

Решение завести ребёнка является серьёзным шагом для каждого. Если Вы – больная диабетом женщина, то данное решение влечёт за собой ещё большее внимание. У многих больных диабетом женщин (первого и второго типов, а также гестационным диабетом) беременность проходит нормально, и они рожают здоровых детей. Но это не означает, что беременность при диабете не требует особого внимания.

В данной статье представлены основные моменты, которые надо учитывать до и во время беременности. Также здесь содержатся ответы на часто задаваемые вопросы по поводу гестационного диабета.

**Если Вы собираетесь завести ребёнка или подозреваете, что беременны, Вам необходимо обратиться к врачу!**

### **Что такое гестационный диабет?**

Гестационный диабет – это тип диабета, который возникает во время беременности (как правило, не раньше четвёртого месяца).

У некоторых женщин он возникает в связи с тем, что их организм не вырабатывает необходимое количество инсулина, потребность в котором возрастает во время беременности. У некоторых он может быть диагностирован в течение первых трёх месяцев. В данном случае, предпосылки для данного заболевания, скорее всего, появились до беременности.

**Оральный глюкозотолерантный тест** используется и для диагностирования гестационного диабета. Данный тест включает анализ крови перед завтраком и спустя два часа после употребления жидкости с глюкозой.

### **Что Вы должны сделать до того, как забеременеете**

Подготовка к рождению ребёнка должна вестись с юности, и любой врач это подтвердит. Если Вы больны диабетом и хотите завести ребёнка, Вам жизненно необходимо проконсультироваться по этому поводу с врачом. Он оповестит Вас об

описанных ниже тестах и мерах, которые Вам стоит принять, однако Вам будет полезно знать, чего стоит ожидать, и что Вы можете сделать для того, чтобы беременность прошла нормально.

### **Уровень глюкозы в крови**

Вы значительно увеличите свои шансы родить здорового ребенка, если будете поддерживать в норме уровень глюкозы до и во время беременности. Первые восемь недель особенно важны для физического развития Вашего ребёнка. Недостаточный контроль за уровнем глюкозы до и в течение первых восьми недель беременности сильно повышает возможность возникновения проблем со здоровьем ребёнка.

### **Проверяйте свои глаза**

Особенно если у Вас уже есть проблемы с глазами (ретинопатия). Беременность может вызвать дополнительное давление на сосуды глаз, поэтому если у Вас развилась ретинопатия, обязательно обратитесь по этому поводу к врачу.

### **Следите за принимаемыми препаратами**

Принимаете ли Вы препараты против гипертонии? Некоторые из препаратов ни в коем случае нельзя принимать беременным женщинам. Ваш доктор оповестит Вас, стоит ли Вам сменить курс принимаемых медикаментов.

Если Вы принимаете препараты для больных диабетом второго типа, возможно, Вам придётся от них отказаться, т.к. они могут нанести вред ребёнку. Обычно при этом в качестве альтернативы принимаются инъекции инсулина. Приём медикаментов можно возобновить после рождения ребёнка.

### **Отказ от алкоголя**

Алкоголь может нанести вред Вашему ребёнку. Кроме того, он сказывается на уровне глюкозы в крови и увеличивает риск приступа гипогликемии. Придерживайтесь с алкоголем принципа «чем меньше, тем лучше», а лучше всего вообще откажитесь от него во время беременности.

### **Правильное питание**

Придерживайтесь общих рекомендаций по здоровому питанию, а также ознакомьтесь с

принципами питания, которые должны соблюдать страдающие диабетом.

### **Прекращение курения**

Курение во время беременности может нанести вред Вашему ребёнку. Вызванные им негативные последствия могут проявляться в первые годы жизни ребёнка и стать хроническими. Сильно увеличивается риск возникновения тех проблем в развитии ребёнка, которые может повлечь за собой диабет у матери. Прекращение курения во время беременности настойчиво рекомендуется всеми врачами.

### **Приём витаминов и медикаментов**

Многие доктора рекомендуют беременным женщинам употребление витаминов до и в течение первых 12 недель беременности. Витамины помогают предотвратить проблемы, возникающие со спинным мозгом (в т.ч. расщелины позвоночника) во время развития ребёнка. Всем больным диабетом женщинам рекомендуется принятие 5 мг фолиевой кислоты, которая доступна только по рецепту. Обсудите это с доктором.

### **Во время беременности**

Чего ожидать во время каждой из стадий беременности, если Вы больны диабетом. О развитии ребёнка и о том, что Вам следует делать.

#### **Первые три месяца**

#### **Развитие Вашего ребёнка**

- Формирование основных органов
- Начало формирования нервной системы
- Глаза, уши и нос приобретают свою форму

#### **Ваши задачи**

- Проверяйте уровень глюкозы в крови на голодный желудок и через час после принятия пищи (а также перед сном, если Вы принимаете инсулин).
- Придерживайтесь диеты, делайте физические упражнения, откажитесь от курения, сократите приём или полностью откажитесь от алкоголя.
- В случае возникновения таких проблем, как тошнота или рвота, обратитесь к врачу.

- Принимайте фолиевую кислоту.
- Если у Вас диабет первого типа, Вы должны знать, как проводить анализ крови и мочи на содержание кетонов. Это может понадобиться в случае гипогликемии.
- Убедитесь, что у Вас есть набор для введения глюкагона и кто-нибудь рядом всегда сможет Вам его ввести.

Вы можете в любое время посещать врача, звонить, получать консультации, какие бы вопросы у Вас ни возникли.

### **4-6 месяцы**

#### **Развитие Вашего ребёнка**

- Рост всего тела ускоряется, растёт голова
- Начинает развиваться хватательный рефлекс, ребёнок начинает двигаться
- Сердце начинает стабильно работать, развивается мозг
- Глаза становятся чувствительны к свету
- Ребёнок всё ещё не может дышать самостоятельно

#### **Ваши задачи**

- Проверяйте уровень глюкозы в крови на голодный желудок и через час после принятия пищи (а также перед сном, если Вы принимаете инсулин).

### **7-9 месяцы**

#### **Развитие Вашего ребёнка**

- Активное развитие мозга
- Т.к. ребёнок продолжает расти, он занимает всё большее пространство в Вашем теле
- За несколько недель до рождения, голова ребёнка опускается ниже к Вашему тазу

### Ваши задачи

- Проверяйте уровень глюкозы в крови на голодный желудок и через час после принятия пищи (а также перед сном, если Вы принимаете инсулин).
- Придерживайтесь диеты, делайте физические упражнения, откажитесь от курения, сократите приём или полностью откажитесь от алкоголя.
- Отдыхайте вместе с Вашим ребенком. Вы сами обнаружите, что Вам проще расслабиться, когда ребёнок не двигается.

### Гестационный диабет

#### Как узнать, больны ли Вы диабетом?

На приёме у врача Вы можете выяснить, какова вероятность возникновения у Вас гестационного диабета. Имеют значение следующие факторы:

- Проблемы с весом (ожирение)
- Наличие диабета второго типа у ближайших родственников
- Наличие выкидышей в прошлом
- Большой вес младенца при предыдущих родах (более 4,5 кг)
- Наличие у Вас гестационного диабета в прошлом
- Ваша семья родом из Южной Азии, Ближнего Востока или побережья Карибского моря

Если что-либо из вышеперечисленного относится к Вам, **Вы должны пройти тест на гестационный диабет**

#### Как это скажется на ребёнке?

В большинстве случаев гестационный диабет обнаруживается на последних трёх месяцах беременности. Основные органы ребёнка к этому времени уже сформированы, и риск для ребёнка составляет меньше, чем при заболевании диабетом первого и второго типов.

В любом случае, если диабет был диагностирован до беременности, вероятность возникновения порока при развитии плода выше. Уровень риска зависит от того, насколько высок уровень содержания сахара в крови, и как долго он был повышен.

#### Какое лечение?

Зачастую уровень глюкозы в крови может контролироваться при помощи питания. Вы будете направлены к диетологу, который даст Вам совет по правильному питанию. Если уровень глюкозы не понижается несмотря на соблюдение диеты, Вам могут понадобиться лекарства или инсулин (это требуется в 10-20% случаев).

Необходимый уровень содержания сахара в крови такой же, как и женщин, больных диабетом первого и второго типов, лечение также аналогично.

### **Исчезнет ли заболевание после рождения ребёнка?**

Скорее всего. Перед выпиской необходимо пройти тест, чтобы убедиться, что уровень глюкозы в крови нормализовался. Вам будет необходимо сдать анализ крови через шесть месяцев после рождения ребёнка, а затем – сдавать его каждый год. Если Вы принимали медицинские препараты (лекарства или инсулин) во время беременности, Вы сможете прекратить их приём после рождения ребёнка.

Женщины, перенёвшие гестационный диабет, в 30% случаев в последующем заболевают **диабетом второго типа** (в среднем диабет второго уровня развивается у 10% людей).

От пяти до десяти процентов женщин, перенёвших гестационный диабет, в последующем заболевают **диабетом первого типа**. Данные женщины были больны диабетом первого уровня до беременности, который «разоблачился» во время её.

### **Появится ли у Вас гестационный диабет во время следующей беременности?**

Риск возникновения гестационного диабета повышается, если Вы уже переболели им. Однако, если Вы имели лишний вес и избавились от него, вероятность повторного возникновения заболевания снижается. Если Вы планируете завести ещё одного ребёнка, Вам следует проверять уровень содержания глюкозы в крови на 16-18 и 28 неделях.