

## Informationsblatt

# Empfehlungen zur Nachsorge nach der Geburt für Patientinnen mit Gestationsdiabetes



**DDG**

ZERTIFIZIERTES  
DIABETESZENTRUM

*Liebe Patientin,*

wir wenden uns mit diesem Infoblatt an Sie, da sie einen **Gestationsdiabetes in der Schwangerschaft** hatten. **Bei der Mehrzahl der Frauen normalisieren sich die Blutzuckerwerte nach der Schwangerschaft wieder.**

**Dennoch haben Sie als Patientin mit Gestationsdiabetes ein 7-fach erhöhtes Risiko** einen **Diabetes mellitus Typ 2**, sowie weitere Gesundheitsprobleme zu entwickeln. Daher ist es wichtig, Kontrollen durchzuführen, um einen Diabetes so früh wie möglich zu entdecken und behandeln zu können, mit dem Ziel Folgeerkrankungen durch eine zu späte Diagnose zu vermeiden.

**Sollten Sie rauchen wird dringend empfohlen das Rauchen einzustellen.**

**Nachsorge:**

**Allen Frauen** mit Gestationsdiabetes, die nach der Geburt normale Blutzuckerwerte haben, wird empfohlen **6–12 Wochen nach der Geburt** einen **oralen Glucose-Toleranztest (75g)** durchführen zu lassen.

Vereinbaren Sie nach Entlassung aus dem Krankenhaus einen **Termin bei Ihrem Diabetologen.**

Bei der Behandlung **ohne Insulin** während der Schwangerschaft sind Blutzuckerkontrollen nach der Geburt nicht erforderlich.

Sollten Sie **mit Insulin** behandelt worden sein, empfehlen wir, dass Sie am **2. Tag nach Geburt** Ihren **Blutzucker messen** (morgens nüchtern, sowie dreimal ein bis zwei Stunden nach den Hauptmahlzeiten).



Bei hohen Blutzuckerwerten informieren Sie bitte Ihren Diabetologen.

(Grenzwerte: wie bei nicht Schwangeren nüchtern <126mg/dl, nach der Mahlzeit <140mg/dl, spontan <200mg/dl)

Bis zur Vorstellung zum Glucosetoleranztest können Sie, wenn möglich die Blutzuckermessung einmal wöchentlich wiederholen.

### Bei Planung einer erneuten Schwangerschaft:

Kontrolle der Nüchternglucose und HbA1c vor der Schwangerschaft oder im ersten Trimenon.

Durch einen **gesunden Lebensstil** kann in sehr vielen Fällen die Entstehung eines Diabetes im späteren Leben verhindert oder stark verzögert werden. Im Wesentlichen kommt es auf eine gesunde Ernährung, bewusst ausgewählte Speisen und Getränke, Bewegung und eine Gewichtsnormalisierung an. Behalten Sie möglicherweise in der Schwangerschaft erlernte Essgewohnheiten bei. Hierbei unterstützt Sie Ihr Diabetologen-Team gerne.

## Stillen

**Stillen reduziert das Risiko für die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2** nach einem Schwangerschaftsdiabetes bis zu 15 Jahre nach Entbindung.

**Kein oder kürzeres Stillen** (<3 Monate) ist mit späterem **Übergewicht des Kindes** assoziiert. Frauen mit Gestationsdiabetes sollten daher, wenn irgendwie möglich, stillen.

Wir empfehlen, dass Sie mindestens 4–6 Monate ausschließlich stillen und auch nach dem Beginn von Beikost (ab dem 5. Monat, spätestens ab dem 7. Monat) möglichst lange weiter stillen zum Wohl des Kindes sowie zu Ihrem eigenen Wohl.

Sollten Sie Probleme beim Stillen haben wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme.

## Kontakt

Sie erreichen uns 24 Stunden unter 06131 575-1404.

### Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

Prof. Dr. Arnd Hönig

An der Goldgrube 11

55131 Mainz

Telefon 06131 575-1404

E-Mail [kreißsaal.mkm@marienhaus.de](mailto:kreißsaal.mkm@marienhaus.de)

### MARIENHAUS KLINIKUM MAINZ

An der Goldgrube 11

55131 Mainz

Telefon 06131 575-0

Telefax 06131 575-2152