



GEBOORTEZORG

GOOI EN OMSTREKEN

Wat is zwangerschapsdiabetes (zwangerschapssuiker)

Zwangerschapsdiabetes, ook wel diabetes gravidarum genoemd, is een vorm van diabetes die meestal ontstaat tussen 24 en 28 weken zwangerschap. Dit ontstaat onder invloed van zwangerschapshormonen. Meestal verdwijnt het vanzelf na de bevalling.

Hoe ontstaat zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes komt bij 1 op de 50 zwangeren voor. Tijdens een normale zwangerschap maakt het lichaam extra insuline aan. Insuline is een hormoon dat wordt aangemaakt door je alvleesklier. Insuline zorgt voor opname van suiker in de lichaamscellen, waardoor het suikergehalte in het bloed daalt. Maar bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dat onvoldoende. Daardoor blijven de suikerwaarden in het bloed te hoog en gaat er te veel suiker via de placenta naar de baby.

Zwangerschapsdiabetes is een milde vorm van suikerziekte en vaak goed te behandelen. Dit kan meestal bij je verloskundige in samenwerking met een diëtiste. De behandeling bestaat vaak uit een dieet en voldoende beweging. Verder controleert je verloskundige vaker je bloedsuikers. Soms is extra insuline nodig. In dat geval word je verwezen naar een gynaecoloog voor de verdere begeleiding van de zwangerschap en bevalling.

Risicofactoren

Je hebt meer kans om zwangerschapsdiabetes te krijgen wanneer je:

- al vóór je zwangerschap te zwaar bent (BMI van 30 of hoger)
- een vader, moeder, broer of zus hebt met suikerziekte
- eerder een baby kreeg van meer dan 4500 gram
- al eerder zwangerschapsdiabetes gehad hebt
- afkomstig bent uit bepaalde landen
- PCOS hebt (aandoening in de eierstokken)
- teveel vruchtwater hebt

Je verloskundige heeft met je besproken dat je een verhoogd risico hebt op zwangerschapsdiabetes. Het eerste onderzoek is het bepalen van een nuchtere bloedglucosewaarde en kan het zijn dat ze je naar de diëtiste verwijst.

De Orale Glucose Tolerantie Test (OGTT)

Bij een goede uitslag, dat wil zeggen een nuchtere bloedglucosewaarde (bloedsuikerwaarde) lager dan 6,1 mmol/l, krijg je tussen 24-28 weken zwangerschap een uitgebreide bloedglucosetest (OGTT), waarbij je een suikerdrankje te drinken krijgt. Ben je niet voor de eerste keer zwanger en heb je eerder zwangerschapsdiabetes doorgemaakt, dan krijg je een eerste OGTT tussen 16 -20 weken zwangerschap.

Bij een licht verhoogde uitslag, een nuchtere bloedglucosewaarde tussen 6,1 mmol/l en 6,9 mmol/l, krijg je direct een afspraak voor een OGTT.

Is de OGTT goed, dan maak je een afspraak bij de diëtiste. Tussen 24-28 weken zwangerschap zal de OGTT worden herhaald. Is je nuchtere bloedglucosewaarde hoger dan 6,9 mmol/l, dan zal je verloskundige je verwijzen naar de gynaecoloog voor intensievere controles.

Uitleg Orale Glucose Tolerantie Test (OGTT)

Je verloskundige zal je informatie geven waar je deze OGTT kan laten nemen. Het duurt ongeveer 2 ½ uur. De avond ervoor mag je nog eten en drinken tot middernacht. Hierna mag je alleen nog water drinken. Die ochtend moet je nuchter naar het laboratorium. Daar wordt je nuchtere bloedglucosewaarde bepaald door een bloedafname uit je arm. Vervolgens krijg je een glucosedrank (75 gr glucose opgelost in 150 ml water) te drinken. Je blijft er 2 uur rustig zitten. Dan volgt er weer bloedafname uit je arm en ben je klaar. Het is aan te bevelen voordat je naar huis gaat iets te eten en te drinken. Je kan zelf de volgende dag bellen met je verloskundige voor de uitslag.

De uitslag van de OGTT

Als de bloedglucosewaarden van de OGTT goed zijn verandert er niets aan de controles van je zwangerschap. Als 1 of meer bloedglucosewaarden afwijkend zijn (licht gestoorde OGTT) heb je zwangerschapsdiabetes. Je krijgt dan binnen een aantal dagen (meestal 2-3) een afspraak bij de diëtiste.

Zijn de bloedglucosewaarden te afwijkend, dan verwijst je verloskundige je naar de gynaecoloog.

De licht gestoorde OGTT

Je krijgt van je verloskundige een bloedglucosemeter met uitleg en informatie. Je start met een 4-puntscurve, dat wil zeggen 4 maal per dag prikken. Je prikt nuchter (voor het ontbijt), 1 uur na het ontbijt, 1 uur na de lunch en 1 uur na het avondeten. Dit doe je gedurende 2 weken (14 dagen) iedere dag. Tijdens deze 2 weken is er regelmatig overleg met je verloskundige/diëtiste over de bloedglucosewaarden. Blijkt na 2 weken dat de bloedglucosewaarden goed zijn, dan is het schema minimaal 2 keer in de week een 4 puntscurve prikken, waarvan 1 keer een weekenddag. Iedere week stuur je de bloedglucosewaarden aan de verloskundige/diëtiste, zodat zij het overzicht houden en wanneer nodig kunnen bijsturen.

Streefwaarden van bloedglucose:

- Nuchter: lager dan 5,3 mmol/l.
- Na beëindigen van de maaltijd: lager dan 7,8 mmol/l.

Verloskundige zorg bij zwangerschapsdiabetes

Als je bloedglucosewaarden met het dieet goed blijven, dan vervolg je de zwangerschapscontroles bij je verloskundige. Samen met haar en de diëtiste maak je de afspraak op welke dagen van de week je de bloedglucosewaarden gaat prikken. Meestal zal je tot het einde van de zwangerschap 4-puntscurves blijven prikken. Indien nodig ga je in overleg met je diëtiste voor het aanpassen van je dieet.

Tijdens de bevalling en na de geboorte van je kind komen je dieet en het bloedprikken te vervallen. Je baby wordt niet standaard geprikt op bloedglucose. Tijdens de nacontrole bij je verloskundige krijg je leefstijl- en voedingsadviezen omdat je een verhoogde kans hebt op het ontwikkelen van “gewone” suikerziekte (diabetes type 2). Je verloskundige zal je huisarts inlichten, zodat deze jou hierop kan gaan controleren in de toekomst.