

Die 10 wichtigsten Regeln bei Diabetes und Schwangerschaft

1. Planen Sie Ihre Schwangerschaft und werden Sie möglichst mit einem HbA_{1c}-Wert unter 7 Prozent (noch besser: unter 6,5 Prozent) schwanger.
2. Lassen Sie sich bei Ihrem Diabetologen und Ihrem Frauenarzt über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach ausführlich informieren; machen Sie eine Bestandsaufnahme zu eventuellen Diabetes-Folgeerkrankungen oder anderen Begleiterkrankungen.
3. Hören Sie auf zu rauchen.
4. Nehmen Sie Folsäure- und Jodtabletten ein.
5. Überprüfen Sie Ihr Behandlungskonzept: Intensivierte Insulintherapie und Insulinpumpe bei Typ-1-Diabetes sind gleichwertig; nehmen Sie bei Bedarf erneut an einer strukturierten Schulung teil. Wenn Sie Typ-2-Diabetes haben: Lassen Sie sich von Tabletten auf Insulin umstellen.
6. Wenn Sie Typ-1-Diabetes haben, dann informieren Sie Ihren Partner darüber, wie er bei schwerer Unterzuckerung das Glucagon-Notfallset benutzen soll.
7. Planen Sie ausreichend Zeit für die frauenärztlichen Termine und die Besprechungen bei Ihrem Diabetologen ein; eine überwiegend telefonische Betreuung ist ungenügend.
8. Lernen Sie, weitgehend selbstständig die Insulindosis an den steigenden Bedarf während der Schwangerschaft anzupassen.
9. Planen Sie Ihre Geburt in einem Zentrum mit angeschlossener Kinderklinik; stellen Sie sich dort rechtzeitig vor der Entbindung persönlich mit Ihrem Mutterpass und Ihrem Blutzucker-Protokollheft vor.
10. Stillen Sie Ihr Kind – Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind.

(aus: Kleinwechter H, et al. Diabetes und Schwangerschaft – Patientenversion der Leitlinie der Deutschen Diabetes-Gesellschaft. April 2008.

Verfügbar unter http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Leitlinien/Patientenleitlinien/PatL_Schwangerschaft_2008.pdf