

Zwanger schapswens

8 tips

Diabetes en zwangerschap. Zeker geen onmogelijke combinatie, maar wel vaak een lastige, zo blijkt. Internist-endocrinoloog dr. Harold de Valk geeft acht tips. TEKST: YVETTE KUIPER

1. Begin ruim vóór de conceptie met voorbereidingen

“Hoe beter je geregeld bent, hoe kleiner de kans op aangeboren afwijkingen. Het is wenselijk minimaal drie maanden voor de bevruchting een HbA1c van onder de 53 mmol/mol te hebben. Vanaf het moment dat je stopt met anticonceptie ben je vruchtbaar. Dat geldt ook voor de pil! In de eerste maanden van de zwangerschap wordt de baby als het ware helemaal aangelegd. Slechte bloedglucosewaarden geven dan een verhoogd risico op afwijkingen

aan de organen, bijvoorbeeld hart, hersenen en ruggenmerg. Begin je ruim op tijd met voorbereidingen, dan is de kans op aangeboren afwijkingen veel lager (7-9%) dan wanneer je pas begint als je weet dat je zwanger bent.

2. Check of je de juiste insuline gebruikt

“Negen van de tien zwangere vrouwen die ik zie, gebruiken een insulinepomp. Zo is hun diabetes het beste te reguleren. Gebruik je een insulinepen, overweeg dan een overstap op de pomp en bespreek dat met je behandelaar. Liefst al ruim (bij voorkeur minimaal een jaar) voordat je zwanger bent.

In de praktijk blijkt: bij 30 weken stoppen met werken

Tijdens de zwangerschap is het niet handig om te switchen van insuline, omdat dit ook weer schommelingen kan geven. Alleen NovaRapid en Levemir zijn formeel geregistreerd als veilig tijdens de zwangerschap.”

3. Stop eerder met werken

“Werkende zwangere vrouwen mogen zes tot vier weken voor de uitgerekende bevallingsdatum met zwangerschapsverlof. In de praktijk blijkt dat zwangere vrouwen met diabetes met 30 weken moeten stoppen. De combinatie baan, ziekte en zwangerschap is nu eenmaal zwaar. Bespreek al vroeg in je zwangerschap met je werkgever of leidinggevende of je geleidelijk kan stoppen met werken. Zo kun je nog een vervanger inwerken en je taken goed overdragen.”

4. Rust en regelmaat

“Rust en regelmaat komen de diabetesregulatie enorm ten goede. Zwangere vrouwen met diabetes hollen maar door en rekken zo de biologische grens op. Huishoudelijke taken, werk, sociale verplichtingen, verjaardagspartijtjes en sportclubjes van de kinderen ... Je eerder in het ziekenhuis laten opnemen is drastisch en zeker niet voor iedereen noodzakelijk, maar uiterst effectief. Vroeger werden vrouwen rond hun 30e week opgenomen in het ziekenhuis. Zeker bij exces-

sieve groei van het kind door regelmatig hoge bloedglucosewaarden is ziekenhuisopname een goed idee. Thuis het ziekenhuisregime implementeren is een compromis, maar altijd beter dan blijven rennen.”

5. Vraag een continu-glucosemeter aan

“Zo kun je je bloedglucosewaarden continu in de gaten houden en eventuele hypo's voorkomen. In geval van hypo-unawareness zeker een aanrader. Tijdens de zwangerschap wordt de continuglucosemeter (CGM) vergoed. Het geeft veel vrouwen een veilig gevoel, ook 's nachts. CMG is wel enorm confronterend. Je ziet immers elke slechte waarde die je anders waarschijnlijk niet had gezien. Bespreek met je arts of CGM voor jou iets is. Zie je het niet zitten, dan ben je heus geen slechte moeder!”

6. Tussen de 6 en 16 mmol in de kraamtijd

“Regel jezelf zo 'slecht' mogelijk in de kraamtijd. Gechargeerd, maar in de eerste drie tot vier maanden na de bevalling is het verstandig je bloedglucosewaarden tussen de 6 mmol/l en 16 mmol/l te houden. Zeker niet lager. Door de hormonale schommelingen is er een grotere kans op hypo's, zeker als je ook borstvoeding

geeft. Hypo's zijn onvoorspelbaar. En je wil natuurlijk geen hypo op het moment dat je je kindje in bad doet.”

7. Begin later met werken

“Een zwangerschap en de maanden daarna vormen een belastende, intensieve periode, zeker voor vrouwen met diabetes. In de praktijk blijkt dat de herstelperiode vaak wat langer is dan bij vrouwen zonder diabetes. Bespreek met je werkgever of je je werkzaamheden geleidelijk kunt hervatten. Niet meteen acht uur per dag, maar bijvoorbeeld eerst twee of drie uurtjes. Bouw dit in overleg langzaam op.”

8. Bij zwangerschapsdiabetes: laat jezelf ieder jaar testen

“Na zwangerschapsdiabetes krijgt de helft van deze vrouwen diabetes type 2. Vaak al binnen vijf jaar. Laat jezelf daarom ieder jaar testen, maar zeker vóór een eventuele volgende zwangerschap zodat je vooraf maatregelen kunt treffen. De kans dat zwangerschapsdiabetes dan weer optreedt is maar liefst 75%.” ◀

