

Behandling af svangerskabssukkersyge

Du har fået konstateret svangerskabssukkersyge. I denne pjece kan du læse om den behandling, vi tilbyder. Du kan også læse om, hvordan du selv skal forholde dig under graviditet og fødsel, og efter du har født.

Omkring 5-6 % af alle gravide i Danmark udvikler svangerskabssukkersyge. Hos langt de fleste forsvinder sukkersygen igen efter fødslen.

Når svangerskabssukkersygen bliver behandlet, forløber de fleste graviditeter og fødsler helt normalt.

Sådan foregår behandlingen

Måling af langtidsblodsukker

Alle gravide med svangerskabssukkersyge får målt langtidsblodsukker (HbA1c) cirka hver 4. uge. Langtidsblodsukkeret er en blodprøve, der siger noget om, hvordan blodsukkeret har ligget de seneste 4-6 uger.

Diætbehandling

Diæt er ofte den behandling, der skal til for at få normale blodsukkerværdier. Vi tilbyder dig en samtale med en klinisk diætist, hvor I sammen tilpasser diæten til dine madvaner. Du skal herefter følge diæten under hele graviditeten.

Blodsukkermålinger

Du bliver oplært i at måle dit blodsukker. Du skal måle dit blodsukker før hvert hovedmåltid, det vil sige før morgenmad, før frokost og før aftensmad, og igen 1½ time efter måltidet. I alt 6 gange dagligt. Blodsukkerværdierne skal ligge mellem 4 og 5,5 mmol/liter før et måltid og mellem 4 og 7 mmol/liter efter et måltid. Den første uge skal du måle dit blodsukker dagligt. Så kan vi se, hvordan dine blodsukkerværdier ligger. Hvis blodsukkerværdierne er i orden, kan du fortsætte med at måle dit blodsukker 2 gange om ugen.

Blodsukkermålingerne skal du registrere i Ambuflex, og her får du også respons.

Du får udleveret blodsukkerapparat samt teststrimler og nåle gratis under hele graviditeten. Du er altid velkommen til at ringe til os, hvis der er noget angående blodsukkermålingerne, du er i tvivl om.

Motion

Vi anbefaler dig at dyrke motion mindst ½ time dagligt. Fx rask gang, cykling, svømning eller den motionsform, du foretrækker.

Insulinbehandling

Det kan blive nødvendigt at behandle dig med insulin. Du får insulinbehandling, hvis dine blodsukkerværdier er for høje, selvom du følger den aftalte diæt og dyrker daglig motion. 15-20 % af gravide med svangerskabssukkersyge får brug for behandling med insulin. Ved en normal behandling får du insulin 4 gange om dagen. Du får insulin udleveret hos os gennem hele graviditeten, og vi lærer dig op i at tage insulin. Når du er i insulinbehandling, vil vi kontrollere dig lidt hyppigere end sædvanligt, og du vil blive fulgt hos en læge med speciale i diabetes. Det er stadig vigtigt, at du følger diætbehandlingen og dyrker motion dagligt.

Graviditet og fødsel

Når du har svangerskabssukkersyge, kan barnet vokse sig meget stort under graviditeten. Jo mere normale blodsukkerværdier du har, jo mindre er denne tendens.

Ved svangerskabssukkersyge er der risiko for graviditetskomplikationer som fx forhøjet blodtryk, svangerskabsforgiftning, øget mængde fostervand og for tidlig fødsel. Denne risiko mindskes også, når du er velreguleret. Flere kvinder med svangerskabssukkersyge får desuden fødslen sat i gang, og tidspunktet for igangsættelse af fødslen vil være lidt tidligere end normalt, hvis du har svangerskabssukkersyge.

Efter fødslen

I langt de fleste tilfælde forsvinder sukkersygen efter fødslen. Hvis du kun har fået diætbehandling, er det ikke nødvendigt at måle blodsukker, og du kan spise, som du vil, lige efter fødslen. Det er dog en god idé at fastholde kost- og aktivitetsprincipperne – både for din og dit barns skyld. Hvis du kun har fået diætbehandling, kan barnet desuden komme med dig på Barselsafsnit 11 eller Afsnit for Familiebarsel.

Hvis du har haft behov for insulinbehandling, er der større risiko for, at barnet får lavt blodsukker. Barnet kommer derfor på Børneafdelingen, men hyppigst først, når du forlader Fødegangen.

Idet barnet kan få for lavt blodsukker, måler vi barnets blodsukker det første døgn efter fødslen. Som regel er det tilstrækkeligt med 2 målinger.

Vi anbefaler, at du ammer barnet, da det mindsker risikoen for, at barnet udvikler type-2-sukkersyge. Herudover kan barnet få tilskud – enten modermælk, du har udmalket, eller modermælksersättning – for at holde blodsukkeret normalt. Nyfødte børn tåler ikke særlig godt at have for lavt blodsukker, og ved at give barnet mad, undgår vi i de fleste tilfælde at give barnet drop med sukkervand.

Når du har svangerskabssukkersyge, producerer dit barn – mens det er i livmoderen – mere insulin end normalt for at holde dets eget blodsukkerniveau på plads. Når barnet er født, behøver det derfor 1-2 dage for at vænne sig til ikke at producere så meget

insulin. Så snart barnet har vænnet sig til det, har det ikke længere problemer med blodsukkerniveauet.

Når du har haft svangerskabssukkersyge, er der en lidt større risiko for, at dit barn får gulsot. Hvis dit barn får gulsot, kontrollerer vi det eller behandler det med lys, så gulsoten forsvinder.

Børn, der er født af mødre med svangerskabssukkersyge, har ikke øget risiko for misdannelser. Barnet har dog lidt større risiko for at udvikle type-2-sukkersyge som voksen. Det er derfor vigtigt, at du lærer dit barn sunde vaner.

Kontrol

Måling af blodsukker efter fødslen

Hvis du har fået behandling med insulin, kan vi næsten altid stoppe behandlingen lige efter fødslen. Det aftaler vi med dig inden fødslen. Hvis dit blodsukker er normalt på vanlig kost de første 3 dage, behøver du ikke måle blodsukker længere.

Har du kun fået diætbehandling, må du stoppe med at måle blodsukker efter fødslen, men bør fremadrettet overveje din kost i henhold til diætistens råd.

Gå til kontrol 3 måneder efter fødslen

Cirka 3 måneder efter fødslen skal du til kontrol hos din egen læge for at sikre, at du ikke har udviklet diabetes eller forstadier hertil. Her får du målt dit blodsukker og dit langtidsblodsukker.

Gå til kontrol 1 gang om året

Du skal herefter gå til kontrol 1 gang om året for at få målt dit langtidsblodsukker. Grunden til, at du skal gå til kontrol, er at cirka 50% af de kvinder, der har haft svangerskabssukkersyge, udvikler type-2-sukkersyge i løbet af de følgende 10 år.

Forebyg udviklingen af sukkersyge

Du kan selv forebygge udviklingen af sukkersyge. Hvis du er overvægtig, er det en god idé, at du taber dig. Hvis du har normal vægt, skal du holde den normal. Det er vigtigt, at du motionerer dagligt – mindst ½ time hver dag. Det kan også være en god idé at beholde de gode kostvaner fra graviditeten.

Bliv kontrolleret, hvis du bliver gravid igen

Når du har haft svangerskabssukkersyge, er der risiko for, at du udvikler den igen ved en ny graviditet. Hvis du bliver gravid igen, anbefaler vi derfor, at du bliver undersøgt med sukkerbelastning omkring 10.–14. graviditetsuge og igen omkring 24.–28. graviditetsuge.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om svangerskabssukkersyge, kan du eventuelt læse mere på <https://patienthaendbogen.dk> – søg på: 'svangerskabssukkersyge'.



Ambulatorium for Graviditet og Ultralyd

Tlf. 97 66 31 20

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 10.00 – 12.00