



Collectif de formation aux soins post-partum  
de l'Ohio - Diabète gestationnel

---

Vérifiez si vous êtes à risque. Protégez votre famille.

# Diabète gestationnel - Boîte à outils



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

« Diabète gestationnel » se prononce dia-BÈT gès-ta-tion-NEL.

Le diabète gestationnel est un type de diabète qui ne se développe que pendant la grossesse. Lorsque vous avez un diabète, le taux de sucre dans votre sang, ou glycémie, est trop élevé.

## Le diabète gestationnel peut être traité

Demandez conseil à votre médecin. Ensemble, vous pouvez élaborer un plan pour que votre glycémie se maintienne à un niveau raisonnable. Ce plan améliorera vos chances d'avoir une grossesse saine et un bébé en bonne santé.

### Demandez à votre médecin :

Où puis-je avoir des informations supplémentaires sur le traitement du diabète gestationnel ?

## Qu'est-ce que le prédiabète ?

On parle de prédiabète lorsque votre glycémie est supérieure à la normale, mais pas suffisamment pour que vous développiez un diabète. Vous devez alors consulter un médecin pour élaborer un plan qui réduira votre risque de développer un diabète de type 2. Vous devrez également subir un contrôle glycémique annuel.

## Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète est un problème qui se produit dans votre corps et qui se traduit par une augmentation de la glycémie supérieure à la normale. Le diabète de type 2 est la forme la plus courante de diabète. Lorsque vous avez un diabète de type 2, votre corps ne parvient pas à utiliser correctement l'insuline. L'insuline est une hormone que votre corps crée afin d'utiliser le sucre pour produire de l'énergie. Si vous avez un diabète de type 2, vous devez consulter un médecin et suivre un traitement.

Parlez de vos antécédents de diabète gestationnel à tous les professionnels qui s'occupent de vous et de votre bébé. Il est important que chacun connaisse votre risque de développer un diabète de type 2.

# Quelles peuvent être les conséquences du diabète gestationnel pour moi ?

Si votre diabète gestationnel n'est pas traité, vous risquez d'avoir :

- Un très gros bébé et, parfois, des problèmes lors de la naissance qui vous obligeront à accoucher par césarienne.
- Une prééclampsie (pré-é-clan-psy), qui peut provoquer de l'hypertension pendant la grossesse.

En cas de diabète gestationnel, vous risquez de développer un **diabète de type 2** après la grossesse.

- Le diabète de type 2 est la forme la plus courante de diabète.
- Dans le cas d'un diabète de type 2, le corps ne parvient pas à utiliser correctement l'insuline. L'insuline est une hormone qui aide le corps à utiliser le sucre pour produire de l'énergie.

**Si vous avez un diabète de type 2, en vous faisant dépister et traiter, vous réduisez le risque d'anomalies congénitales et de fausses-couches lors de vos prochaines grossesses.**

Le saviez-vous ?  
Si vous avez un diabète gestationnel, vous avez 50 % de risque de développer un diabète de type 2 sous 5 à 10 ans. Pourtant, il existe des moyens de réduire ce risque.

# Quelles peuvent être les conséquences du diabète gestationnel pour mon bébé ?

Si votre diabète gestationnel n'est pas traité, votre bébé risque de :

- Devenir très gros (peser plus de 4,5 kg), ce qui peut compliquer l'accouchement.
- Souffrir d'hypoglycémie après la naissance, ce qui risque de l'empêcher de manger et de respirer correctement.
- Souffrir d'un traumatisme à la naissance, qui se traduira par des dommages au niveau de ses organes et de ses tissus.
- Avoir la jaunisse, c'est-à-dire une décoloration jaune de la peau et des yeux.
- Devoir rester à l'hôpital en unité de soins intensifs néonataux (USIN), qui est une zone de l'hôpital destinée aux nouveau-nés trop malades pour rentrer chez eux.
- Être en surpoids ou obèse pendant son enfance, en raison de son poids élevé à la naissance, ce qui entraîne un risque de développer un diabète de type 2.

Un diabète gestationnel non traité crée également un risque de :

- Césarienne ;
- Prééclampsie, qui se produit lorsque la tension artérielle de la mère est trop élevée.

Demandez conseil à votre médecin avant, pendant et après votre grossesse pour prévenir les problèmes. Vous pouvez agir dès à présent pour que votre bébé et vous-même restiez en bonne santé. Pendant votre grossesse, il est important de maintenir votre glycémie à un niveau raisonnable. Voici comment :

### *1. Consultez régulièrement votre médecin.*

- Ensemble, vous pourrez détecter les problèmes plus rapidement, voire les prévenir.
- **Demandez à votre médecin** : Ai-je besoin de vous voir plus souvent à cause de mon diabète gestationnel ?

### *2. Restez active et veillez à avoir une alimentation saine pour maintenir votre glycémie à un niveau raisonnable.*

- Faites 30 minutes d'exercice au moins 5 fois par semaine.
- Planifiez vos repas en collaboration avec votre médecin. Renseignez-vous sur ce que vous pouvez manger pour avoir une grossesse saine.

### *3. Prenez vos médicaments (si votre médecin vous en a prescrit, ce qui n'est pas systématique pour le diabète gestationnel).*

- En modifiant votre alimentation et votre activité, vous faciliterez le maintien de votre glycémie à un niveau raisonnable.
- Si vous avez besoin de prendre des médicaments en plus de modifier votre alimentation et de faire de l'exercice pour contrôler votre glycémie, discutez avec votre médecin de ceux qui sont les plus adaptés à votre situation.
- Prenez vos médicaments conformément à ce qui vous a été prescrit.



#### 4. Vérifiez régulièrement votre glycémie.

- La glycémie peut évoluer très rapidement et devenir trop élevée ou trop basse. Ce que vous mangez, le sport que vous pratiquez et la croissance de votre bébé modifient constamment votre glycémie pendant la journée.
- Vérifiez votre glycémie aux intervalles spécifiés par votre médecin ou chaque fois que vous ressentez des symptômes.
- **Demandez à votre médecin :** À quelle fréquence et à quel moment dois-je vérifier ma glycémie ?

#### 5. Maîtrisez et traitez rapidement les situations d'hypoglycémie.

- Traitez rapidement les situations d'hypoglycémie. Ayez toujours sur vous une source de sucres rapides, comme des bonbons durs ou des comprimés de glucose.

6. Passez un test de dépistage du diabète après la naissance de votre bébé.

**Faites-vous dépister avant les 3 mois de votre bébé, puis tous les 1 à 3 ans.**

**Demandez à votre médecin :**

Pourquoi dois-je me faire dépister pour le diabète de type 2 après avoir eu mon bébé ?



## Restez active

L'exercice peut vous aider à atteindre vos objectifs en matière de glycémie et à maintenir un poids adapté pendant la grossesse. L'exercice vous aide également à réduire le risque de développer un diabète de type 2 (et les problèmes liés) à l'avenir. C'est le moment de développer de bonnes habitudes pour vous et votre bébé.

- Faites autant d'exercice que possible. Essayez d'en faire au moins 30 minutes, 5 fois par semaine.
- Faites de l'aérobic, qui sollicite vos grands muscles pour accélérer votre rythme cardiaque. Essayez la marche rapide, la natation, la danse ou la danse aérobique douce.
- Évitez de faire de l'exercice dehors lorsque le temps est chaud ou humide.
- Buvez toujours beaucoup d'eau.



**Demandez à  
votre médecin :**

Est-ce que j'ai le droit de faire de  
l'exercice ?



**Vous êtes là  
pour votre bébé,  
text4baby est  
là pour vous.**

**Envoyez BABY au 511411**



**text4baby™**

FOUNDING SPONSOR

**Johnson & Johnson**

Un service gratuit de  
la National Healthy  
Mothers, Healthy  
Babies Coalition  
[www.text4baby.org](http://www.text4baby.org)

**Qu'est-ce que text4baby ?** Text4baby vous permet de recevoir facilement des informations importantes, et c'est gratuit ! Si vous êtes enceinte ou avez un bébé de moins d'un an, vous pouvez vous inscrire et recevoir GRATUITEMENT des SMS de text4baby sur la santé et la sécurité. Vous recevrez chaque semaine trois messages, programmés en fonction de votre date d'accouchement prévue ou de la date de naissance de votre bébé, tout au long de votre grossesse et jusqu'au premier anniversaire de votre bébé. Vous obtiendrez ainsi des informations sur les signes et les symptômes du travail, les soins prénataux, les alertes urgentes, les étapes de développement, les vaccins, l'alimentation, la prévention des anomalies congénitales, les conditions d'un sommeil sans danger, la sécurité, etc.

**Les messages text4baby sont entièrement gratuits !**

*Text4baby protège votre vie privée. Les informations que vous nous transmettez lors de votre inscription ne seront utilisées que pour vous envoyer des SMS au moment opportun. Nous ne vendons pas vos informations et vous ne recevrez aucun message indésirable à cause de text4baby. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.text4baby.org](http://www.text4baby.org). Suivez-nous sur Facebook et Twitter (@mytext4baby). Envoyez BABY (ou BEBE pour bénéficier du service en espagnol) au 511411 dès à présent ! Envoyez « STOP » pour ne plus recevoir de messages ou « HELP » pour obtenir de l'aide.*

# Faites des choix alimentaires sains

- Faites des repas plus petits et plus fréquents.
  - Avec 3 petits repas et 2 ou 3 collations saines par jour, vous maintiendrez plus facilement votre glycémie à un niveau raisonnable.
- Ne sautez pas de repas.
- Choisissez des aliments à faible teneur en sucres simples.
  - Évitez les aliments / boissons contenant du sucre ou du miel.
  - Limitez votre consommation de jus de fruits. Mangez davantage de fruits frais.
  - Splenda® et Equal® remplacent avantageusement le sucre. Évitez les substituts dont l'étiquette indique qu'ils contiennent de la saccharine.
- Choisissez des aliments riches en fibres.
  - Consommez des céréales et des pains complets, des haricots secs et des fruits et légumes frais.
  - Limitez votre consommation de produits à base de farine blanche.
  - Limitez votre consommation de produits transformés.
  - Les aliments riches en fibres peuvent vous aider à maintenir votre glycémie à un niveau raisonnable.
- Limitez la restauration rapide.
  - Limitez votre consommation d'aliments frits et panés.
  - Préférez les aliments grillés ou cuits sans matière grasse.
- Mangez de petites portions d'aliments riches en glucides complexes, tels que les féculents.
  - Une portion, soit ½ tasse, fournit 15 grammes de glucides.

## Demandez à votre médecin :

Quelle quantité de glucides dois-je consommer à chaque repas et collation ?

# Aliments riches en glucides

Tous ces aliments contiennent des glucides. La quantité indiquée équivaut à environ 15 grammes, soit une portion, de glucides.

## ***Féculents***

- ¼ grand bagel
- 1 biscuit (6 cm)\*
- 1 tranche de pain
- ½ pain à hot dog/  
hamburger
- 1 tortilla au maïs
- ½ tortilla à la farine
- 1 cube (5 cm) de pain  
de maïs\*
- ¼ grand muffin ou 1  
petit\*
- 1 pancake (10 cm)\*
- 1 gaufre (10 cm)\*
- ½ sopapilla\*
- ½ pain pita (15 cm)
- ½ t. céréales froides
- ½ t. flocons d'avoine
- ½ t. semoule
- ¼ t. granola\*
- ⅓ t. couscous
- ⅓ t. pâtes
- ⅓ t. riz
- ¼ t. posole
- ⅓ t. farce à base de  
pain\*
- 6 biscuits salés
- 9 à 13 chips (20 g)\*
- ⅓ t. haricots secs  
cuits
- ½ t. haricots secs  
(pinto, blancs, etc.)
- ⅓ t. hummus
- ½ t. lentilles ou pois  
cassés
- ½ t. petits pois
- ½ t. maïs
- ½ maïs en épi
- 3 t. popcorn
- ½ t. pommes de  
terre ou ¼ grosse  
pomme de terre
- ⅓ t. petites frites\*
- ½ t. patate douce
- 1 t. courge
- ½ tamal\*

*\*Ces aliments contiennent des matières grasses ajoutées.*



## **Fruits**

- 1 petite pomme
- ½ t. compote sans sucre ajouté
- 4 petits abricots
- 8 petites moitiés d'abricots secs
- ½ banane moyenne
- ¾ t. myrtilles
- ½ t. fruits au sirop léger
- ¼ cantaloup moyen
- 12 cerises
- 3 dates
- ½ pamplemousse
- 17 petits grains de raisin
- 1 kiwi
- ¼ grosse mangue
- 1 t. melon en cubes
- 1 petite nectarine
- 1 petite orange
- ½ petite papaye
- 1 petite poire
- 1 pêche moyenne
- ¾ t. ananas frais
- 2 petites prunes
- 3 pruneaux
- 2 c.s. fruits secs (raisins, baies, cerises)
- 1 ¼ t. fraises
- 2 petites mandarines



## **Produits laitiers et succédanés de lait**

- 1 t. lait (écrémé, 1 %, 2 %, ou entier)
- 1 t. lait de riz (nature et non sucré)
- 2 t. lait de soja (nature et non sucré)
- 2 t. lait d'amande (nature et non sucré)
- ½ t. lait concentré
- ⅓ t. yaourt aux fruits
- 1 t. yaourt nature
- 1 t. yaourt sans sucre ajouté

*Référez-vous aux étiquettes des aliments et/ou consultez un livre de calcul des glucides pour déterminer la teneur en glucides des aliments non répertoriés ci-dessus.*

# Autres aliments

Ces aliments ne contiennent que très peu de glucides.

## **Légumes** *(vous pouvez consommer ces aliments à volonté, sauf s'ils sont panés.)*

- Artichauts
- Céleri
- Oignons
- Asperges
- Concombres
- Poivrons
- Brocolis
- Haricots verts
- Pois mange-tout
- Chou
- Laitue
- Épinards
- Carottes
- Champignons
- Tomates
- Chou-fleur
- Okra

## **Protéines** *(préférez autant que possible les protéines à faible teneur en matières grasses.)*

### **Faible teneur en matières grasses :**

- Ronde, faux-filet ou filet de bœuf (dégraissé)
- Poulet sans peau
- Fromage cottage
- Blanc d'œuf
- Jambon dégraissé

- Fruits de mer
- Tofu
- Dinde

### **Teneur moyenne en matières grasses :**

- Bœuf haché
- Œufs
- Mozzarella

### **Forte teneur en matières grasses :**

- Fromage
- Saucisses
- Mortadelle
- Salami

## **Matières grasses** *(préférez les matières grasses non saturées aux matières grasses saturées.)*

### **Matières grasses non saturées :**

- Avocat
- Noix
- Mayonnaise
- Margarine

- Huile de canola, d'olive, d'arachide, de maïs, de tournesol

### **Matières grasses saturées :**

- Crème,

« half & half »

- Bacon
- Beurre
- Noix de coco
- Lard
- « Shortening »

# Mon planificateur de repas

Voir au verso les conseils pour la planification des repas.



## Mon planificateur de repas

### Méthode d'utilisation

- Remplissez 1/2 de votre assiette de légumes (à part des brocolis, des carottes, du chou-fleur et de la salade).
  - Remplissez 1/4 de votre assiette de viande maigre, de poulet ou de poisson (soit environ 90 g).
  - Remplissez 1/4 de votre assiette de féculents, par exemple 1/2 tasse de purée de pommes de terre.
  - Ajoutez 1 portion de fruits.
  - Servez-vous 1 portion de lait.
  - Ajoutez de la margarine ou de l'huile pendant la préparation ou en complément à table.
- Ajoutez d'autres portions, en fonction des besoins, pour compléter votre repas.
- Au petit-déjeuner**, ne remplissez que la moitié de l'assiette.
- Au déjeuner et au dîner**, remplissez l'assiette entière.



Assiette de 22,8 cm

## Conseils pour la planification des repas

### Glucides

Consommez 3 portions au choix à chaque repas.\*

Cette catégorie inclut les pains et féculents, les fruits, certains légumes et le lait. Si vos repas sont planifiés différemment, modifiez le nombre de portions en conséquence. Exemples d'une portion de glucides :

### Pain et féculents

- 1 tranche de pain ou un petit pain
- 1/3 tasse de riz ou de pâtes
- 1/2 tasse de céréales ou de pommes de terre cuites
- 3/4 tasse de céréales sèches
- 1/2 tasse de maïs

### Fruits

- 1 fruit, tel qu'une petite poire ou pomme
- 1 tasse de fruits frais
- 1/2 tasse de fruits au sirop
- 1/2 tasse de jus de fruits

### Lait

- 1 tasse de lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses
- 1 tasse de yaourt sans sucre à faible teneur en matières grasses

\*Remarque : si vous avez un plan de repas personnalisé, le nombre de portions par repas peut être différent.

### Vandés et protéines

Consommez entre 1 et 3 portions par repas.\*

Exemples d'une portion :

- 30 g de viande maigre, de volaille ou de poisson
- 1 œuf
- 30 g de fromage
- 1/4 tasse de fromage cottage à faible teneur en matières grasses

### Matières grasses

Consommez entre 1 et 2 portions par repas.\*

Exemples d'une portion :

- 1 cuillère à café de margarine, d'huile ou de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de sauce vinaigrette ou de fromage à tartiner

### Aliments autorisés à volonté

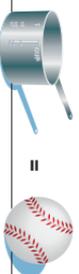
Aliments à moins de 20 calories par portion.

À consommer à volonté.\*

- La plupart des légumes
- Soda sans sucre
- Café noir ou thé nature

## Astuces visuelles pour la taille de portions

1 tasse =



1/2 tasse =



1/3 tasse =



2 cuillères à soupe =



1 cuillère à soupe =



1 cuillère à café =



30 g =



90 g =



# Surveiller votre glycémie

Le Collège américain de gynécologie-obstétrique (ACOG) conseille de maintenir la glycémie en dessous des niveaux suivants :

	Recommandations de l'ACOG	Niveaux recommandés par mon médecin
<b>Avant les repas</b>	95 mg/dl ou moins	
<b>1 heure après les repas</b>	140 mg/dl ou moins	
<b>2 heures après les repas</b>	120 mg/dl ou moins	

*La glycémie est mesurée en milligrammes par décilitre (mg/dl)*

Les recommandations de votre médecin peuvent être différentes. **Demandez à votre médecin d'écrire dans le tableau ci-dessous les niveaux appropriés pour vous.**

## Hyperglycémie

Votre glycémie est trop élevée (hyperglycémie) lorsqu'elle atteint ou dépasse 140 mg/dl. L'hyperglycémie peut :

- Donner soif.
- Provoquer des maux de tête.
- Entraîner une envie plus fréquente d'uriner.
- Provoquer des troubles de l'attention.
- Troubler la vision.
- Affaiblir ou fatiguer.
- Provoquer des mycoses.

Si vous ressentez un ou plusieurs de ces signes ou symptômes, parlez-en à votre médecin. **Demandez à votre médecin d'écrire un niveau dans l'espace vide ci-dessous.** Appelez votre médecin si votre glycémie est supérieure à

\_\_\_\_\_.

## Hypoglycémie

Votre glycémie est trop basse lorsqu'elle atteint ou descend en dessous de 70 mg/dl. On parle alors d'hypoglycémie (i-po-gli-cé-mi).

L'hypoglycémie peut :

- Donner faim.
- Provoquer des maux de tête.
- Provoquer un étourdissement ou des tremblements.
- Rendre confus.
- Faire pâlir.
- Faire transpirer.
- Affaiblir.
- Provoquer de l'anxiété ou de l'irritabilité.
- Donner la sensation que le cœur bat trop vite.

## Si vous ressentez un ou plusieurs de ces signes ou symptômes :

1. Vérifiez votre glycémie.
2. Si elle est basse, mangez ou buvez un aliment contenant des sucres rapides :
  - Bonbon dur.
  - 12 g de jus de fruits ou de lait écrémé.
3. Vérifiez à nouveau votre glycémie après 15 minutes.
4. Si elle ne s'est pas améliorée, mangez ou buvez à nouveau un aliment contenant des sucres rapides.
5. Lorsque vous vous sentez mieux, mangez une collation protéinée comme du fromage ou des biscuits salés, ou une moitié de sandwich au beurre de cacahuète.

### Demandez à votre médecin :

Dois-je vous appeler si j'ai au moins deux crises d'hypoglycémie en une semaine ou moins ?



## De plus en plus de mamans choisissent d'allaiter.

- 80 % de tous les bébés nés en 2012 ont été allaités pendant un certain temps, contre seulement 70 % en 2000.
- 51 % de tous les bébés nés en 2012 ont été allaités pendant au moins 6 mois, contre seulement 35 % en 2000.

## Aidez votre enfant à bien démarrer dans la vie :

Votre bébé est moins susceptible de tomber malade ou de devoir être hospitalisé s'il est allaité. Parce que le lait maternel est spécialement adapté à votre bébé, il aide à prévenir certaines pathologies :

- Otites.
- Diarrhée
- Troubles respiratoires.
- Certaines allergies.
- Obésité infantile.
- Leucémie infantile (cancer du sang).

Le saviez-vous ?  
Les bébés allaités sont 36 % MOINS susceptibles d'être victimes du syndrome de mort subite du nourrisson.

## Restez en bonne santé

L'allaitement est également bon pour **votre** santé. Il facilite la perte de poids après l'accouchement et peut réduire le risque de développer un diabète. Des études ont montré que plus la période d'allaitement est longue, moins vous risquez d'avoir un cancer du sein ou des ovaires.

Pour vous aider à vous préparer à l'allaitement :

- Dites à votre médecin que vous souhaitez allaiter et recevoir l'aide d'un(e) conseiller(e) en lactation spécialisé(e) dans l'aide à l'allaitement.
- Suivez une formation sur l'allaitement.
- Parlez à des amies qui ont allaité et, éventuellement, participez à un groupe de soutien à l'allaitement.

Demandez à votre compagnie d'assurance si vous pourrez recevoir un tire-lait GRATUIT après la naissance de votre bébé pour vous aider à allaiter plus longtemps.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur  
<http://womenshealth.gov/breastfeeding>

Source: *Womenshealth.gov*



## Préparez-vous pour vos prochaines grossesses

Assurez-vous que vous avez choisi une méthode de contraception. Il est important d'utiliser les contraceptifs correctement et systématiquement, jusqu'à ce que vous soyez prête à avoir un autre bébé. Si vous allaitez votre bébé, demandez à votre médecin quel contraceptif est le plus adapté pour vous et votre enfant.

Il existe différentes options :

- Stérilet ou implant
- Injection contraceptive (Depo-Provera)
- Pilule, patch ou anneau contraceptifs
- Préservatifs
- Gel, crème, mousse, suppositoire ou éponge spermicide
- Diaphragme ou cape cervicale

Dispositif à retirer, remplacer, mettre à jour ou renouveler avant le :

\_\_\_\_\_.

## Réfléchissez à vos objectifs pour votre famille

- J'aimerais avoir \_\_\_\_\_ enfant(s).
- J'aimerais être à nouveau enceinte quand j'aurai \_\_\_\_\_ ans.
- J'aimerais que mes enfants aient \_\_\_\_\_ ans d'écart.  
(Au moins 18 mois d'écart est conseillé.)

Si vous pensez que vous souhaitez avoir une opération chirurgicale pour ne plus jamais avoir d'enfants, parlez-en à votre médecin au moins 30 jours avant d'avoir votre bébé. Vous devrez peut-être avoir à remplir des formulaires spécifiques.

## Faites un test de dépistage du diabète

**Il est important de faire un test de dépistage du diabète de type 2 après la naissance de votre bébé. Il est conseillé de faire ce test avant votre visite post-partum. Les femmes qui ont un diabète gestationnel sont 7 fois plus susceptibles de développer un diabète de type 2 par la suite.**

Après la naissance et à l'avenir :

- **Pensez à demander conseil à votre médecin sur le dépistage du diabète après l'accouchement.**
- Faites le test de dépistage avant votre visite post-partum.
- Continuez à manger sainement et à faire régulièrement de l'exercice.
- Allaitez votre bébé.
- Parlez de votre désir d'avoir d'autres enfants avant votre prochaine grossesse.
- Surveillez votre poids. Vous devriez retrouver votre poids d'avant la grossesse dans un délai de 6 à 12 mois après l'accouchement. Prévoyez de perdre du poids lentement. Cela vous aidera à ne pas en reprendre.
- Faites régulièrement un bilan de santé et demandez à votre médecin de vérifier votre glycémie au moins tous les 1 à 3 ans.

**Un dépistage du diabète, une alimentation saine, une perte de poids et une activité physique régulière peuvent vous aider à retarder ou éviter un diabète de type 2 à l'avenir.**

### Demandez à votre médecin :

Comment et où dois-je réaliser le dépistage du diabète de type 2 ?

## Vous pouvez réduire votre risque de développer un **diabète de type 2**

### Test de dépistage du diabète après la grossesse

Vous devez prendre rendez-vous chez votre médecin pour réaliser un test de la glycémie entre 4 et 12 semaines après l'accouchement afin de déterminer si vous avez un diabète de type 2 ou risquez d'en développer un.

#### *Pourquoi le test de la glycémie est-il important ?*

Si vous avez eu un diabète gestationnel pendant la grossesse, votre risque de développer un diabète de type 2 est plus élevé. Il est important de réaliser ce test parce qu'un diabète non traité peut entraîner des infections, une maladie cardiaque, une insuffisance rénale, une cécité, un AVC et le décès prématuré. Lors de vos futures grossesses, vous risquez en outre d'avoir un bébé très gros ou porteur d'anomalies congénitales, ou de faire une fausse-couche.



### *Que dois-je faire pour me préparer au test ?*

Vous devrez être à jeun pendant 8 heures avant ce test. Cela signifie que vous ne devrez avoir rien mangé ni bu, sauf de l'eau, pendant les 8 heures qui précèdent. Le test prendra 2 heures.

### *Qu'est-ce que ce test m'apprendra ?*

Ce test vous permettra de savoir si vous avez une glycémie normale, si vous êtes prédiabétique ou si vous avez un diabète.

### *Que devrai-je faire ensuite ?*

Assurez-vous que tous les professionnels de santé que vous consultez, notamment votre médecin généraliste et le pédiatre de votre bébé, sont informés de votre diabète gestationnel et, le cas échéant, de votre diabète. Ils travailleront en collaboration pour s'assurer que votre bébé et vous-même restiez en bonne santé.

Plus les médecins sont informés, mieux ils peuvent vous aider, ainsi que votre bébé ! S'ils disposent tous des mêmes informations, ils peuvent coopérer pour s'assurer que vous bénéficiez tous les deux des meilleurs soins possibles.

FPO uniquement : Aimant collé page 24



Collectif de formation aux soins post-partum  
de l'Ohio - Diabète gestationnel

Vérifiez si vous êtes à risque. Protégez votre famille.

**Pensez à prendre rendez-vous et  
à réaliser votre test de la glycémie (durée : 2h)  
entre 4 et 12 semaines après l'accouchement !**

*Appelez votre médecin si vous avez des questions.*



Sponsorisé par le  
Département de la Santé de l'Ohio



Ohio Colleges of Medicine  
Government Resource Center

Administré par les  
Collèges de médecine de l'Ohio  
Centre de ressources  
gouvernemental

*Contributeurs :*

The Ohio State University Wexner Medical Center  
Steven Gabbe, MD  
Mark Landon, MD  
Stephen Thung, MD

Nationwide Children's Hospital  
Reena Oza-Frank, PhD, RD