

5 - La gravidanza nella donna con diabete

Chi sa di avere il diabete prima di iniziare la gravidanza, deve programmarla. È importante cercare di concepire il bambino in una fase di ottimo controllo glicemico e dopo aver verificato la presenza o assenza di complicanze del diabete.

Che fare



Farsi seguire prima e durante la gravidanza, al momento del parto da un'équipe di sanitari specializzati, instaurando con loro un rapporto di fiducia.



Chi ha un diabete tipo 2, durante la gravidanza dovrebbe sospendere un eventuale trattamento con i farmaci ipoglicemizzanti orali e iniettivi (che possono essere pericolosi per il feto) e iniziare la terapia insulinica secondo le indicazioni del medico.



Durante la gravidanza adottare una dieta equilibrata, né troppo ricca, né troppo povera di zuccheri e cercare di avere un incremento di peso adeguato. È utile seguire insieme ad un dietista una dieta personalizzata.



Controllare ogni giorno la glicemia prima, 1h e 2h dopo i pasti, seguendo le istruzioni del medico e con l'aiuto del diabetologo, aggiustare le dosi di insulina.



Controllare al mattino, almeno due volte la settimana, la pressione arteriosa ed il peso, in caso di diabete pregravidico di tipo 1 è consigliata anche la misurazione dei chetoni nelle urine.



È bene recarsi al Servizio di Diabetologia regolarmente, secondo le indicazioni del diabetologo, per personalizzare il trattamento e ottenere il miglior controllo glicemico possibile.



È importante scegliere di partorire in Ospedali dotati di una terapia intensiva neonatale.



Coloro che assisteranno al parto, dovranno esser informati sull'andamento del diabete durante la gravidanza.



È fondamentale vivere serenamente la gravidanza, con la consapevolezza che i rischi possono essere controllabili.