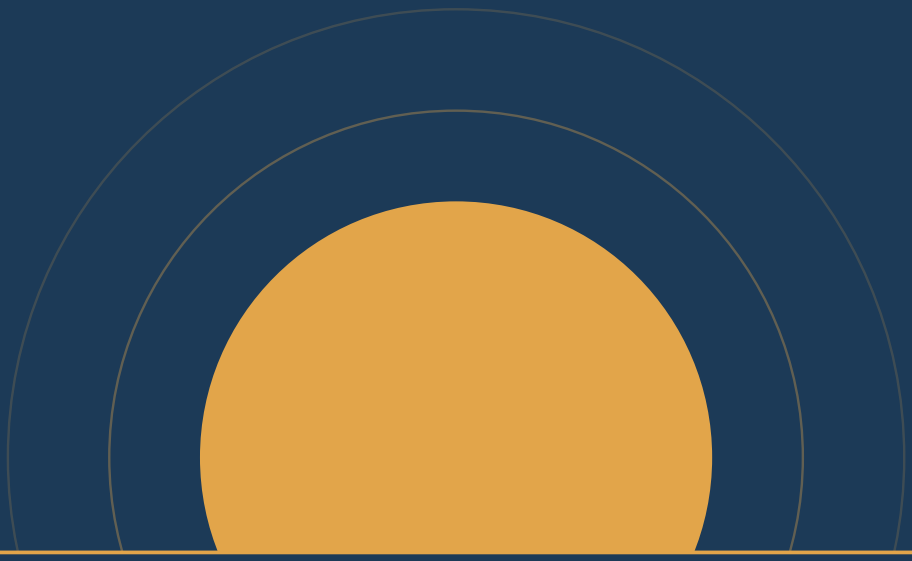
Mamavela

Schwangerschaftsdiabetes im Alltag

Ihr Schwangerschaftsdiabetes ruhig erklärt: Zuckertest, Blutzucker messen, Teller, Geburt und der Test danach.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Willkommen 3

- Was dieses Buch ist und was nicht 3
- Die Wörter rund um den Schwangerschaftsdiabetes 4
- Die Nummern, die Sie kennen sollten 5
- So nutzen Sie dieses Buch 5

Willkommen

Vielleicht hat Ihre Frauenärztin gerade am Telefon das Wort «Schwangerschaftsdiabetes» gesagt, und vom Rest des Gesprächs ist kaum etwas hängen geblieben. Vielleicht sitzen Sie mit einem neuen Messgerät, einem Tagebuch und einem Überweisungsschein für die Diabetespraxis am Küchentisch und fragen sich, wie Fingerpiks, Mahlzeitenplanung und ein wachsender Bauch in dieselbe Woche passen sollen. Oder der Zuckertest steht erst bevor, und Sie möchten wissen, was auf Sie zukommt. Ganz gleich, was Sie hierher geführt hat: Atmen Sie einmal tief durch. Sie sind nicht allein, Sie haben nichts falsch gemacht, und Sie können sehr viel tun.

Schwangerschaftsdiabetes, in der Fachsprache Gestationsdiabetes, gehört zu den häufigsten Besonderheiten einer Schwangerschaft. Das Robert Koch-Institut hat die Daten aller Klinikgeburten in Deutschland ausgewertet: Der Anteil der Schwangeren mit dokumentiertem Gestationsdiabetes ist von 4,7 Prozent im Jahr 2013 auf 8,5 Prozent im Jahr 2021 gestiegen (altersstandardisiert). Im Jahr 2021 waren das 63 563 Frauen. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) nennt in ihrer Praxisempfehlung 2025 einen Anteil von 9,6 Prozent in der Perinatalstatistik. Sie sind also in sehr großer Gesellschaft.

Und vor allem: Das Merkblatt, das der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) jeder Schwangeren in Deutschland mitgeben lässt, sagt es in einem Satz: «Die weitaus meisten Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes haben eine ansonsten normale Schwangerschaft und bringen ein gesundes Kind zur Welt.» Und weiter: Schwangerschaftsdiabetes «bedeutet nicht, dass Sie dauerhaft zuckerkrank sind».

Dieses Buch bündelt, was die offiziellen Stellen in Deutschland zum Schwangerschaftsdiabetes sagen, und macht daraus Erklärungen, Tabellen, Checklisten und Seiten zum Ausfüllen. Die wichtigsten Quellen sind die S3-Leitlinie «Gestationsdiabetes mellitus (GDM), Diagnostik, Therapie und Nachsorge» der Deutschen Diabetes Gesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (AWMF-Registernummer 057-008), ihre Kurzfassung als DDG-Praxisempfehlung 2025 und ihre Patientinnenleitlinie, die Mutterschafts-Richtlinie des G-BA mit ihrem Merkblatt, die Gesundheitsinformationen des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG, gesundheitsinformation.de), gesund.bund.de vom Bundesministerium für Gesundheit und das Netzwerk «Gesund ins Leben». Für ein paar praktische Handgriffe, etwa bei einer Unterzuckerung oder den Warnzeichen einer Präeklampsie, ziehen wir zusätzlich den britischen Gesundheitsdienst NHS und die amerikanische Fachgesellschaft ACOG heran, deren Anleitungen besonders konkret sind. Jede Zahl stammt aus einer genannten Quelle, die wir geöffnet und geprüft haben; alle stehen mit Adresse und Abrufdatum am Ende.

Was dieses Buch ist und was nicht

Dieses Buch informiert, es behandelt nicht. Es kann Sie nicht untersuchen, es kennt weder Ihre Werte noch Ihre Vorgeschichte, und es ersetzt niemals Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, Ihre

Diabetologin oder Ihren Diabetologen, die Diabetesberaterin, die Ernährungsfachkraft, Ihre Hebamme oder Ihre Hausarztpraxis. Wenn Sie etwas beunruhigt, ist der richtige Schritt immer, dort anzurufen. Diesen Satz werden Sie oft lesen, und das ist Absicht.

Sie finden hier keine Dosierungen, weder für Insulin noch für Tabletten, keine persönlichen Blutzuckerziele und keinen Ernährungsplan mit vorgeschriebenen Mengen. Das gehört in die Hände Ihres Teams, weil es von Ihnen abhängt. Sie finden: was die Leitlinie und die Mutterschafts-Richtlinie sagen, in klaren Worten; die offiziellen Grenzwerte des Zuckertests und die Zielwerte, mit denen die Leitlinie arbeitet, damit die Zahlen auf Ihrem Messgerät einen Sinn ergeben; allgemeine Grundsätze für Teller und Zwischenmahlzeiten, immer zum Besprechen mit Ihrer Ernährungsberatung; die Warnzeichen mit den Nummern, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz helfen; und ehrliche Kapitel über Gefühle, Partnerschaft und das Leben nach der Geburt.

> **Jede Schwangerschaft verdient Respekt.**
>
> Schwangerschaftsdiabetes kann jede treffen: schlank oder nicht, jung oder älter, beim ersten oder vierten Kind, mit gesundem oder hektischem Alltag. Stillen oder Fläschchen, spontane Geburt, Einleitung oder Kaiserschnitt: Jeder Weg ist ein guter Weg. Dieses Buch bewertet nicht, und niemand sonst sollte es tun.

Die Wörter rund um den Schwangerschaftsdiabetes

Sie hören	Was es bedeutet
GDM, Gestationsdiabetes	Schwangerschaftsdiabetes: eine Zuckerstoffwechselstörung, die erstmals in der Schwangerschaft festgestellt wird
Vortest, 50-g-Suchtest, Glukose-Challenge-Test	Der «kleine» Zuckertest der Mutterschafts-Richtlinie, nicht nüchtern
oGTT, Glukosetoleranztest, «großer» Zuckertest	Der Diagnosetest mit 75 g Glukose, nüchtern, mit drei Blutentnahmen
Nüchternwert	Blutzucker morgens vor dem Frühstück, nach der Nacht
Postprandial	Nach dem Essen (1 oder 2 Stunden nach Beginn der Mahlzeit)
4-Punkte-Profil	Messung nüchtern und nach den drei Hauptmahlzeiten
HbA1c	Langzeitzucker: ein Blutwert, der den Durchschnitt der letzten Wochen widerspiegelt
mg/dl und mmol/l	Zwei Einheiten für denselben Blutzucker; in Deutschland ist mg/dl verbreitet, in Österreich mg/dl, in der Schweiz mmol/l
Diabetes-Schwerpunktpraxis	Diabetologische Praxis oder Ambulanz mit Erfahrung in der Betreuung von Schwangeren
Diabetesberaterin DDG	Fachkraft, die Messen, Tagebuch und gegebenenfalls Insulin erklärt
Hypoglykämie, Unterzuckerung	Zu niedriger Blutzucker; vor allem unter Insulin ein Thema

Sie hören	Was es bedeutet
CTG	Herzton-Wehen-Schreibung, die Herztöne Ihres Babys werden aufgezeichnet
Makrosomie, LGA	Ein Baby, das größer und schwerer wächst als die meisten in seinem Alter
Schulterdystokie	Die Schulter des Babys bleibt nach dem Kopf kurz im Becken hängen
Mutterpass	Ihr Vorsorgeheft; das Ergebnis des Zuckertests wird dort eingetragen
112	Notruf, Rettungsdienst
116 117	Ärztlicher Bereitschaftsdienst, außerhalb der Sprechzeiten

Die Nummern, die Sie kennen sollten

Wofür	Deutschland	Österreich	Schweiz
Notruf, Rettungsdienst	112	144 (oder 112)	144 (oder 112)
Ärztlicher Rat außerhalb der Sprechzeiten	116 117	1450 (Gesundheitsberatung)	Ihr Spital oder Ihre Hausarztpraxis
Seelische Krise, jemand zum Reden	TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222	Telefonseelsorge 142	Die Dargebotene Hand 143
Wenn sich Ihr Baby weniger bewegt	Sofort Kreißsaal Ihrer Klinik	Sofort Ihre Geburtsabteilung	Sofort Ihre Gebärabteilung

Tragen Sie die Nummer Ihres Kreißsaals und Ihrer Diabetespraxis in Kapitel 15 ein und speichern Sie sie heute noch im Telefon.

So nutzen Sie dieses Buch

Sie müssen es nicht von vorn nach hinten lesen.

- **Der Zuckertest steht bevor:** Lesen Sie die Kapitel 2 und 3.
- **Sie haben gerade die Diagnose bekommen:** Beginnen Sie mit Kapitel 4, dann Kapitel 5 (Blutzucker messen) und Kapitel 6 (Ihr Teller).
- **Sie spritzen Insulin oder es ist im Gespräch:** Kapitel 8, mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner.
- **Sie sind im letzten Drittel:** Lesen Sie die Kapitel 9 und 10 gemeinsam mit Ihrer Begleitperson und füllen Sie den Geburtsplan in Kapitel 15 aus.
- **Nach der Geburt:** Kapitel 11 sagt Ihnen, welcher Test wann ansteht. Stellen Sie sich am besten jetzt schon eine Erinnerung ins Telefon.

Kapitel 15 mit Ihren Seiten zum Ausfüllen gehört an den Kühlschrank oder in die Tasche.

Ein Wort zu den Wörtern.

Die Quellen sprechen von «Frau», «Mutter» oder «Schwangerer». Wir sagen meistens einfach «Sie». Alleinerziehend, zwei Mütter, Co-Eltern, nach einer Kinderwunschbehandlung oder ganz überraschend schwanger: Ganz gleich, wie Ihre Familie aussieht, dieses Buch ist für Sie.

Österreich und Schweiz.

Dort ist die Biologie dieselbe, und die Fachleute arbeiten mit denselben Grenzwerten für den Zuckertest. An der S3-Leitlinie haben Expertinnen und Experten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz mitgewirkt. Unterschiede im System, etwa beim Eltern-Kind-Pass in Österreich oder dem Vorgehen nach dem SGGG-Expertenbrief in der Schweiz, finden Sie in eigenen Kästen. Im Notfall wählen Sie dort die 144.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 71 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/ratgeber-schwangerschaftsdiabetes/

Einmalzahlung, PDF sofort.