

LE DIABÈTE

PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE

LES SYMPTÔMES

Parler à votre fournisseur de soins concernant l'évaluation de votre glycémie si vous ressentez les symptômes suivants:



Si vous êtes affamés
(même si vous êtes en train de manger)



Si vous avez une soif croissante



Des plaies qui se cicatrisent lentement



Si vous vous sentez très fatigué(e)



Si vous ne pouvez pas expliquer pourquoi vous perdez du poids



Si vous avez une vision floue



Des mains ou des pieds engourdis/picotants



Si vous avez besoin d'uriner plus souvent

DIABÈTE

Diabète (diabète sucré) est une condition dans laquelle votre corps ne peut pas contrôler le niveau du sucre (glucose) dans votre sang. Cela arrive quand votre corps ne produit pas assez d'insuline. Le fournisseur de soins de santé devrait tester le niveau de glucose dans votre sang, appelé aussi niveau de sucre dans le sang, entre 24 et 28 semaines de grossesse. Le diabète gestationnel disparaît habituellement après la naissance du bébé et ne laisse généralement pas des symptômes.



TROIS PRINCIPAUX TYPES DE DIABÈTE

GESTATIONNEL

Quand vous êtes enceinte votre corps a besoin de beaucoup plus d'insuline. Le diabète gestationnel arrive quand vous êtes enceinte et que votre corps ne peut pas produire suffisamment d'insuline. Votre spécialiste de santé devrait évaluer le niveau du glucose dans votre sang, appelé aussi le sucre dans le sang, entre 24 et 28 semaines de grossesse. Le diabète gestationnel disparaît habituellement après la naissance du bébé et il n'a pas habituellement des symptômes.

TYPE 1

Le diabète de type arrive quand votre corps ne produit pas d'insuline. Il peut se développer à n'importe quel âge, mais il peut se manifester chez les enfants, les adolescents, et les jeunes adultes.



TYPE 2

Le diabète type 2 arrive quand votre corps cesse de répondre à l'insuline. Il peut se développer à n'importe quel âge.

LES RISQUES DU DIABÈTE



Le prédiabète



Le surpoids



L'histoire du diabète au sein de la famille



Le diabète gestationnel de la grossesse d'auparavant



Avoir une pression artérielle élevée ou une maladie cardiaque

LES RISQUES DE LA SANTÉ

POUR VOUS:

- Hémorragie après la naissance
- Accident vasculaire cérébral
- Crise cardiaque
- Maladie des reins
- Pression artérielle élevée et prééclampsie

POUR VOTRE BÉBÉ:

- Blessure pendant l'accouchement
- Problèmes respiratoires ou au niveau du foie
- Naissance prématurée



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY



STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start

GERER LE DIABÈTE PENDANT ET APRÈS LE GROSSESSE

PRENDRE SOINS DE VOUS-MÊME

ACTIVITÉ PHYSIQUE*

Essayer d'avoir au moins 150 minutes d'activités physiques chaque semaine. Cela pourrait être 30 minutes par jour pendant cinq jours par semaine.

Exemples- la marche, la danse, le yoga, ou vous pouvez trouver de simples exercices en ligne.



**Entretenez-vous avec les professionnels de soins de santé avant de changer vos niveaux d'activités*



Brossez vos dents et utilisez le fil dentaire chaque jour.

NUTRITION

Demandez si vous avez besoin d'une orientation vers un/une diététicien/ne ou d'un éducateur en diabétologie. Faites, avec votre équipe de santé, un plan de santé de repas qui convient à votre vie.

Cherchez:

- Les fruits portant l'étiquette sans sucre ajouté ou emboîté dans son propre jus.
- Les légumes portant l'étiquette faible teneur en sodium ou à teneur réduite en sodium, ou pas de sel ajouté.



Les fruits frais, en conserve, et congelés, et les légumes sont des choix sains.

Concentrez-vous sur :

- La consommation des légumes non-féculeux- tels que le brocoli, la salade verte, et nopal
- Sur lait écrémé, yogourt, et le fromage
- Sur le blanc de poulet et le poisson
- Sur les fruits
- Sur les grains entiers- comme les flocons d'avoine et le pain ou pâte aux grains entiers
- Sur le haricot, les petits pois, les graines, et les noix

Ne fumez pas, ne prenez pas de la drogue, ne buvez pas d'alcool, ou n'utilisez pas les produits de marijuana.

TRAVAILLEZ EN COMMUN ACCORD AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE SOINS DE SANTÉ

Le traitement du diabète diffère d'une personne à l'autre

ÉVALUEZ VOTRE SUCRE SANGUIN CHEZ VOUS

Si vous évaluez vous-même votre sucre sanguin chez vous, parlez-en à votre professionnel de santé concernant les choses importantes à savoir.

Quand devrais-je appeler le bureau de mon professionnel de soins?

Combien de fois devrais-je évaluer le sucre sanguin chez moi?

Quel est le bon niveau du sucre sanguin pour moi?
Que dois-je faire si le niveau du sucre sanguin est supérieur ou inférieure à ce chiffre?

PARTAGEZ LE NIVEAU DE VOTRE SUCRE SANGUIN

Enregistrez le niveau de votre sucre sanguin et partagez-le avec votre professionnel de soins de santé.

Trouvez un moyen qui vous convient le mieux pour enregistrer les niveaux du sucre sanguin (comme par exemple les écrire, utiliser un App, ou les mettre sur votre portail de patient/ ou votre tableau médical).

SOYEZ PRÉSENT À TOUS LES RENDEZ-VOUS

Votre professionnel de soins santé doit évaluer votre A1c {la moyenne du sucre sanguin pendant une période de 3 mois} pour s'assurer que votre bébé et vous-même êtes en bonne santé.

MÉDICAMENT

Si votre professionnel de soins de santé et vous-même décidez qu'il est nécessaire que vous soyez sous médicament/l'insuline:

- Ne cessez pas de prendre vos médicaments sans en parler au fournisseur de soins de santé.
- Prenez vos médicaments tels que prescrits.
- Parlez à votre professionnel de soins de santé concernant les effets secondaires.
- Dites à votre professionnel de soins de santé si vous ne pouvez pas acheter le médicament.