



© NIDerLander/Fotolia.com

GESTATIONS-DIABETES IM GRIFF

Information für Wöchnerinnen



Liebe Mama!

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Eine spannende Zeit voll Emotionen und schöner Momente liegt vor Ihnen. Das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Babys werden von nun an für Sie natürlich an erster Stelle stehen.

Aber auch wenn Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit Ihrem kleinen Schatz widmen – vergessen Sie bitte nicht auf Ihre eigene Gesundheit! Denn die erhöhten Blutzuckerwerte, die während Ihrer Schwangerschaft gemessen wurden, sind ein Zeichen dafür, dass Sie ein erhöhtes Risiko für einen Diabetes mellitus Typ 2 haben. Versuchen Sie deswegen die folgenden Punkte zu beachten (genauere Informationen zu den einzelnen Themen finden Sie auf der **Rückseite**).



Beachten Sie folgende Punkte



Stillen ist gut – für Sie und Ihr Kind!

Neben all den anderen Vorteilen, die das Stillen für Sie und Ihr Baby hat: Studien haben gezeigt, dass Frauen nach Gestationsdiabetes (GDM), die mindestens 3 Monate gestillt haben, ihr Risiko an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken deutlich verringern konnten! Darüber hinaus wird das Risiko Ihres Kindes für späteres Übergewicht reduziert. Deswegen sollten Sie mindestens 4–6 Monate ausschließlich stillen und auch nach Einführung der Beikost weiter stillen.



Weniger Gewicht = weniger Risiko!

Stillen unterstützt die natürliche Gewichtsstabilisierung oder -reduktion nach der Geburt. Studien zeigen, dass jedes Kilo zu viel die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, erhöht. Verlegen Sie das gezielte Abnehmen jedoch auf die Zeit nach dem Stillen. Vermeiden Sie dabei einseitige Diäten, ernähren Sie sich vielseitig, achten Sie auf Hunger und Sättigung.



Machen Sie dem Zucker Beine!

Bewegung ist für die Prävention von Diabetes mellitus Typ 2 sehr wichtig. Auch wenn Sie jetzt zeitlich nicht mehr so flexibel wie vor der Geburt Ihres Kindes sind, bleiben (werden) Sie aktiv! Gehen Sie oft mit Ihrem Baby spazieren, laufen oder skaten. Nützen Sie Kursangebote wie Babyschwimmen oder Mutter-Kind-Turnen.



Tag für Tag gut versorgt!

Essen ist Fürsorge – für Sie und Ihre Familie. Auch wenn Ihre Blutzuckerwerte wieder in Ordnung sind, freut sich Ihr Körper über eine ausgewogene Lebensmittelauswahl. Versuchen Sie regelmäßig zu essen und sich Zeit dafür zu nehmen.



Wer früh erkennt, kann rechtzeitig handeln!

Um sicherzugehen, dass Ihre Blutzuckerwerte in Ordnung sind, sollten Sie 6–12 Wochen nach der Geburt den Oralen Glukosetoleranztest (oGTT) noch einmal durchführen lassen. Ist dieser in Ordnung, sollte er in Folge alle 2 bis 3 Jahre durchgeführt werden oder zumindest der Nüchternblutzucker und der HbA1c (Blutzuckerlangzeitwert) bestimmt werden, um einen beginnenden Diabetes mellitus frühzeitig zu erkennen. Bei einer erneuten Schwangerschaft ist Ihr Risiko für GDM stark erhöht. Sobald Sie wissen, dass Sie wieder ein Kind erwarten, sollten Sie dieses Thema mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.