

Diabetes: Kinderwunsch und Schwangerschaft

Was ist zu beachten?

Angeboten von:



DZD
Deutsches Zentrum
für Diabetesforschung



**HELMHOLTZ
MUNICH**

Initiiert von:



gemeinsam gesünder



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

diabinfo 
Das Diabetesinformationsportal
www.diabinfo.de

Typ-1- oder Typ-2-Diabetes und Kinderwunsch – was ist jetzt wichtig?

- Bei Frauen mit Diabetes ist eine **Schwangerschaft mit Risiken** verbunden. Die lassen sich jedoch durch **gute Planung und Beratung** stark reduzieren.
- Ärztliche Begleitung** durch Fachärzte/-ärztinnen und Hebammen ist wichtig.
- Streben Sie bereits vor der Schwangerschaft einen **Langzeitblutzuckerwert nahe des Normbereiches** an (HbA1c < 7 %, besser < 6,5 %).
- Bei Typ-2-Diabetes:** Falls Sie Diabetesmedikamente einnehmen: Stellen Sie die Therapie bereits vor der Schwangerschaft oder sofort am Anfang der Schwangerschaft auf **Insulin** um.



TIPP

Planen Sie – wenn möglich – Ihre Schwangerschaft. Dies erleichtert von Anfang an die ärztliche Beratung und gibt Ihnen Sicherheit durch Blutzuckerselbstkontrollen.

Falls Sie unerwartet schwanger werden: Sprechen Sie sobald wie möglich mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin.

Sinnvolle Maßnahmen VOR der Schwangerschaft:

Ärztliche Untersuchungen:

- ▣ Beratung durch Diabetologen/in und Frauenarzt/ärztin
- ▣ Augenärztliche Kontrolle
- ▣ Kontrolle von Nieren, Nerven und Herz
- ▣ Schilddrüsenfunktion überprüfen
- ▣ Bluthochdruck-Medikament überprüfen
- ▣ Beratung bezüglich Ernährung/Nahrungsergänzung
- ▣ Beratung bezüglich Diabetesmedikation

Was kann ich selbst tun?

- ▣ Folsäure-Präparat einnehmen (0,4-0,8 mg Folat)
- ▣ Folatreiche Kost (z. B. grünes Gemüse, Spinat, Salate, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Eier)
- ▣ Jodsalz verwenden
- ▣ Jodid-Präparat einnehmen
- ▣ Auf gute Blutzuckerwerte achten (HbA1c < 7 %)
- ▣ Diabetesmedikamente gegen Insulin ersetzen (Typ-2-Diabetes)

Was ist WÄHREND der Schwangerschaft zu beachten?

- ❏ **Vermeiden Sie Unterzuckerungen.** Der Insulinbedarf schwankt im Schwangerschaftsverlauf. Besprechen Sie Anpassungen mit Ihrer Diabetesberaterin/Ihrem Diabetesberater.
- ❏ Eine **Ketoazidose (Blutübersäuerung durch Insulinmangel)** ist während der Schwangerschaft eine kritische Notfallsituation. Lassen Sie sich beraten, ab welcher Blutzuckerhöhe Sie **Aceton im Urin** messen sollten.
- ❏ Lassen Sie den **HbA1c alle 4 bis 6 Wochen** bestimmen.



TIPP

Schulen Sie Ihre Angehörigen, was im Falle einer Unterzuckerung oder einer Ketoazidose zu tun ist (zum Beispiel richtige Anwendung des Glukagon-Notfall-Sets/Spray).

Blutzuckerzielwerte während der Schwangerschaft

Zeit	mg/dl	mmol/l
Nüchtern, vor der Mahlzeit	65-95	3,6 – 5,3
1 Std nach dem Essen	< 140	< 7,7
2 Std nach dem Essen	< 120	< 6,6
Vor dem Schlafen	90 - 120	5,0 - 6,6
Nachts 2:00 – 4:00	> 65	> 3,6
Mittlere Blutglukose (MBG)	90 - 110	5,0 - 6,1

Weitere Informationen unter www.diabinfo.de/leben/diabetes-im-alltag/kinderwunsch.html