelijk voor jouw lichaam en dat van je kind. Daarom moet zwangerschapsdiabetes ook behandeld worden. Meestal volstaan een evenwichtige voeding en voldoende beweging om de bloedsuiker onder controle te krijgen. Soms is er echter bijkomende medicatie of insuline nodig om problemen tijdens de zwangerschap en bij de geboorte te voorkomen.

HOE GEBEURT DE DIAGNOSEBEPALING VOOR ZWANGERSCHAPSDIABETES?

De diagnose wordt bepaald door een nuchtere suikertest, een korte suikertest (= Glucose Challenge Test of GCT) en/of een lange suikertest (= Orale Glucose Tolerantie Test of OGTT).

Meer uitleg over deze testen (wat moet ik wel of mag ik niet doen voor de test, hoe verloopt de test en wat betekenen de waarden van de test?) kan u terugvinden op onze website.

WAAROM IS EEN GOEDE BEGELEIDING BELANGRIJK?

Een goede begeleiding is zowel voor de moeder als de baby belangrijk om gezondheidsproblemen te voorkomen (bv. vroeggeboorte, te zware baby, ...).

begeleiding

HET VERLOOP EN VERDERE BEGELEIDING

De behandeling wordt bepaald aan de hand van uw suikerwaarden na de lange suikertest. Het belangrijkste is om een gezonde levensstijl te volgen, m.a.w. gezonde voeding gecombineerd met beweging.

Indien u de waarden met voeding en beweging niet onder controle kan houden zal de arts medicatie of insuline starten.



EERSTE CONTACT MET DIABETESTEAM

Het eerste contact met het diabetesteam zal bij de verpleegkundige- en diëtiste-educator zijn. Dit consult duurt ongeveer één tot anderhalf uur.

De verpleegkundige-educatoren zullen u volgende items uitleggen en bespreken:

- Wat is zwangerschapsdiabetes?
- Werking van het diabetesteam
- Belang van een goede opvolging en begeleiding
- Opstart conventiedossier voor 6 maanden: dit contract biedt u de mogelijkheid om materiaal te krijgen om uw suikerwaarden te controleren om zo een beter overzicht over uw zwangerschapsdiabetes te krijgen. Doch blijft de verantwoordelijkheid (nemen van de suikerwaarden, navolgen of annuleren van afspraken, ...) bij u liggen. Dit contract kan ten allen tijde aangepast worden afhankelijk van de nood aan insulinetherapie.
- Educatie m.b.t. glycemiemeter en toebehoren
- 7-puntsmeting met bijbehorende notitieboekje
- Informatie over Zoet Zwanger (Vlaanderen), een initiatief van de Diabetes Liga met als doel u ertoe aan te zetten de nodige stappen te nemen na de bevalling om diabetes te voorkomen en vroegtijdig op te sporen.

De diëtiste-educator neemt een voedingsanamnese af en aan de hand daarvan zal er een aangepast voedingschema opgesteld worden. U krijgt zowel uw aangepast voedingschema als voedingsbrochure mee met de nodige uitleg, want gezonde voeding is en blijft de basissteen van uw behandeling.

opvolging

VERVOLGAFSPRAAK MET DIABETESTEAM

De vervolgspraak duurt ongeveer 15 tot 20 minuten. U dient zowel uw meettoestel als uw notitieboekje mee te nemen. Uw metertje wordt via de computer uitgelezen en de outprints worden door de diabetes-educator en later ook door arts nagezien en besproken. Na de bespreking zal u een nieuwe afspraak meekrijgen: binnen de 10 à 20 dagen.

De mogelijkheid bestaat om de diëtiste diezelfde dag te spreken als u dit wenst.

De volgende afspraken bij de verpleegkundige-educator zullen steeds om de 2 tot 3 weken zijn. Om geen extra verplaatsingen naar het ziekenhuis te creëren proberen we om deze samen te plannen met andere consultaties (gynaecoloog, vroedvrouw, ...) in het ziekenhuis.

Uw gynaecoloog wordt steeds door ons op de hoogte gehouden.

AFSPRAAK BIJ ARTS-DIABETOLOOG

Neem steeds uw meter en notitieboekje mee op consultatie. De diabetes-educator zal deze eerst uitlezen en de resultaten met u bespreken vooraleer u bij de dokter gaat.

Indien de waarden, na enkele consulten, te hoog blijven zal de arts beslissen om eventueel medicatie of insuline op te starten mits aanpassing van het diabetesconventiecontract en aanpassing van het aantal glycemiecontroles per week of per dag. Indien u start met een insulineschema wordt u terug doorverwezen naar de educator die u uw insulineschema, prikmethode, aantal glycemie-metingen per dag zal uitleggen.

Bij opstart van medicatie en afhankelijk van de glycemiewaarden kan het gebeuren dat u vroeger dan 2 tot 3 weken zal moeten komen op consultatie bij de educator.

Uw gynaecoloog wordt steeds door ons en de arts-diabetoloog op de hoogte gehouden.



nadien

WAT NA DE BEVALLING?

1. OPVOLGING VAN UW BABY EN UZELF OP MATERNITEIT

Na een bevalling van een vrouw met zwangerschapsdiabetes zal de verpleegkundige vóór iedere maaltijd de suikerwaarde bij de baby controleren gedurende minimum 24u. Indien u tijdens uw zwangerschap insuline gespoten heeft zal uw baby bovendien minstens 24u opgenomen worden op neonatologie.

Na uw bevalling wordt uw suikerwaarde verder opgevolgd. De diabetes-educatoren worden gecontacteerd door de vroedvrouwen en zij zullen u nog een kort bezoekje brengen tijdens uw verblijf. Zij delen u nog verdere informatie mee over wat u moet doen na de bevalling:

2. DE UITGEBREIDE SUIKERTEST (6 TOT 12 WEKEN NA BEVALLING)

Om na te gaan of er toch geen verhoogde waarden zijn na de bevalling wordt er gevraagd om tussen de 6 tot 12 weken na de bevalling bij uw huisarts langs te gaan. Hij/zij zal een nuchtere en lange suikertest van 75g suiker aanvragen, welke u best laat afnemen in het ziekenhuis. Indien de suikerwaarden verstoord zijn zal de huisarts medicatie opstarten.

Indien de waarden niet verstoord zijn, blijft het toch heel belangrijk om een gezonde levensstijl te behouden om zo diabetes type 2 te voorkomen of uit te stellen.

Uw huisarts zal nadien uw suikerwaarde 1 maal per jaar controleren (via een gewone nuchtere bloedafname).

3. DIEETCONSULT (VRIJBLIJVEND 6 TOT 12 WEKEN NA BEVALLING, BINNEN UW CONVENTIEPERIODE)

Een dieetconsultatie na de bevalling is vrijblijvend. Indien u dit wilt, mag u gerust de diëtiste contacteren om een dieetconsultatie te plannen rond de 6 à 12 weken na de bevalling. Deze consultatie valt normaal gezien nog binnen de vervaldatum van uw conventie, waardoor deze consultatie nog gratis is.

“Een gezonde levensstijl en jaarlijkse controle worden sterk aangeraden na de bevalling!”

Maar vooral... geniet van uw zwangerschap!”



azGlorieux
ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN

VZW WERKEN GLORIEUX

az Glorieux

ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN

- Algemeen Ziekenhuis Ronse
- Medisch Centrum Avelgem
- Medisch Centrum Opbrakel
- Poste Médical Lessines
- Collectieve Autodialyse Zottegem
- Collectieve Autodialyse Oudenaarde
- Collectieve Autodialyse Waregem
- Congrescentrum

Glorieux Ouderenzorg

- WZC De Samaritaan
- WZC Hogerlucht
- Assistentiewoningen Forum Sint Hermes
- Assistentiewoningen Jericho

Glorieux Kind- & Jeugdzorg

- CAR NOK centrum
- Kindverblijf Glorieux
- CKG Glorieux

az Glorieux Ronse
vzw Werken Glorieux

Glorieuxlaan 55
9600 Ronse
Tel. 055 23 30 11
Fax 055 23 30 22
www.werken-glorieux.be
info@werken-glorieux.be

Lid van  **E17**
ziekenhuis
netwerk

Lid van het samenwerkingsverband ZoRg