

# Word lid



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulp-middelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten in uw buurt en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).  
Klik op 'Word lid' of bel 033 - 463 05 66.



02-2014

**Postadres**  
Postbus 470  
3830 AM Leusden

**Bezoekadres**  
Fokkerstraat 17  
3833 LD Leusden

**Telefoon**  
033 - 463 05 66  
[info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

## Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl) of via 033 - 463 05 66, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Bezoek DVN via:

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) (wat doet DVN voor u)

[www.diabeteswiki.nl](http://www.diabeteswiki.nl) (alles over diabetes)

[www.sugarkidsclub.nl](http://www.sugarkidsclub.nl) (voor kinderen en hun ouders)



@DiabetesNL



DiabetesverenigingNL

# Zwangerschap

## Leven met diabetes



[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)



**Diabetesvereniging  
Nederland**

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

**Als u kinderen wilt krijgen, is dat een ingrijpende beslissing. U zult zich zeker afvragen welke invloed uw diabetes heeft op het verloop van de zwangerschap en het ongeboren kind. Krijgt mijn kind ook diabetes? Welke risico's zijn er? Maar u mag ook genieten van uw zwangerschap, want gelukkig kunnen vrouwen met diabetes net zulke gezonde kinderen krijgen als vrouwen zonder diabetes.**

### Erfelijk

Diabetes op zich is niet erfelijk, maar de aanleg ervoor wel. Heeft de moeder diabetes type 1, dan heeft het kind 3% kans op het krijgen van diabetes. Heeft de vader diabetes type 1, dan is die kans 6%. Heeft u beiden diabetes type 1, dan is die kans gestegen tot 30%. Diabetes type 2 is meer erfelijk bepaald. Als een of beide ouders diabetes type 2 hebben, heeft het kind 25 tot 30% kans om het later in het leven ook te krijgen.

### Zwanger

Een zeer goede bloedglucose is het allerbelangrijkste als u zwanger wilt worden en zwanger bent. Dit betekent scherp ingesteld zijn: een HbA1c onder de 53 mmol/mol (7%). Uw HbA1c zegt iets over uw bloedglucose over de afgelopen zes tot acht weken. Vooral in de eerste drie maanden van de zwangerschap is een zeer goede bloedglucose heel belangrijk, omdat dan de organen van het kind worden gevormd. Een te hoge bloedglucose voor en tijdens de zwangerschap geeft meer kans op een te snelle of langzame

groei van het kind, afwijkingen en een miskraam. Daarom zult u uw zwangerschap moeten plannen. Neem op tijd contact op met uw internist om de behandeling scherper te stellen.

### Regulatie

Een scherpe instelling bereikt u alleen door veel aan zelfcontrole te doen. Uw lichaam verandert onder invloed van de zwangerschap voortdurend en uw bloedglucose zal hierdoor steeds wisselen. U kunt meer last hebben van hypo's, ook omdat de symptomen die vooraf gaan aan een hypo kunnen veranderen. In het begin van de zwangerschap zult u minder insuline nodig hebben, maar na drie maanden stijgt de behoefte aan insuline. Dit komt door de gewichtstoename, maar ook omdat hormonen de werking van insuline tegengaan. Tijdens de zwangerschap is intensieve zelfcontrole erg belangrijk. Een continu glucosemeter kan daarbij helpen. Dan heeft u 24 uur per dag zicht op uw glucosespiegel. Vraag ernaar bij uw arts. Gezond eten, een goede bloeddruk, niet roken en extra foliumzuur zijn eveneens belangrijk om in goede conditie te blijven.

### Bevalling

De meeste zwangere vrouwen met diabetes bevallen in het ziekenhuis. Vaak wordt ervoor gekozen de bevalling wat eerder op te wekken dan de dag waarop u bent uitgerekend. Via een infuus kan de arts tijdens de bevalling uw bloedglucose onder controle houden en schommelingen sneller opvangen. Na de bevalling onderzoekt de arts direct de bloedglucose van de baby.

Wilt u borstvoeding geven? Dat is goed mogelijk. Wel vraagt het om aanpassingen in voeding en hoeveelheid insuline, want het kost veel energie. Overleg van tevoren met uw arts of met een lactatiekundige.

### Zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes is diabetes die ontstaat na de 24e week van de zwangerschap. Tijdens de zwangerschap heeft uw lichaam extra insuline nodig en bij sommige vrouwen kan het lichaam dat niet voldoende aanmaken. De bloedglucose stijgt en er ontstaan klachten: u heeft diabetes. De behandeling bestaat uit het toedienen van insuline. Soms is een gezonde voeding en beweging genoeg. Meestal is de bloedglucose 24 uur na de bevalling weer normaal en is de zwangerschapsdiabetes verdwenen. U heeft helaas wel 50% kans dat u later toch blijvend diabetes type 2 zult ontwikkelen.

### Baan

Het valt niet mee om diabetes en zwangerschap te combineren. Het is een fulltime baan die een grote inspanning van de moeder vraagt. Natuurlijk is er die bezorgdheid dat er iets mis kan gaan. De meeste vrouwen met diabetes hebben echter een normale zwangerschap en krijgen een gezonde baby. Geniet er dus ook van!

