

## Diabetis gestacional

La diabetis gestacional és un augment de la glucosa en sang que presenten algunes dones durant l'embaràs. Les hormones de la placenta que ajuden al desenvolupament del nadó dificulten l'acció de la insulina i poden causar en l'organisme de la mare un augment dels nivells de sucre en la sang.



Aquests nivells alts es presenten per primera vegada durant la gestació, i en la majoria dels casos desapareixen després del part.

La diabetis gestacional es determina per un test anomenat "Test de O'Sullivan" que es realitza entre les 24 – 28 setmanes d'embaràs (en casos concrets el test es recomana fer-lo durant el primer trimestre de l'embaràs). El test de O'Sullivan determina la glucèmia després d'una hora de prendre 50 g de glucosa via oral. La prova es considera positiva si es presenta una glucèmia igual o superior a 140 mg/dl. En aquests casos, es realitza una segona prova oral amb 100 g de glucosa i es determina la glucèmia en dejú, a l'hora, a les dues hores i a les tres hores per tal de confirmar el diagnòstic de Diabetis Gestacional.

És important controlar els nivells de glucosa durant la gestació per evitar l'aparició de problemes en el fetus i a l'hora del part. El tractament de la diabetis gestacional consisteix a fer una dieta fraccionada i controlada en hidrats de carboni, controls de glucèmia capil·lar diaris i activitat física adaptada a l'estat de salut, per tal d'aconseguir un embaràs més saludable per la mare i el futur nadó. Entre altres beneficis, això ajudarà a mantenir el pes adequat del fetus i, per tant, a disminuir el risc de part per cesària.

### Recomanacions a les dones amb diabetis gestacional

- Evitar els sucres refinats.
- Fer dieta quantitativa amb hidrats de Carboni (llegums, patates, pasta, pa), fraccionada durant el dia.
- Fer exercici físic. Si no hi ha contraindicació, es recomana caminar uns 30 min. després dels àpats principals.

- Fer autocontrols de glucèmia capil·lar seguint les indicacions mèdiques.
- Fer controls de cossos cetònics en orina.
- Si la glucèmia es manté alta durant l'embaràs, es pot necessitar insulina per controlar la diabetis. La insulina no perjudica el fetus.
- La lactància materna és un benefici tant pel nadó com per a la mare.

### Recomanacions a les dones que han tingut diabetis gestacional

- Mantenir una dieta equilibrada i fer exercici físic moderat per evitar l'augment de pes.
- Repetir després del part i la lactància una corba de glucèmia per comprovar la normalització de la glucosa a la mare.
- Davant de nous embarassos és probable que pugui repetir-se una diabetis gestacional, per tant, és recomanable fer el Test de O'Sullivan de forma precoç.
- Controls de glucèmia mínim cada 3 anys.

### Dades de contacte

#### Telèfon de la consulta

Infermeres educadores diabetis:  
Dies feiners de 08:00h a 15:00h

93 875 93 00  
ext. 3508