



© Niderlander/Forolia.com

# GESTATIONS DIABETES IM GRIFF

## Information für Wöchnerinnen



Liebe Mama!

Zuerst einmal herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Eine spannende Zeit voll Emotionen und schöner Momente liegt vor Ihnen. Das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Babys werden für Sie natürlich immer an erster Stelle stehen. Aber auch wenn Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit Ihrem kleinen Schatz widmen – vergessen Sie bitte nicht auf Ihre eigene Gesundheit!

Denn die erhöhten Blutzuckerwerte, die während Ihrer Schwangerschaft gemessen wurden, sind ein Zeichen dafür, dass Sie ein erhöhtes Risiko für einen Diabetes mellitus Typ 2 haben.

Versuchen Sie deswegen folgende Punkte zu beachten (genauere Informationen zu den einzelnen Themen finden Sie auf der **Rückseite**).



## Beachten Sie folgende Punkte:



### Stillen ist gut – für Sie und Ihr Kind!

Neben all den anderen Vorteilen, die das Stillen für Sie und Ihr Baby hat: Studien haben gezeigt, dass Frauen nach Gestationsdiabetes mellitus (GDM), die mindestens 3 Monate gestillt haben, ihr Risiko an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken deutlich reduzieren konnten! Darüber hinaus wird das Risiko Ihres Kindes für späteres Übergewicht reduziert. Deswegen sollten Sie mindestens 4–6 Monate ausschließlich stillen und auch nach Einführung der Beikost weiter stillen.



### Weniger Gewicht = weniger Risiko!

Sollten Sie übergewichtig sein, versuchen Sie Ihr Normalgewicht zu erreichen, denn jedes Kilo zu viel erhöht das Risiko an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Verlegen Sie das Abnehmen jedoch auf die Zeit nach dem Stillen. Vermeiden Sie dabei einseitige Diäten und reduzieren Sie Ihr Gewicht langsam mit gesunder Ernährung und Bewegung.



### Machen Sie dem Zucker Beine!

Bewegung ist für die Prävention von Diabetes mellitus Typ 2 sehr wichtig. Auch wenn Sie jetzt nicht mehr so flexibel wie vor der Geburt Ihres Kindes sind, bleiben (werden) Sie aktiv! Gehen Sie viel mit Ihrem Baby spazieren, laufen oder skaten. Nützen Sie Kursangebote wie Babyschwimmen oder Mutter-Kind-Turnen.



### Essen Sie sich gesund!

Behalten Sie die Ernährungsempfehlungen, die Sie nach der Diagnose GDM eingehalten haben, bei – auch wenn Ihre Blutzuckerwerte wieder in Ordnung sind. In Kombination mit Bewegung werden Sie kontinuierlich überflüssige Kilos verlieren.



### Wer früh erkennt, kann rechtzeitig handeln!

Um sicherzugehen, dass Ihre Blutzuckerwerte in Ordnung sind, sollten Sie 6–12 Wochen nach der Geburt den oGTT noch einmal durchführen lassen. Außerdem ist es wichtig, den oGTT alle 2 Jahre zu wiederholen, um erhöhte Blutzuckerwerte rechtzeitig zu erkennen.

Bei einer erneuten Schwangerschaft ist Ihr Risiko für einen GDM stark erhöht. Sobald Sie wissen, dass Sie wieder ein Kind erwarten, sollten Sie dieses Thema mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.