

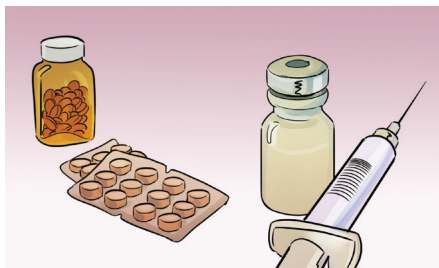
## 5 - Shtatzënia në gruan me diabet

Nëse e dini që jeni me diabet përpara se të filloni shtatzëninë, duhet ta programoni atë. Është e rëndësishme të përqipeni ta ngjizni fëmijën në një fazë të kontrollit optimal të glicemisë dhe pasi të keni verifikuar praninë ose mungesën e ndërlikimeve prej diabetit.

### Çfarë të bëni



Duhet të ndiqeni përpara dhe gjatë shtatzënisë, në momentin e lindjes nga një ekip mjekësor i specializuar, duke krijuar me ta një marrëdhënie besimi.



Nëse keni diabet të tipit 2, gjatë shtatzënisë duhet të ndërpritni një trajtim të mundshëm me medikamente hipoglicemizues oral dhe me injektim (që mund të jenë të rrezikshëm për fetusin) dhe të filloni terapinë me insulinë sipas udhëzimeve të mjekut.



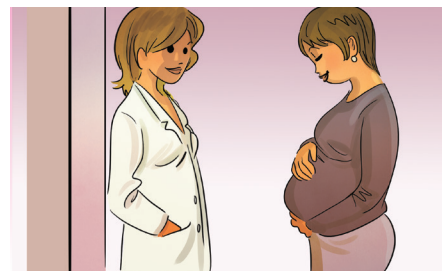
Gjatë shtatzënisë ndiqni një dietë të ekuilibruar, as shumë të pasur dhe as shumë të varfër në sheqerna dhe mundohuni të keni një shtim të përshtatshëm në peshë. Është e dobishme të ndiqni një dietë të personalizuar së bashku me një dietolog.



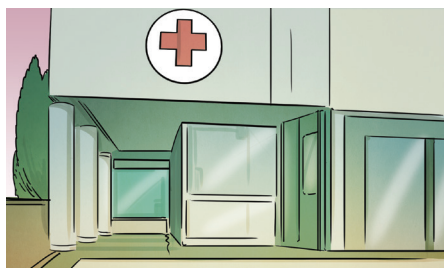
Kontrolloni çdo ditë gliceminë përpara, 1 orë dhe 2 orë pas vakteve, duke ndjekur udhëzimet e mjekut dhe me ndihmën e diabetologut, caktoni dozat e insulinës.



Kontrolloni në mëngjes, të paktën dy herë në javë, presionin arterial dhe peshën, në rast diabetit të tipit 1 para shtatzënisë këshillohet edhe matja e ketoneve në urinë.



Është mirë të shkoni regullisht në Shërbimin e Diabetologjisë, sipas udhëzimeve të diabetologut, për të personalizuar trajtimin dhe për të përfutur kontrollin më të mirë të mundshëm të glicemisë.



Është e rëndësishme të zgjidhni për të lindur në Spitale të pajisura me shërbim të terapisë intensive për të porsalindurit.



Ata që do të asistojnë në lindje, duhet të jenë të informuar për ecurinë e diabetit gjatë shtatzënisë.



Është thelbësore ta jetoni qetësisht shtatzëninë, me vetëdijen se rreziqet mund të jenë të kontrollueshme.