

Information for the Turkish speaking community  
Managing Gestational Diabetes

## Yönetim Kitapçığı Gebelik Döneminde Şeker Hastalığı (Diyabet)



# İndekiler

Fizyoloji.....	3
Alıştırma.....	6
Yenmesi ve yenmemesi gereken yiyecekler .....	8
Doğmamış bebekler için riskler.....	16
Hamilelik sırasında .....	17
Hamilelikten sonra.....	18
Kan şeker seviyeleri .....	22

## Contents

Physiology.....	3
Exercise.....	6
Food .....	8
Risks to the unborn child .....	16
During pregnancy .....	17
After pregnancy.....	18
Blood sugar levels .....	22

# Fizyoloji

## Physiology

### What is gestational diabetes?

Diabetes is a common condition in which the body is unable to use the glucose in the blood for energy as effectively as usual. This is because the body isn't making enough of the hormone insulin, or the insulin isn't working properly. Insulin moves glucose from the blood into the body's cells where it can be used by the body for energy.

Gestational diabetes occurs during pregnancy and usually goes away after the baby is born. From 3 to 8% of pregnant women will develop gestational diabetes around the 24th to 28th week of pregnancy.

## Gebelik dönemi şeker hastalığı nedir?

Şeker hastalığı, normalde olduğu gibi, vücudun kanda bulunan glikozu etkin bir şekilde enerji üretmede kullanamaması sonucu ortaya çıkan yaygın bir durumdur. Bunun nedeni, vücudun yeterince insülin hormonu yapmaması ya da insülinin gerektiği gibi iş görmemesidir. İnsülin kanda bulunan glikozu kan hücrelerine taşımakta ve glikoz buralarda vücudun enerji ihtiyacını karşılamada kullanılmaktadır.

Hamilelik dönemi şeker hastalığı, hamilelik sırasında meydana gelir ve genelde bebek doğduktan sonra kaybolur. Hamilelik dönemi şeker hastalığı, hamile kadınların %3-8 kadarında hamileliğin 24 ila 28inci haftaları arasında ortaya çıkmaktadır.

### Who is at increased risk of gestational diabetes?

- Women over 30 years of age.
- Women with a family history of type 2 diabetes.
- Women who are overweight.
- Indigenous Australians and Torres Strait Islanders.
- Certain ethnic groups are also at increased risk:
  - Indian
  - Vietnamese
  - Chinese
  - Middle Eastern
  - Polynesian/Melanesian
- Women who have had gestational diabetes during previous pregnancies.
- Women who have had difficulty carrying a pregnancy to term.

### Hamilelik dönemi şeker hastalığı riski kimlerde vardır?

- 30 yaşını geçen kadınlarda.
- Aile geçmişinde tip-2 şeker hastalığı olan kadınlarda.
- Aşırı kilolu kadınlarda.
- Avustralya yerlileri ve Torres Strait Adalı'larında.
- Belli etnik gruplar da bu risk grubuna girmektedirler:
  - Hintli'ler
  - Vietnamlı'lar
  - Çinli'ler
  - Orta Doğu'lular
  - Polinezyalı/Melanezyalı kimseler
- Daha önceki hamileliklerinde hamilelik dönemi şeker hastalığı geçiren kadınlar.
- Bir hamileliği normal süresi boyunca sürdüremeyen kadınlar.

## How is gestational diabetes diagnosed?

Most women are diagnosed after special blood tests. A Glucose Challenge Test (GCT) is a screening test where blood is taken for a glucose measurement one hour after a glucose drink. If this test is abnormal then an Oral Glucose Tolerance Test (OGTT) is done. For an Oral Glucose Tolerance Test a blood sample is taken before and two hours after the drink. Usually these tests are performed when the woman is between 24 to 28 weeks pregnant, however it may be done earlier for women with many risk factors for gestational diabetes.

## What causes gestational diabetes?

In pregnancy, the placenta produces hormones that help the baby to grow and develop. These hormones also block the action of the mother's insulin. This is called insulin resistance. Because of this insulin resistance, the need for insulin in pregnancy is 2 or 3 times higher than normal. If the body is unable to produce this much insulin, gestational diabetes develops. When the pregnancy is over and the insulin needs return to normal, the diabetes usually disappears.

## Hamilelik dönemi şeker hastalığı nasıl teşhis edilir?

Çoğu kadınlarda teşhis, özel bazı kan testleri ile yapılmaktadır. Glikoz Ölçüm Testi (Glucose Challenge Test (GCT)), glikoz şurubu içildikten bir saat sonra glikoz ölçümü yapmak amacıyla kan alınan bir tarama testidir. Bu testin sonucunun anormal çıkması halinde, Oral Glikoz Tolerans Testi (Oral Glucose Tolerance Test (OGTT)) yapılmaktadır. Oral Glikoz Tolerans Testi için şurup içilmeden önce ve içildikten iki saat sonra bir kan örneği alınmaktadır.

Genel olarak bu testler, kadının hamileliğinin 24-28inci haftalarında yapılır. Ancak hamilelik dönemi şeker hastalığı bakımından çok fazla riski olan kadınlarda daha erken de yapılabilir.

## Hamilelik dönemi şeker hastalığına neden olan şey nedir?

Hamilelik sırasında plasenta, bebeğin büyüyüp gelişmesine yardım eden hormonları üretir. Bu hormonlar ayrıca, anneye ait insülinin hareketini engeller. Buna insülin direnci denir. Bu insülin direnci nedeniyle hamilelik sırasındaki insülin ihtiyacı, normal zamana göre 2 veya 3 kat daha fazladır. Eğer vücut bu kadar insülini üretemez ise, hamilelik dönemi şeker hastalığı ortaya çıkar. Hamilelik sona erdikten ve insülin gereksinimi normale döndükten sonra, şeker hastalığı genel olarak kaybolur.

# Alıştırma

## Exercise

### Does it help to keep active?

For women with gestational diabetes, moderate intensity physical activity can help to manage blood glucose levels. 'Moderate' means a slight but noticeable increase in breathing and heart rate. If there are no specific obstetric or medical conditions, you should be able to safely exercise during pregnancy. However, it is best to discuss this with your doctor.

Physical activity helps to reduce insulin resistance. Regular exercise, like walking, helps to keep you fit and prepares you for the birth of your baby. As physical activity also helps to keep your blood glucose level under control, if you are feeling tired and therefore are less active, your blood glucose levels will be higher.

Remember, before starting or continuing any form of physical activity, always check with your doctor.

## Hareketli olmanın faydası var mı?

Hamilelik dönemi şeker hastalığı olan kadınlarda orta derecede fiziksel hareketlilik, kandaki glikoz seviyesini düzenlemeye yardımcı olabilir. 'Orta derecede' demek, nefes alıp verme ve kalp atış hızının az olmakla beraber farkedilir derecede artması demektir. Eğer gebelik veya sağlık sorunu yoksa, hamilelik döneminde güvenli olarak alıştırma yapabilirsiniz. Ancak bu durumu doktorla görüşmek en doğrusudur.

Fiziksel hareketlilik, insülin direncini düşürmeye yardım eder. Yürüyüş benzeri düzenli egzersizler sağlıklı olmanıza yardım eder ve sizi bebeğin doğumuna hazırlar. Fiziksel alıştırma ayrıca kandaki glikoz seviyenizi kontrol altında tutmaya yarar. Eğer kendinizi yorgun hissediyorsanız ve bundan dolayı daha az hareket yapıyorsanız, kandaki glikoz seviyeniz daha yüksek olacaktır.

**Herhangi bir fiziksel alıştırma yapmaya başlamadan ya da bu hareketleri sürdürmeden önce doktorunuza danışmayı unutmayınız.**

It's never too late to start moving, and there are many ways that you can "do exercise" as a part of your everyday routine. Basically, anything that gets you moving is generally good for your diabetes. Walking is a great way to exercise, without even noticing you are "exercising". Here are some tips on how you can incorporate more walking into your life:

- Walking instead of driving to the local shops
- Think about starting a 'walking group' with family or friends - perhaps meet at a regular time and day. This will help make sure you're committed and help you stay in touch with your loved ones
- Take the stairs instead of the elevator
- Stand and move while on the phone
- Gardening

Consider buying a 'pedometer' (or a 'step counter'), a small device you can clip to yourself that counts your daily steps. This will help you measure just how much walking you're doing.

Egzersiz yapmaya başlamak için hiçbir zaman geç sayılmaz ve günlük yaşamınızın bir parçası olarak "egzersiz yapabileceğiniz" çok çeşitli yollar vardır. Temel olarak herhangi bir nedenle hareket etmek, şeker hastalığı açısından genel olarak faydalıdır.

Yürümek, "egzersiz" yaptığının farkına bile varmadan hareket yapmanın çok iyi bir yoludur. Aşağıda günlük hayatta hangi yollarla çok yürüyüş yapabileceğinize ilişkin bazı ipuçları verilmiştir:

- Mahallenizdeki alışveriş yerlerine araba ile gitmek yerine yürüyünüz
- Aile veya arkadaşlarınızla bir 'yürüyüş grubu' kurmayı deneyiniz – örneğin belirli gün ve saatlerde bir araya geliniz. Bu, kendinizi bu işe vermenize yardım eder ve sevdiklerinizle irtibat içinde olmanızı sağlar.
- Asansöre binmek yerine merdivenleri kullanınız
- Telefon konuşmasını ayakta yapınız ve bir yandan da hareket ediniz
- Bahçe işleri yapınız

Günlük olarak attığınız adımları sayan ve bir tarafınıza ilıştirebileceğiniz bir 'pedometre' (veya bir 'adım sayacı') almayı deneyiniz. Bu, ne kadar yürüdüğünüzü belirlemenize yardımcı olacaktır.

# Yenmesi ve yenmemesi gereken yiyecekler

## Food

### What foods should I eat?

An important part of treatment relates to food. Following a healthy eating plan will assist in:

- managing your blood glucose levels within the target range advised by your doctor
- providing adequate nutrition for you and your growing baby
- achieving appropriate weight changes during your pregnancy

Women with gestational diabetes are encouraged to:

- Eat small amounts often. It is important to satisfy your hunger and maintain a healthy weight.
- Include some carbohydrate in every meal and snack (eg: multigrain bread, bulgur, pasta, potato, lentils, chickpeas, beans)

## Hangi yiyecekleri yemeliyim?

Tedavinin önemli bir kısmı yiyeceklere bağlıdır. Sağlıklı bir yiyecek planı uygulamak, şunlara faydalı olacaktır:

- kanınızdaki glikoz seviyesini doktor tarafından tavsiye edilen sınırlar arasında tutmak
- kendiniz ve gelişmekte olan bebeğiniz için yeterli besin sağlamak
- hamilelik döneminde uygun olan vücut ağırlığı değişikliklerini kontrol etmek

Hamilelik dönemi şeker hastalığı olan kadınların şunları yapması teşvik edilmektedir:

- Az, fakat sık sık yiyiniz. Açlığınızı tatmin etmek ve sağlıklı kiloyu korumak önemlidir
- Her öğün ve atıştırmada biraz karbonhidrat bulundurunuz (örneğin: çok-daneli ekme, bulgur, makarna, patates, mercimek, bezelye, fasulye)



- Choose foods that are:
  - varied and enjoyable.
  - providing the nutrients you especially need during pregnancy. This means foods which include calcium (eg: milk, cheese); iron (eg: red meat, chicken and fish) and folic acid (eg: dark green leafy vegetables lightly cooked).
  - low in fat, particularly saturated fat, and high in fibre. (eg: use oils such as canola, olive and polyunsaturated oils and margarines and use lean meats such as skinless chicken and low fat dairy foods)
  - moderate in carbohydrate, (eg: grains, cereals, fruit, pasta and rice).
- Choose Basmati or Doongara rices - they have a lower glycaemic index and will help you to stay fuller for longer.

It is essential to see a dietitian who will make sure you are getting the proper nutrients for you and your baby, while helping you to make healthy food choices for the gestational diabetes.

- **Şu yiyecekleri seçmeye gayret ediniz:**
  - **çeşitli ve zevk verici yiyecekler**
  - **özellikle hamile iken ihtiyaç duyduğunuz besinleri sağlayan yiyecekler. Bunlar arasında kalsiyum (ör: süt, peynir) demir (ör: kırmızı et, tavuk ve balık) ve folik asit (ör: hafif pişirilmiş koyu yeşil yapraklı sebzeler)**
  - **özellikle doymuş yağı az ve lif bakımından zengin olan yiyecekler. (ör: kanola, zeytin ve çoklu-doymamış sıvı ve margarin yağları kullanınız ve derisi alınmış tavuk eti gibi yağsız etleri ve az yağlı süt ürünlerini kullanınız)**
  - **orta derecede karbonhidratlı yiyecekler, (ör: hububatlar, gevrekler, meyva, makarna ve pirinç)**
- **Pirinç olarak Basmati veya Doongara pirinçlerini seçiniz – bunların glisemik endeksleri daha düşüktür ve sizi daha uzun süre tok tutmaya yardım ederler.**

**Hem kendiniz ve bebeğiniz için doğru besinleri almak ve hem de hamilelik dönemi şeker hastalığı için sağlıklı yiyecek seçimi yapmak için bir diyet uzmanını görmek önemlidir.**

Here are some further tips:

### Carbohydrates

Carbohydrate foods are broken down into glucose and used for energy. They are very important for you and your baby. To help manage your blood glucose levels, it is important to spread your carbohydrate foods over 3 small meals and 2-3 snacks each day. Foods containing carbohydrate include:

- Multigrain breads and breakfast cereals
- Pasta, rice (preferably Basmati or Doongara) and noodles
- Potato (in moderation/ small amounts), sweet potato and corn
- Legumes such as baked beans, red kidney beans and lentils
- Fruits
- Milks, yoghurts

Carbohydrate foods that contain little nutritional value include sucrose (table sugar), soft drinks, cordials, fruit juices, lollies, cakes and biscuits. It is wise to avoid these foods.

## Aşağıda bazı ipuçları verilmiştir:

### Karbonhidratlar

Karbonhidratlı yiyecekler glikoza dönüşür ve enerji olarak kullanılır. Bunlar siz ve bebeğiniz için çok önemlidir. Kandaki glikoz seviyesini kontrol altında tutmak için karbonhidratlı yiyeceklerinizi her gün 3 küçük öğün ve 2-3 atıştırmaya yaymak gerekir. Karbonhidrat içeren yiyecekler şunlardır:

- Çok-daneli ekmekler ve kahvaltılık gevrekler
- Makarna, pirinç (tercihen Basmati veya Doongara pirinci) ve şehriyeler
- Patates (orta/az miktarlarda), tatlı patates ve mısır
- Haşlanmış fasülye, kırmızı böbrek fasülyesi ve mercimek gibi baklagiller
- Meyvalar
- Süt, yoğurt

Besin değeri az olan karbonhidratlı yiyecekler arasında sakaroz (normal şeker), meşrubatlar, tatlandırılmış içecekler, meyva suları, şekerlemeler, pasta ve bisküviler bulunmaktadır. Bu yiyeceklerden kaçınmak akıllıca olur.

In some instances, women may be eating the right amount (and type) of carbohydrate foods for their body, but still have high blood glucose levels. If this happens, it is important not to cut back on carbohydrates. Some women's bodies require a little extra help to manage blood glucose levels and insulin may be needed.

## Fat

Try to limit the amount of fat you eat, particularly saturated fat. Use healthy fats like canola, olive and polyunsaturated oils and margarines, avocados and unsalted nuts. To limit your saturated fat intake, select lean meats, skinless chicken and low fat dairy foods and avoid takeaway and processed foods. While fat does not directly affect your blood glucose levels, if eaten in large amounts, all fats can cause extra weight gain.

Bazen kadınlar kendi bünyeleri için doğru miktarda (ve türde) karbonhidratlı yiyecekleri yeseler bile kandaki glikoz seviyesi yine de yüksek olabilir. Böyle zamanlarda karbonhidratlı yiyecekleri azaltmamak gerekir. Bazı kadınların bünyelerinin kandaki glikoz seviyesini düzenlemek için biraz daha fazla yardıma ihtiyaçları vardır ve bu amaçla insüline de gerek duyulabilir.

## Yağ

Başta doymuş yağlar olmak üzere, yediğiniz yağ miktarını azaltmaya çalışınız. Kanola, zeytin yağı ve çoklu-doymamış sıvı yağlar ve margarinler gibi sağlıklı yağları, avokado ve tuzsuz sert kabuklu meyvaları kullanınız. Aldığınız doymuş yağ miktarını azaltmak için yağsız kırmızı et, derisiz tavuk ve az yağlı süt ürünlerini tercih ediniz ve hazır ve işlenmiş yiyeceklerden uzak durunuz. Yağlar kandaki glikoz seviyesini doğrudan etkilemese de, fazla miktarlarda yenmesi durumunda tüm yağlar aşırı kilo almaya neden olabilir.

## Protein

Include two small serves of protein each day as protein is important for the growth and maintenance of the body. Protein foods include lean meat, skinless chicken, fish, eggs and reduced fat cheese. These foods do not directly affect your blood glucose levels. Milk, yoghurts, custards and legumes (beans, lentils, chickpeas) are also important sources of protein. However, remember that they also contain carbohydrate.

## Calcium and iron

Calcium and iron requirements are increased during pregnancy. Try to include 2-3 serves of low fat calcium rich foods each day (1 serve = 250ml milk, 200g of yoghurt or 2 slices of cheese). The iron from red meat, chicken and fish is readily absorbed. However, if you are a vegetarian or do not eat these foods regularly, an iron supplement or pregnancy multivitamin may be required. Discuss this with your doctor or dietitian.

## Proteinler

Proteinler vücudun gelişmesi ve bakımı için önemli rol oynadığından, günlük yemeklerinizin az miktarlarda 2 kısım protein içermesine özen gösteriniz. Proteinli yiyecekler arasında yağsız et, derisi ayrılmış tavuk, balık, yumurta ve az yağlı peynirler bulunmaktadır. Bu yiyecekler vücut kanındaki glikoz seviyesini doğrudan etkilemezler. Süt, yoğurt, krema ve baklagiller de (fasulye, mercimek, bezelye) önemli protein kaynaklarıdır. Ancak bunların da karbonhidrat içerdiklerini unutmayınız.

## Kalsiyum ve demir

Kalsiyum ve demir ihtiyacı hamilelik döneminde artar. Her gün yağı az, kalsiyum bakımından zengin yiyeceklerden 2-3 kısım (1 kısım = 250ml süt, 200g yoğurt veya 2 dilim peynir) yemeye gayret ediniz. Kırmızı et, tavuk ve balıkta bulunan demir, vücut tarafından çok kolay emilmektedir. Ancak, eğer vejeteryan iseniz veya bu yiyeceklerden düzenli olarak yemiyorsanız, bir demir hapi veya hamilelik çoklu-vitamini almak gerekebilir. Bunu doktor veya diyet uzmanınızla görüşünüz.

### Other dietary considerations

Nutritious foods that will not cause excess weight gain or cause your blood glucose levels to go up can be eaten freely. These foods include fruits such as strawberries, passionfruit, lemons and limes and all vegetables (except potato, corn, sweet potato, taro, beans, lentils and chickpeas). Try to include at least 2 cups of vegetables each day.

### What can I drink?

Choose mainly water, plain mineral water and soda water – try it with fresh lemon or lime for something different.

### Can I use artificial sweeteners?

The following sweeteners may be used in small amounts: Aspartame (Nutrasweet, Equal) (951), Sucralose (Splenda) (955), Isomalt (953), Acesulphame K (950) and Alitame (Aclame) (956).

### Diyet konusunda dikkate alınması gereken diğer şeyler

Kilo aldırmayan veya kandaki glikoz seviyenizin yükselmesine neden olmayan lezzetli yiyeceklerden rahatlıkla yenilebilir. Bu yiyecekler arasında çilek, passimeyvası, limon ve misket limonu (lime) gibi meyvalar ve her türlü sebzeler (patates, mısır, tatlı patates, kulkas, fasülye, mercimek, ve bezelye hariç) sayılabilir. Her gün 2 bardak dolusu kadar sebze yemeye gayret ediniz.

### Neler içebilirim?

Genel olarak su, maden suyu veya soda – değişiklik olsun diye taze limon veya misket limonu ya da daha başka bir şeyle birlikte - içmeyi tercih ediniz.

### Suni tatlandırıcıları kullanabilir miyim?

Şu tatlandırıcılar az miktarlarda kullanılabilir: Aspartam (Nutrasweet, Equal) (951), Sukraloz (Splenda) (955), İzomalt (953), Asesülfam K (950) and Alitam (Aclame) (956).



# Doğmamış bebekler için riskler.

## Risks to the unborn child

### How will diabetes affect my baby?

As gestational diabetes usually develops around the 24th to 28th week of pregnancy, the baby's development is not affected. As glucose crosses the placenta, the baby is exposed to the mother's high glucose level. This high level of glucose in the baby's blood stimulates the baby's pancreas to produce extra insulin. The extra insulin causes the baby to grow bigger and fatter. The result of this may be a large baby that may need to be delivered early but may not be mature enough.

Another problem is that once the baby is born and no longer exposed to high glucose levels from the mother, low blood glucose may result shortly after birth as the baby's system is immature and unable to adapt to this change.

When gestational diabetes is well controlled, these risks are greatly reduced.

## Şeker hastalığı bebeğimi nasıl etkiler?

Hamilelik dönemi şeker hastalığı genel olarak hamileliğin 24-28inci haftalarında ortaya çıktığından, bebeğin gelişmesi etkilenmemektedir. Glikoz plasenta içinden geçerken bebek annede bulunan yüksek glikoz seviyesi ile karşı karşıya kalmaktadır. Bebeğin kanındaki yüksek glikoz seviyesi, bebeğin pankreasının daha fazla insülin üretmesini teşvik etmektedir. İlave insülin bebeğin daha büyük ve daha şişman olmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda bebek normalden büyük olacağından erken doğum yaptırmak gerekebilir; ancak bebek bu durumda yeterince olgunluğa erişmiş olmayabilir.

Diğer bir sorun da şudur: bebek doğduktan sonra anneden gelen yüksek glikoz seviyesine maruz kalmayacağı için bebeğin bünyesi henüz yeterli olgunluğa erişmediği ve bu değişikliğe alışamayacağı için kandaki glikoz seviyesi normalin altına düşebilir.

Hamilelik dönemi şeker hastalığının iyi kontrol edilmesi durumunda bu riskler ciddi ölçüde azaltılabilir.

# Hamilelik sırasında

## During pregnancy

Progress of the condition during pregnancy.

How is gestational diabetes treated?

The management and treatment of gestational diabetes is a team effort, involving the woman with gestational diabetes and her partner, her doctor (and sometimes specialists), dietitian and diabetes educator. There are three basic components to effectively treat gestational diabetes. They involve:

- eating pattern
- physical activity
- monitoring blood glucose levels

## Sorunun hamilelik dönemindeki seyri.

Hamilelik dönemi şeker hastalığı nasıl tedavi edilmektedir?

Hamilelik dönemi şeker hastalığının yönetimi ve tedavisi, hamilelik dönemi şeker hastalığı olan kadın ve eşi, kadının doktoru (bazı hallerde uzman doktoru), diyet uzmanı ve şeker hastalığı eğitmenini kapsayan bir ekip işidir.

**Hamilelik dönemi şeker hastalığını etkin olarak tedavi edebilmek için üç temel öge vardır.**

Bunlar aşağıda belirtilmiştir:

- yemek yeme düzeni
- fiziksel hareket
- kandaki glikoz seviyesinin gözlem altında tutulması

# Hamilelikten sonra

## After pregnancy

Progress of the condition after pregnancy and implications for diet

What happens after my baby is born?

High blood glucose levels are usually not a problem after the birth of the baby. An OGTT will be performed around six weeks after the birth and will usually be normal. However there is an increased risk of you developing type 2 diabetes later in life with a 30 to 50% chance of developing it within 15 years after your pregnancy.

For those women who are at increased risk, they will usually fall into one of three groups:

1. Diabetes (will be treated accordingly).
2. Normal Glucose Tolerance (will be re-tested every 2-3 years).

## Sorunun hamilelikten sonraki seyri ve diyet bakımından etkileri

### Bebeğim doğduktan sonra ne olacak?

Kandaki yüksek glikoz seviyeleri bebeğin doğumundan sonra genel olarak sorun olmamaktadır. Bebeğin doğumundan altı hafta kadar sonra bir OGTT testi yapılır ve bu genel olarak normal çıkar. Ancak yaşamınızın ilerki dönemlerinde 2inci tip şeker hastalığı riski daha yüksektir ve bunun hamilelikten sonraki 15 yıl içinde ortaya çıkma olasılığı %30-50 kadardır.

Fazla risk altında olan kadınlar genel olarak şu üç gruptan birine girerler:

1. Şeker hastalığı (gerekli şekilde tedavi edilir).
2. Normal Glikoz Toleransı (her 2-3 yılda bir test edilecektir).

3. Impaired Fasting Glucose (Glycaemia) or Impaired Glucose Tolerance (will be re-tested every year). These two conditions are called pre-diabetes.

There are some positive steps you can take to help delay or even prevent the development of type 2 diabetes. It is important to:

- Continue a healthy eating plan.
- Be physically active.
- Keep your weight within your ideal weight range.
- Have your blood glucose level checked as outlined above.

For many people, being diagnosed with gestational diabetes can be upsetting. However, working closely with your doctor and health care team can help to keep your blood glucose levels within the target range to provide the best outcome for you and your baby.

3. Aç Karnına Glikoz Dengesizliği (Glisemi) or Glikoz Toleransı Dengesizliği (her yıl ölçülecektir). Bu iki durum, prediyabet (şeker hastalığı öncüsü durum) olarak bilinmektedir. 2inci tip şeker hastalığını geciktirme ve hatta önlemek için atılacak bazı olumlu adımlar mevcuttur. Bu amaçla şunları yapmak önemlidir:

- Sağlıklı bir yemek planı uygulayınız.
- Fiziksel olarak aktif olunuz.
- Kilonuzu ideal ağırlık sınırları içinde tutunuz.
- Kanınızdaki glikoz seviyesini yukarıda belirtildiği şekilde ölçtünüz.

Çoğu kimseler için kendilerine hamilelik dönemi şeker hastalığı teşhisi konması üzüntü verici olabilir. Ancak, doktorunuz ve sağlık bakımınızla ilgilenen ekiple yakın işbirliği içinde olmak, kendiniz ve bebeğiniz için en iyi sonucu elde etmek amacıyla kanınızdaki glikoz seviyesini istenilen sınırlar içinde tutmaya yardımcı olabilir.

Eğer hamilelik dönemi şeker hastalığı geçirdikten sonra yine hamile kalırsanız, daha önce hamilelik dönemi şeker hastalığı geçirdiğinizi doktorunuza mutlaka bildiriniz.

### What about breastfeeding?

Breastfeeding is recommended for all women, including women with gestational diabetes. Breastfeeding provides the best start for your baby and can help you to return to your pre-pregnancy weight.

### Am I at risk of developing type 2 diabetes?

While blood glucose levels usually return to normal after the birth, women who have had gestational diabetes are at an increased risk of developing type 2 diabetes in the future.

### What can I do to reduce the risk?

To reduce your risk or delay the development of type 2 diabetes, keep in mind the following important points:

#### Maintain or achieve a healthy weight

Balancing your food intake with your activity levels is the best way to maintain or reduce any excess body weight.

### Emzirme bakımından bunun etkisi nedir?

Emzirmek, hamilelik dönemi şeker hastalığı geçiren kadınlar dahil, tüm kadınlara tavsiye edilmektedir. Emzirmek bebeğinizin gelişmesi açısından çok önemlidir ve ayrıca hamilelikten önceki kilonuza dönmenize yardımcı olabilir.

### 2inci tip şeker hastalığına yakalanma riskim var mı?

Kandaki glikoz seviyeleri doğumdan sonra genel olarak normale dönmektedir; ancak hamilelik dönemi şeker hastalığı geçiren kadınların gelecekte 2inci tip şeker hastalığı geçirmeleri riski daha fazladır.

### Riski azaltmak için ne yapabilirim?

2inci tip şeker hastalığı riskini azaltmak veya yakalanmayı geciktirmek için aşağıdaki önemli noktaları aklınızda tutunuz:

#### Sağlıklı kiloyu koruyunuz veya bu kiloya ulaşmaya çalışınız

Fazlalık kiloyu atmak veya kilonuzu korumak için en iyi yol, besin alımı ile egzersizi dengede tutmaktır.

### Eat healthily

- Limit saturated fat. Choose lean meat, skinless chicken and low fat dairy foods. Limit processed and fried foods.
- Eat plenty of vegetables, legumes, fruits and wholegrain breads and cereals.

### Be physically active

Aim to include at least 30 minutes of moderate intensity physical activity on most days. You may wish to discuss your physical activity plans with your doctor.

### Sağlıklı yiyecekler yiyiniz

- Doymuş yağları sınırlayınız. Yağsız et, derisi ayrılmış tavuk veya az yağlı süt ürünlerini tercih ediniz. İşlenmiş ve yağda kızartılmış yiyecekleri sınırlayınız.
- Fazla miktarda sebze, baklagiller, meyva ve bütün-daneli ekmek ve gevreklerden bolca yiyiniz.

### Fiziksel olarak aktif olunuz

Çoğu günler en az 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapmayı hedefleyiniz. Fiziksel aktivite planlarınızı doktorunuzla görüşmeyi düşünebilirsiniz.



# Kan şeker seviyeleri

## Blood sugar levels

### Monitoring blood glucose levels

#### Why are blood sugar level readings important?

Regularly testing your blood glucose levels is essential so that treatment can be assessed and changed as necessary. Your doctor or diabetes educator will tell you what blood glucose levels to aim for. During pregnancy these are similar to levels in pregnant women who don't have diabetes and are lower than for people with diabetes who are not pregnant.

Targets are 3.5mmol/L to less than 5.5mmol/L fasting and 4mmol/L to 7mmol/L two hours after a meal.

Insulin injections may be needed to help bring the blood glucose levels into the target range. Blood glucose lowering tablets are generally not used in pregnancy.

## Kandaki glikoz seviyelerinin gözlenmesi

### Kan şeker seviyesi okumaları neden önemlidir?

Gereken tedavinin belirlenmesi ve gerektiği şekilde değiştirilmesi için kanınızdaki glikoz seviyesinin düzenli olarak ölçülmesi önemlidir. Doktorunuz veya diyabet eğitmeni kandaki glikoz seviyesinin ne kadar olması gerektiğini size söyleyeceklerdir. Bu değerler hamilelik sırasında şeker hastası olmayan kadınlar ile benzerlik gösterir; ancak hamile olmayan şeker hastalarına göre daha düşüktür.

Bu değerler aç karnına 3.5mmol/L ile 5.5mmol/L arasında ve yemekten iki saat sonra 4mmol/L ile 7mmol/L arasındadır.

Kandaki glikoz seviyesini normal sınırlar içine çekmek için insülin iğnesi yapmak gerekebilir. Kanda glikoz seviyesini düşüren haplar hamilelik döneminde genel olarak kullanılmazlar.

For many people, being diagnosed with gestational diabetes can be upsetting. However, with good management and by working closely with your doctor and health care team you can help to keep your blood glucose levels within the target range and provide the best outcome for you and your baby.

**Çoğu kimseler için kendilerine hamilelik dönemi şeker hastalığı teşhisi konması üzüntü verici olabilir. Ancak, iyi yönetim ve doktorunuz ve sağlık bakımınızla ilgilenen ekiple yakın işbirliği içinde olmak, kendiniz ve bebeğiniz için en iyi sonucu elde etmek amacıyla kanınızdaki glikoz seviyesini istenilen sınırlar içinde tutmaya yardımcı olabilir.**



For information and assistance  
contact Diabetes Australia

1300 136 588

[diabetesaustralia.com.au](http://diabetesaustralia.com.au)

GPO Box 9824 in your capital city

Visit:

[ndss.com.au](http://ndss.com.au)