

Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?



Le diabète gestationnel

Qu'est-ce que le diabète gestationnel?

Le diabète gestationnel est un type de diabète qui survient pendant la grossesse. S'il n'est pas diagnostiqué ni traité, le diabète gestationnel peut entraîner une élévation des niveaux de glycémie (sucre dans le sang).

L'insuline aide votre corps à contrôler les niveaux de glycémie (sucre dans le sang) mais si votre corps ne peut pas produire suffisamment d'insuline pour faire face aux effets causés par la croissance d'un bébé et les changements des niveaux d'hormones, vos niveaux de glycémie augmenteront.

Vous courez le plus grand risque de développer un diabète gestationnel si vous :

- avez dans votre famille quelqu'un atteint de diabète de type 2;
- êtes en surpoids avant la grossesse;
- avez plus de 35 ans;
- avez eu un bébé pesant plus de 4 kg (9 lb);
- avez déjà été atteinte de diabète gestationnel auparavant;
- êtes d'ascendance autochtone, hispanique, asiatique ou africaine.

Que signifie le diabète gestationnel pour mon bébé et moi?

- Votre bébé pourrait courir un plus grand risque d'être atteint de diabète de type 2 plus tard dans la vie.
- Vous pourriez courir un plus grand risque d'avoir un bébé pesant plus de 4 kg (9 lb) au moment de l'accouchement et il pourrait y avoir des difficultés ou des complications pendant le travail et l'accouchement.

Que puis-je faire si on découvre que je suis atteinte de diabète gestationnel?

- Consultez votre fournisseur de soins de santé afin de gérer vos niveaux de glycémie (sucre dans le sang) afin qu'ils restent dans la fourchette cible.
- Suivez un régime alimentaire sain. Mangez des aliments des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, produits laitiers et viandes et substituts) et mangez des collations et des repas plus petits.
- Discutez avec votre fournisseur de soins de santé d'une prise de poids normale pour vous pendant votre grossesse. Cela variera en fonction de votre poids avant de tomber enceinte.
- Soyez physiquement active. Une activité physique régulière peut aider à contrôler vos niveaux de glycémie (sucre dans le sang).
- Ne manquez aucun de vos rendez-vous prénataux.
- Parfois, avoir une alimentation saine et faire une activité physique ne suffit pas à gérer les niveaux de glycémie (sucre dans le sang) et votre fournisseur de soins de santé et vous devrez élaborer un plan pour vous aider pendant ce moment important de votre vie.

Toutes les femmes devraient subir un test de dépistage du diabète gestationnel dans les 28 semaines suivant le début de la grossesse.



Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : manitoba.ca/healthybaby

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.