

## Diabète gestationnel

### Information et jeu-questionnaire

#### Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?

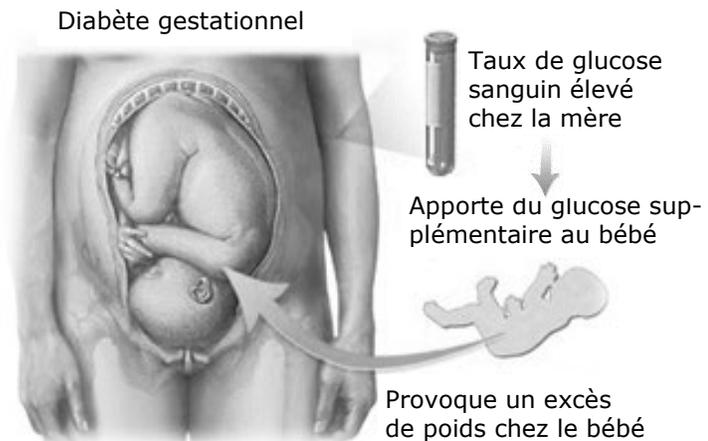
Le diabète gestationnel est une maladie caractérisée par un taux de glycémie élevé durant la grossesse. En général, la condition disparaît après l'accouchement.

Il est causé par des hormones secrétées par le placenta, lesquelles interfèrent avec la fonction de l'insuline dans le corps. Si l'insuline ne fonctionne pas normalement, le glucose (sucre) ne peut passer du sang aux cellules et s'accumule alors dans le sang.

La plupart des femmes ne présentent aucun symptôme. Avec l'évolution de la grossesse, le placenta prend du volume et sécrète plus d'hormones, ce qui interfère encore plus avec le fonctionnement de l'insuline.

Le bébé partage le sang de la mère. Normalement, le bébé absorbe le glucose du sang dans les cellules. Mais quand sa mère est atteinte du diabète, il absorbe trop de glucose.

Vous pouvez réduire ces risques en suivant un bon régime alimentaire, en faisant l'exercice, en effectuant les tests de routine tel que démontré par votre professionnel de la santé et en prenant vos médicaments selon les directives.



## Comment savoir si je fais le diabète gestationnel ?

Votre professionnel de la santé fera une analyse de votre niveau de sucre sanguin entre la 24<sup>e</sup> et la 28<sup>e</sup> semaine dans le cas d'un premier bébé, ou avant cette période si vous avez déjà eu un diabète gestationnel lors d'une grossesse antérieure.



*Votre professionnel de la santé analysera votre niveau de sucre sanguin afin de dépister le diabète gestationnel.*

## Comment le diabète affecte-il mon bébé ?

Il existe des risques :

- ✓ Le bébé peut être plus gros (surplus de gras). L'accouchement peut comporter plus de risque et une césarienne peut s'avérer nécessaire.
- ✓ La glycémie du bébé peut être trop basse. Il faudrait l'allaiter immédiatement. Le bébé peut avoir besoin de glucose intraveineux.
- ✓ Le bébé peut avoir de la difficulté à respirer.
- ✓ La peau du bébé peut être jaunâtre: la jaunisse. Cette condition est facilement traitée.
- ✓ Le taux de minéraux dans le sang du bébé peut être bas. Il doit recevoir des suppléments de minéraux.

*Consultez votre professionnel de la santé si vous avez des préoccupations concernant le diabète et la grossesse.*



## Comment le diabète affecte-t-il la mère ?

La plupart des femmes qui ont le diabète gestationnel ne présentent aucun symptôme, mais certaines en ont. En voici certains :

- Fatigue,
- Soif extrême,
- Volume d'urine élevé.

Risques :

- Tension artérielle élevée lors de la grossesse
- Risque accru d'un plus gros bébé et de la nécessité d'une césarienne
- Volume élevé de liquide dans l'abdomen (liquide amniotique) et risque d'un accouchement prématuré
- Risque accru d'une infection et d'une fausse couche

Mais, vous pouvez allaiter !



## Comment contrôler le diabète gestationnel ?

En général, un régime alimentaire, un plan d'entraînement et la médication appropriée suffisent pour assurer un bon contrôle de la glycémie. Mais si votre glycémie est trop élevée, vous auriez peut-être besoin d'injections d'insuline. Suivre votre niveau de sucre sanguin avec des analyses régulières (avant le petit déjeuner est le moment le plus important) et le partager avec votre professionnel de la santé est une excellente habitude.



J'analyse ma glycémie au moins quatre fois par jour. Les résultats m'indiquent si je dois modifier mon alimentation ou mon entraînement afin de bien contrôler ma glycémie.



## Questions à aborder sur les ondes de radio ou lors d'une activité communautaire

### **Question 1**

Quand vous avez le diabète, quelle substance se trouve à une concentration trop élevée dans le corps ?

*Réponse:*

Le sucre (ou le glucose ; les deux réponses sont bonnes).

### **Question 2**

Comment peut-on savoir si on souffre de diabète gestationnel ?

*Réponse:*

Il faut se faire dépister à la clinique ou au CLSC.

### **Question 3**

Comment le diabète affecte-t-il le bébé ?

*Réponses possibles:*

Poids à la naissance plus élevé, glycémie trop basse, problèmes respiratoire, la jaunisse, taux de minéraux dans le sang trop bas.

### **Question 4**

Nommez deux choses qu'une femme enceinte devrait éviter et deux choses bonnes pour sa santé.

*Réponses possibles:*

**À éviter:** Alcool, bonbons, cigarettes, gâteau, croustilles, biscuits sucrés, liqueur, etc.

**À préconiser:** Bannick, baies, caribou, poulet, porc, soupe au poisson, thé du Labrador, légumes.

### **Question 5**

Même si une femme souffre de diabète gestationnel, qu'est-ce qu'elle peut faire qui est très bon pour son bébé ?

*Réponse:*

Elle peut allaiter.