



HAMİLELİK ŞEKERİNİZ Mİ VAR?

ZAMAN KAYBETMEYİN. BU KONUYU

DOKTORUNUZLA GÖRÜŞÜN.

HAMİLELİK ŞEKERİ...YA]NI SIRADA NE VAR?

WWW.ZOETZWANGER.BE

Z **zoetzwanger**
Diabetes Liga

03**HAMİLELİK
ŞEKERİ HAKKINDA****HAMİLELİK ŞEKERİ
NASIL GELİŞİR?****04****HAMİLELİK ŞEKERİ
GELECEĞİNİZE AÇILAN
BİR PENCERE****05****HER DİYABET
FARKLIDIR****07****DIYABET ÖNLENEBİLİR!****13****HAMİLELİK SONRASI:
KİŞİSEL HAREKET PLANINIZ****14****DIYABETİ ENGELLEMELİK
EKİP ÇALIŞMASIDIR!**

HAMİLELİK ŞEKERİ HAKKINDA

Hamilelik şekeriniz olması hamilelik sırasında kan glukoz düzeylerinizin çok yüksek olması anlamına gelir. Flaman Bölgesi'nde her 50 hamileliğin 1'den fazlasında hamilelik şekeri görülür ve en sık görülen gebelik sorunlarından biridir. Bunda obezite, yaş,

kalıtım(ailevi tip 2 diyabet) gibi bazı risk faktörleri kesinlikle büyük rol oynar. Bununla birlikte hangi kadında hamilelik şekeri gelişeceğini kesin olarak tahmin edemeyiz. Kadınların bir kısmında bariz risk faktörleri yoktur ve yine de hamilelik şekeri gelişir.

HAMİLELİK ŞEKERİ NASIL GELİŞİR?

Hamilelik vücudunuz için çok yoğun bir süreçtir. Her sağlıklı hamilelikte plasenta bebeğin gelişimine yardımcı olan bir çok hormon üretir. Bununla birlikte bu hormonlar olumsuz yan etkiye de sahiptir. Özellikle hamileliğin ikinci yarısında metabolik süreçleri bozmaya meyillidir. Bunlar insülinin işleyişini belirli bir oranda engeller. İnsülin hormonunun vücudun yakıtının (glukoz, diğer adıyla kan şekeri) hücrelere girmesini sağlayan bir anahtar olarak düşünülmektedir. İnsülinin işleyişinin kısmen engellenmesi nedeniyle aynı oranda kan şekerinin hücrelere girişini sağlamak için ihtiyaç duyulan insülin miktarı bir anda büyük oranda artar.

Vücut artan insülin ihtiyacına artık yetişemeyecek hale geldiğinde, kan şekeri (glukoz) kanda daha hızlı birikmeye başlar-Bu "hiperglisemi" dediğimiz ve en nihayetinde hamilelik şekeriyle sonuçlanan durumdur.

Kronik olarak yükselmiş kan şekeri düzeyleri siz ve bebeğiniz için zararlıdır. Bu nedenle hamilelik şekerinin tedavi edilmesi gerekir.

Çoğunlukla, dengeli beslenme ve yeterli miktarda egzersiz kan glukoz düzeylerini kontrol altında tutacaktır. Ancak hamilelik ve doğumda istenmeyen durumları önlemek için ek insülin gerekli olabilir.

**HAMİLELİK ŞEKERİNİN VÜCUDUN ÖNEMLİ
BİR UYARI İŞARETİ OLARAK DÜŞÜNÜLMESİ
GEREKLİLİĞİNE RAĞMEN 10 VAKANIN 9'U
DOĞUMDAN KISA SÜRE SONRA DÜZELİR.**

HAMİLELİK ŞEKERİ, GELECEĞİNİZE AÇILAN BİR PENCERE



Hamilelik şekeri vücudunuzun başka türlü hiç fark etmeyebileceğiniz belirli bir hassasiyetini ortaya çıkarır. Hamilelik şekeri yaşayan kadınlarda sıklıkla gebelik öncesinde de insülin işleyişine ilişkin sorun yaşansa da bu sorun ilk kez hamilelik döneminde kendini gösterir. Çoğu kişiye doğumun ardından şeker normal seviyesine döner. Ancak bunun vücudunuzun verdiği önemli bir uyarı işareti olduğunu unutmayın. Hamilelik şekeri yaşayan kadınların %30-50 kadarı doğumun ardından 5 ila 10 yıl içerisinde diyabete yakalanmaktadır. Bu sadece hamilelik sırasında insülin tedavisine ihtiyaç duyanlar için geçerli değildir. Hamilelik şekeri gerçekten rahatsızlık vermeyen ya da diyet ve egzersiz alışkanlıklarıyla yeterli glikemik kontrole erişen kadınlar bile diyabet gelişme riski altında olarak düşünülmektedir. Bu nedenle ekstra dikkatli olmanız gerekir.

**HAMİLELİK ŞEKERİ YAŞAYAN KADINLARIN
%30-50 KADARI DOĞUMUN ARDINDAN
5 İLA 10 YIL İÇERİSİNDE DİYABETE
YAKALANMAKTADIR.**

HER DİYABET FARKLIDIR

Hamilelik şekeri tanım olarak geçici bir hastalık durumu iken "gerçek diyabet" değildir. Belçika'da yetişkin nüfusun yaklaşık yüzde onu iki diyabet türünden birinden mustarıptır. İki temel tip diyabeti birbirinden ayırt edebiliriz: Tip 1 ve Tip 2 diyabet.

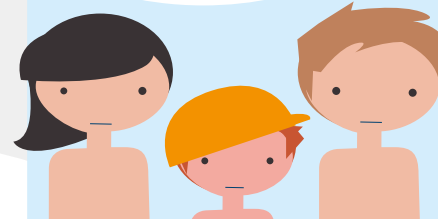


TİP 1 DİYABET

**Genellikle
ÇOCUKLARDA VE GENÇ
YETİŞKİNLERDE GÖRÜLÜR**

**TÜM DİYABET HASTALARININ %10'
unu teşkil eder**

**Önlenmesi
mümkün değildir**

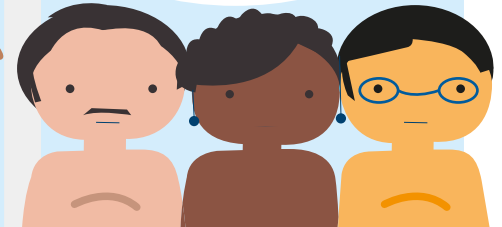


TİP 2 DİYABET

**Genellikle 40 YAŞINDAN
SONRA GÖRÜLÜR**

Kısmen önenebilir

**AŞIRI KILO VE SAĞLIKSIZ YAŞAM
TARZIYLA ARASINDA AÇIK BİR
İLİŞKİ VARDIR**



HAMİLELİK SONRASI: KİŞİSEL HAREKET PLANINIZ

Eğer hamilelik şekeri geçirdiyseniz gelecek yıllarda Tip2 diyabet gelişme riskiniz çok daha fazladır. Diyabet hayat boyu dikkatli olmanız gereken ciddi bir durumdur. Güncel tedavi seçenekleri, diyabetin kontrol altında tutulmasına ve gayet iyi yönetilmesine olanak sağlamaktadır. Ancak kronik diyabetin yol açtığı kronik komplikasyonlar yaşam kalitesini düşürebilir.

Diyabet yeterince erken tedavi edilir, iyi yönetilir ve kontrol altında tutulursa bu zorluklar önlenir.

Susama, sık idrara çıkma, bitkinlik ve tekrarlayan enfeksiyonlar gibi tipik diyabet semptomlarına karşı kesinlikle tetikte ve dikkatli olmalısınız. Öte yandan, bu semptomlar tip2 diyabetli kişilerde her zaman görülmez. Tip2 diyabetin çok geç yani çeşitli organ ve dokuların çoktan zarar gördüğü aşamada teşhis edilmesinin bir sebebi de budur. Bu yüzden özellikle hamilelik şekeriniz olması sebebiyle diyabet gelişme riski altındaysanız tetikte olmanın ve glukoz seviyelerinizi düzenli olarak ölçtürmenin önemi büyüktür.

Hamilelik şekeri geçirmiş biri olarak aşağıdaki uyarılar sizin için son derece önemlidir.

1. ŞEKERİNİZİN AİLE HEKİMİ TARAFINDAN DÜZENLİ OLARAK ÖLÇÜLMESİNİ SAĞLAYIN.

Aile hekiminiz doğumdan sonra sağlığınıza gözeticek en iyi kişidir. Doktorunuzu hamilelik şekeri geçirdiğiniz hususunda mutlaka bilgilendirin. Kendi sorumluluğunuzu üstlenin!

Düzenli kan glukoz taraması ve testi yaptırmak kan şekeri düzeylerinizdeki son bozulmaları hemen görebilmek için son derece önemlidir. Bu sebeple ilk taramanın doğumdan sonra 12 hafta içinde planlanması tavsiye edilir. Bunu takiben her yıl aile hekiminizi açlık kan glukoz testi için ziyaret etmeniz önemlidir. Tekrar hamile kalmayı planladığınızda da ekstra bir kontrol yaptırmanız şiddetle tavsiye edilir. Diyabet tedavi edilmeden hamile kalmak, çocuk için risk teşkil eder.



DİYABETİN Sonuçları ve komplikasyonları

Erken teşhis ve tedavi önemlidir



**KALP VE DAMAR
HASTALIKLARI**



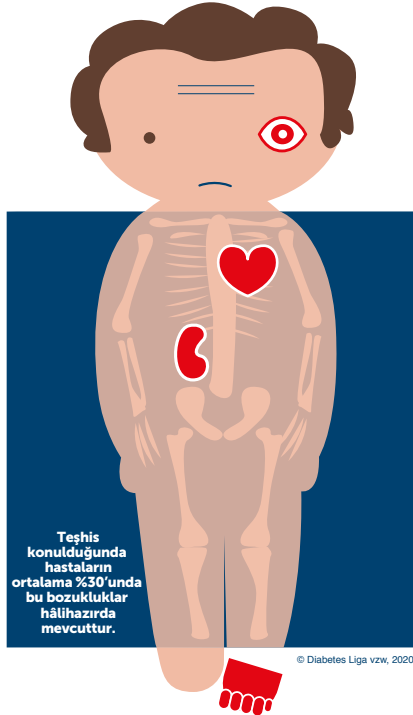
GÖZ HASTALIKLARI



BÖBREK SORUNLARI



AYAK SORUNLARI



© Diabetes Liga vzw, 2020

2. TÜM CEPHELERDE SAĞLIKLI BİR YAŞAM SÜRÜN

Hamilelik şekeri geçirenler dâhil olmak üzere, yüksek diyabet riski taşıyanlarda tip 2 diyabetin gelişmesinin önlenmesinin mümkün olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Aşağıda gelecekte diyabet riskini ve hamilelik şekeri riskini nasıl azaltabileceğinize dair yapabileceklerinizi bulabilirsiniz.

Tip 2 diyabeti önleme SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

Sağlıklı bir yaşam tarzı, tip 2 diyabetin YARISINDAN FAZLASININ engellenmesine yardımcı olur



SAĞLIKLI KİLO

KİLO PROBLEMİM VAR MI?

Doğumdan sonra 6-12 hafta içerisinde hamilelikten **önceki** kilonuza ulaşmayı deneyin. Eğer hala aşırı derecede kiloluysanız, bunun için bir şeyler yapmanız büyük önem taşır. Fazla kilo ve obezite gelecekte tip2 diyabet gelişmesi için temel risk faktörlerindendir.

Vücut ağırlığınızın sağlıklı olup olmadığını anlamak için yapabileceğiniz iki şey vardır.

- **Beden kitle indeksinizi (BKİ'nizi)** hesaplayın: Bu vücut ağırlığınızın (kg cinsinden) boyunuzun karesine(m cinsinden,m2) bölünmesi ile hesaplanır.

BKİ:kg/m2

Örneğin: Eğer 70 kiloysanız ve boyunuz 1,60 m ise BKİ'niz [70/(1,6x1,6)].

Normal kilo	BKİ < 25 kg/m ²
Aşırı kilo	25 ≤ BKİ < 30 kg/m ²
Obezite	BKİ ≥ 30 kg/m ²

- **Bel çevrenizi ölçün.**

Bu, karın bölgesindeki yağ miktarını anlamak için iyi bir yöntemdir. "Normal" BKİ'de bile geniş bel çevresi tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi eşlik eden hastalıklara yakalanma riskini artırır.

Bel çevrenizi ölçmek için mezura kullanın. Belinizi en aşağıdaki kaburganız ile kalça kemikinizin tepesini birleştiren hattın tam ortasından ölçün.

Artan sağlık riski	bel çevresi ≥ 80 cm
Ciddi oranda artan sağlık riski	bel çevresi ≥ 88 cm

FAZLA KILOM VAR... NASIL VEREBİLİRİM?

- Kilonuzla ilgili sorun yaşıyorsanız yeme alışkanlıklarınızı daha yakından incelemek yardımcı olabilir. Her gün ne yediğinizi detaylı bir şekilde not edin. Kendinize karşı dürüst olun! Bu size nasıl ilerleyebileceğinizi keşfetme fırsatı verir.
- Hedeflediğiniz kiloya ulaşmak için aç kalmanız gerekmez, aksine! İdeal kilonuza ulaşmanız bile mevcut kilonuzun %5 ila %10'unu vermeniz sağlığınızın akıbeti ve diyabet riskiniz üzerinde oldukça olumlu bir etkiye sahiptir. Kendiniz için hesaplayın: Birkaç kilodan kurtulmanız zaten sağlığınız için iyi olacaktır ve diyabet riskinizin azalması için de yeterli olabilir. Doktorunuza danışın ve kilonuzla ilgili endişelerinizi onunla paylaşın.
- Bebeğinizi emzirin. Bu özellikle hamilelik şekeri sonrası hem annenin hem de bebeğin sağlığı için şiddetle önerilir. Ancak emzirirken yeterli süt üretimini sağlamak için enerji ihtiyacınız artacağından zor ve zahmetli bir zayıflama diyetine başlamamalısınız.
- Kilit nokta gıda alımı ve enerji çıkışı(kalori yakma) arasındaki dengeyi sağlamaktır. Bu yüzden tempolu yürüyüş, yüzme, bisiklete binme vb. gibi günde en az 30 dakika orta yoğunlukta egzersiz yapın. Hızlı, fazla yoğun ve uzun süreli egzersizlere başlamayın. Hamilelikten sonra yavaşça artırın, gerekiyorsa profesyonel tavsiye alın.
- Verdiğiniz kiloyu uzun süre korumak özellikle çok önemlidir. Bu yüzden gerçekçi hedefler koyun ve yavaş yavaş ilerleyin. Gerekirse bir diyetisyene danışın.

**SAĞLIK BİR YAŞAM
TARZIYLA TIP 2 DİYABET
RISKINI YARI YARIYA
AZALTIN.**

SAĞLIKLI BESLENME

İPUÇLARI



- Her öğünün sebze temelli olmasını sağlayın
- Hayvansal gıda tüketiminizi azaltın
- Su tüketin
- Mümkün olduğunca aşırı işlenmiş gıdalardan uzak durun
- Çeşitlilik katın ve alternatif arayın. Her gün aynı şeyleri yemek hızlı monoton bir hâl alır. Sağlıklı yeme modelinizle oynayın.
- Günün belirli zamanlarında ve diğerleriyle birlikte yiye.
- Bilinçli şekilde, aşırıya kaçmadan yiye.
- Çevrenizi uygun şekilde düzenleyin: Sağlıklı gıdalar elinizin altındayken sağlıksız olanları ulaşılması güç hâl getirin.
- Adım adım ilerleyin. Tüm yeme şeklinizi bir günde değiştirmeniz gerekmez. Küçük bir iyileşme bile bir adım ilerleme anlamına gelir.
- Yediklerinizin tadını çıkarın. Yemek yemenin keyifli kalmasını sağlayın. Kendinize her gün lezzetli ve sağlıklı yiyeceklerle ziyafet çekin.



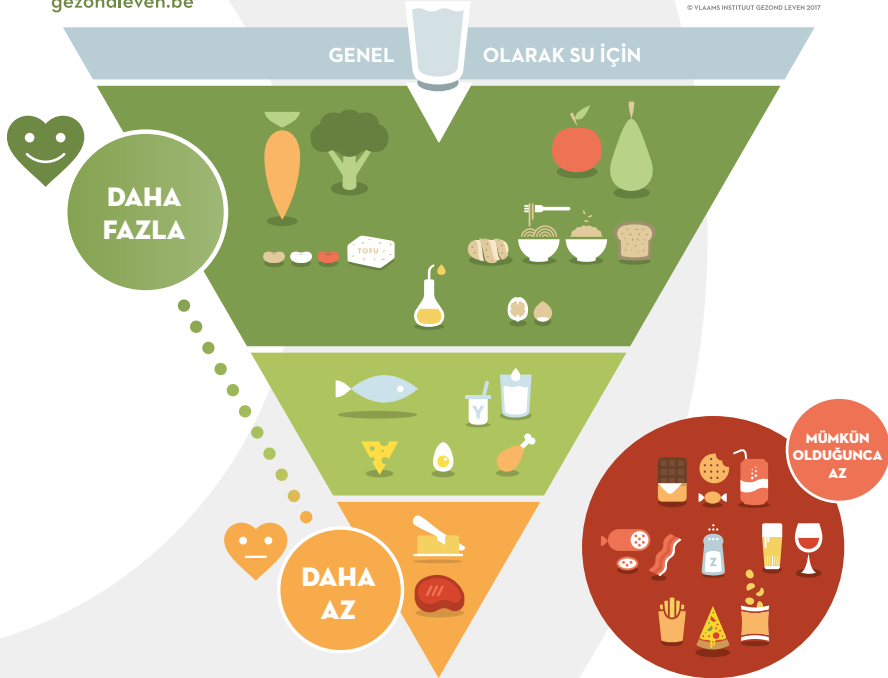
Sağlıklı beslenmeyle ilgili daha fazla bilgi için
www.gezondleven.be adresine göz atın.

BESLENME PİRAMİDİ

gezondleven.be

GEZOND
LEVEN

© VLAAMS INHETUUT GEZOND LEVEN 2017



**AİLE HEKİMINİZE HAMİLELİK ŞEKERİ
GEÇİRDİĞİNİZİ SÖYLEYİN VE KAN ŞEKERİNİZİN
DOKTORUNUZ TARAFINDAN DÜZENLİ OLARAK
KONTROL EDİLMESİNİ SAĞLAYIN.**

DOĞRU YOLDA İLERİ ADIMLAR!

VE ... HAREKETE GEÇİN!

- Fiziksel olarak aktif olduğunuzdan emin olun. Hedefiniz her gün en az 30 dakika orta yoğunlukta egzersiz yapmak olsun.
- Tempolu yürüyüş, yüzme, fitness, dans. Seçim sizin. İsteddiğiniz seviyeye ulaşana kadar adım ilerleyin.
- Oturarak geçirdiğiniz zamanı kısıtlayın. Uzun süre oturmanız gerekiyorsa sık sık ayağa kalkın veya kısa bir yürüyüşe çıkın. Hayatınıza yavaş yavaş daha fazla hareket katın. Her hareket hiçbir şey yapmaktan iyidir.
- Hedefinize sağlıklı ve makul bir şekilde ulaşmak için egzersiz yoğunluğunuzu giderek artırın.
- Her hafta yoğun bir egzersiz programı tamamlamak zorunda değilsiniz. Bazen küçük çabalar günlük hayatınıza daha fazla fiziksel aktivite katar. Her şey için arabanızı kullanmayın ve kullandığınızda gideceğiniz yerden uzağa park edip kalan mesafeyi yürüyün. Yürüyen merdiven veya asansör yerine normal merdivenleri kullanın. Yaratıcı olun.
- İyi mi hissediyorsunuz? Kendinizi motive edin. Kendiniz için sağlıklı bir ödül bulun.
- Yeni bir anne olarak sürekli meşgulsünüz. Bütün emeğinizi ve dikkatinizi doğal olarak bebeğinize veriyorsunuz. Yine de kendinize zaman ayırmalısınız. Bunu eşinizle, yakın arkadaşlarınızla ve ailenizle görüşün. Sonuçta söz konusu olan sizin sağlığınıza!



DİYABETİ ENGELLEMELİK EKİP ÇALIŞMASIDIR!

Tebrikler! Bu broşürü okudunuz yani ilk adımı attınız! Fakat diyabeti engellemek kendi başınıza yapmanız gereken ya da yapabileceğiniz bir şey değildir. Daha önce de belirtildiği gibi, aile hekiminiz tıbbi durumunuzdan sorumlu olan kişidir. Diğer tıp uzmanlarına danışmak ve profesyonelleri genişleterek farklı alanları içeren bir ekip de size yardımcı olabilir.

Bazı öneriler:

- Bir diyetisyenden tavsiye alın: Uzman bir koçun yeme alışkanlıklarınızı düzenlemesine ve adım adım kilo vermenize yardımcı olmasına izin verin.
- Ailenizden destek alın: Çocuklarınızı ve eşinizi projenize dahil edin.
- Bir grupta egzersiz yapın: Size katılacak insanlar arayın, bir jimnastik salonuna kaydolun (spor kulübü veya takımı), dans dersleri alın ya da başka bir grup aktivitesine katılın ve bunu alışkanlık haline getirin-devamlılığı sağlamak için en kolay yol budur!
- Sigara içiyorsanız bir sigarayı bırakma danışmanı ile görüşün. Danışman size bu konuda fazla bilgi verecektir.





**HAMİLELİK ŞEKERİ YAŞAYAN
KADINLARIN %30-50 KADARI
DOĞUMUN ARDINDAN 5 İLA
10 YIL İÇERİSİNDE DİYABETE
YAKALANMAKTADIR**

**AİLE HEKİMİNİZE HAMİLELİK ŞEKERİ
GEÇİRDİĞİNİZİ SÖYLEYİN VE KAN ŞEKERİNİZİN
DOKTORUNUZ TARAFINDAN DÜZENLİ OLARAK
KONTROL EDİLMESİNİ SAĞLAYIN.**

**SAĞLIK BİR YAŞAM TARZIYLA TIP 2 DİYABET
RISKİNİ YARI YARIYA AZALTIN.**

Girişimi Gerçekleştiren:



Partner Kurumlar:

