



# Diabetis gestacional: recomanacions durant l'embaràs i després del part

*Controlar la diabetis gestacional estalvia problemes en el nadó i la mare*

[inicentrareport]La diabetis gestacional es produeix quan el cos de la mare no gestiona de manera correcta la insulina durant l'embaràs. És una de les complicacions més habituals durant l'embaràs i es calcula que afecta **1 de cada 10 dones durant l'embaràs**, segons dades de la Societat Espanyola de Medicina Interna.

La insulina és una hormona produïda pel pàncrees que converteix el sucre dels aliments (glucosa) i que circula per la sang, i la transforma en energia. Durant l'embaràs, hi ha un augment de l'activitat en el metabolisme de la mare i **el cos necessita produir més insulina**. Quan la quantitat que es produeix no és suficient, la glucosa en sang s'eleva a nivells fora dels valors considerats normals.

[GotaVerdaPle]**Quins símptomes pot donar?** Normalment no provoca cap símptoma, o són força lleus. Tot i això, la diabetis gestacional pot arribar a produir alguns símptomes com poden ser visió borrosa, set, increment de la micció, nàusees i vòmits, fatiga, pèrdua de pes, augment de gana, candidiasis vaginals o infeccions urinàries.

[GotaVerdaPle]**Quins són els factors de risc per tenir-ne?** Antecedents familiars de diabetis, tenir diabetis en embarassos anteriors o bé abans d'estar embarassada, hipertensió, síndrome d'ovaris poliquístics.

Seguir una alimentació inadequada, tenir un IMC superior a 30, la falta d'exercici o ser fumadora són alguns altres factors de risc. També s'ha detectat que l'edat també influeix a l'hora de tenir-ne, havent-hi un risc major quan superes els 35 anys.

[GotaVerdaPle]**Quins problemes pot donar si no es controla?** Es calcula que 1 de cada 3 nadons amb mares amb diabetis gestacional son macrosòmics, és a dir, tenen un pes elevat per la seva edat gestacional. Una altra possible complicació és l'hipoglucèmia del nounat, és a dir que tingui nivells de glucosa en sang per sota del que es considera normal. També se sap que pot arribar a augmentar el risc de retard del creixement intrauterí, part prematur o el risc de malformacions congènites.

[GotaVerdaPle]**Quines són les principals recomanacions durant l'embaràs?**

[GotaVerdaBuit]Seguir una alimentació equilibrada i practicar exercici físic regular

[GotaVerdaBuit]L'autoanàlisi de glucèmia permet saber si el tractament és eficaç

[GotaVerdaBuit]En alguns casos cal fer un tractament amb insulina per mantenir la glucèmia en xifres adequades fins al final de la gestació. La insulina no perjudica el nadó.

[GotaVerdaPle]**I després del part?**

[GotaVerdaBuit]La lactància materna és beneficiosa tant per la mare com pel nadó, especialment en aquests casos.

[GotaVerdaBuit]Es recomana seguir un control periòdic [ficentrareport]