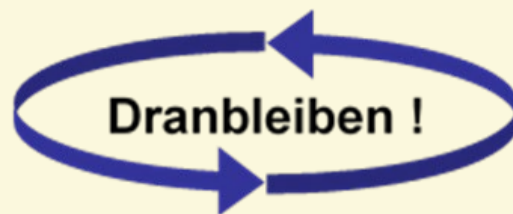










Nach Schwangerschaftsdiabetes



Warum sollte ich nach Schwangerschaftsdiabetes dranbleiben?



3-6 Jahre nach Geburt ist die **Wahrscheinlichkeit** einen **Diabetes mellitus Typ 2** zu entwickeln am höchsten.

-  Bei der **Mehrzahl** der Frauen normalisieren sich die Blutzuckerwerte nach der Geburt eines Kindes wieder.
-  **Jede fünfte** Frau zeigt unter Zuckerbelastung bereits im ersten Jahr nach der Schwangerschaft eine Vorstufe eines Diabetes mellitus Typ 2.
-  **Vier von zehn** Frauen entwickeln bei erneuter Schwangerschaft wieder einen Schwangerschaftsdiabetes.
-  **Jede zweite** Frau erkrankt nach Schwangerschaftsdiabetes in den **ersten 10 Jahren** an einem Diabetes mellitus Typ 2.
-  Das Erkrankungsrisiko für Herz-/Kreislaufkrankungen ist nach Schwangerschaftsdiabetes **doppelt so hoch**.




Was kann ich nach Schwangerschaftsdiabetes tun?


Blutzucker testen:
6-12 Wochen nach der Geburt wird von den Fachgesellschaften ein ärztlich durchgeführter Blutzucker-Test empfohlen




Kontrollen weiter durchführen:
In ärztlichem Kontakt bleiben und regelmäßige Blutzuckerkontrollen durchführen




Stillen:
Kann das Risiko für einen dauerhaften Diabetes verringern

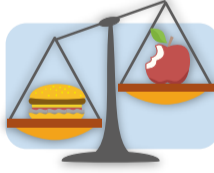


Erneutes Diabetes-Screening:
Wird frühzeitig bei einer weiteren Schwangerschaft empfohlen






Gesundheitsbewusste Ernährung



Auf das Körpergewicht achten



Regelmäßige Bewegung





Weitere Informationen:

Download Flyer:



Im Informationsflyer „Nach Schwangerschaftsdiabetes – Dranbleiben!“ finden Sie eine Kontroll-Tabelle, die zum Beispiel in das kinderärztliche Untersuchungsheft (U-Heft) eingelegt werden kann. In diese können Sie ärztliche Kontrollen eintragen. Scannen Sie einfach den QR-Code!

| Kontrollen | Kontrollen nach Schwangerschaftsdiabetes | | | |
|--------------|--|---|-----------------|---------------|
| | Datum | BZ-Test Ergebnis | Nächster Termin | Praxisstempel |
| 1. Kontrolle | xx.xx.xxxx | <input type="radio"/> Normal: <input type="radio"/> Auffällig: | xx.xx.xxxx | |
| 2. Kontrolle | | <input type="radio"/> Normal: <input type="radio"/> Auffällig: | | |

