

Dr. med. Helmut Kleinwechter  
Dr. med. Ute Schäfer-Graf  
Ursula Mäder, Hebamme

# Der große Schwangerschafts-Ratgeber für Diabetikerinnen

- Gut vorbereitet schwanger werden
- Sicher durch Schwangerschaft und Geburt
- So vermeiden Sie Risiken für sich und Ihr Baby

Für Typ-1-, Typ-2- und Gestationsdiabetes



Liebe Leserin, lieber Leser	11
● <b>Vorbereitung auf die Schwangerschaft</b>	13
Der richtige Augenblick	14
Stoffwechseleoptimierung – was heißt das?	15
• Welche Blutzuckerwerte sollen erreicht werden?	15
• Blutzuckerwerte nach dem Essen	16
• Lohnt sich mehr Regelmäßigkeit und Disziplin?	16
• Welche Rolle spielt das HbA <sub>1c</sub> ?	17
• Soll ich mich mit den Blutzuckerwerten und meinem Wissen gezielt auf meine Schwangerschaft vorbereiten?	18
• Vorteil: Frühe Beschäftigung mit dem Thema Schwangerschaft	19
• Welche Fehlbildungen können auftreten?	19
• Muss ich vor der Schwangerschaft schon Werte wie in der Schwangerschaft haben?	21
<b>Special</b> Insulinpumpen in der Schwangerschaft	24
• Bin ich (noch) gut geschult?	27
Optimierung der Lebensgewohnheiten	28
• Kohlenhydrate	28
• Proteine	29
• Fette	29
• Vitamine und Mineralstoffe	29
• Eine neue Chance, schlechte Gewohnheiten aufzugeben	30
• Sport	32
• Beauty	32
• Schwangerschaft und Beruf	33
Folgekomplikationen vermeiden und behandeln	33
• Augen	34
• Nieren	36



• Nerven	41
• Blutgefäße	43
Medikamente in der Schwangerschaft	45
• Warum Medikamente nötig sein können	45
• Erhöhter Blutdruck vor der Schwangerschaft	46
Insulinanaloga und Schwangerschaft	48
• Kurzwirksame Insulinanaloga	49
• Langwirksame Insulinanaloga	49
• Was müssen Sie über Insulinanaloga wissen, wenn Sie schwanger werden wollen?	50
• Mit Insulinanalogon schwanger geworden – was soll ich tun?	53
<b>Special</b> Verhütung vor der Schwangerschaft – sicher ist sicher	54
Wenn das Baby auf sich warten lässt	56
• Der normale weibliche Zyklus und Schwangerschaft	56
• Sterilität	57
• Therapeutische Möglichkeiten der modernen Reproduktionsmedizin	59
• Diabetes, Übergewicht und unerfüllter Kinderwunsch	60
<b>Special</b> Natürliche fruchtbarkeitsfördernde Mittel	63
<b>• Eingetretene Schwangerschaft</b>	64
Betreuung durch die Hebamme	65
Interdisziplinäre Betreuung und Wahl der Geburtsklinik	66
Reisen in der Schwangerschaft	67
<b>Special</b> Die Entwicklungsphasen des Kindes	68
Das erste Schwangerschaftsdrittel	70
• Stoffwechseleinstellung im 1. Schwangerschaftsdrittel	70
<b>Special</b> Sanfte Hilfe bei Beschwerden	73



• Geburtshilfliche Aspekte	76
Das zweite Schwangerschaftsdrittel	81
• Stoffwechseleinstellung im 2. Schwangerschaftsdrittel	81
<b>Special</b> Sanfte Hilfe bei Beschwerden	82
• Geburtshilfliche Aspekte – welche Untersuchungen sind besonders wichtig für Diabetikerinnen?	84
<b>Special</b> Sanfte Hilfe bei Beschwerden	90
Das dritte und letzte Schwangerschaftsdrittel	93
• Stoffwechseleinstellung im 3. Schwangerschaftsdrittel	93
• Geburtshilfliche Aspekte – was steht in dieser Zeit im Vordergrund?	94
<b>● Geburt</b>	104
Fragen, die vor der Entbindung zu klären sind	105
• Stationäre Aufnahme vor Entbindung?	105
• Einleitung – wann, warum und wie?	105
• Ein geplanter Kaiserschnitt – ist das nötig?	107
• Ambulante Entbindung	109
Spezielle Aspekte bei der Entbindung	109
• Stoffwechselkontrollen während der Entbindung	110
• Warum endet bei Diabetikerinnen die Entbindung häufiger in einem Kaiserschnitt als bei anderen Schwangeren?	113
Wie mit dem Geburtsschmerz umzugehen	114
• Wie die Hebamme hilft	114
Betreuung des Kindes nach der Entbindung	118
• Verlegung in die Kinderklinik – ja oder nein?	119
• Wodurch ist das Kind nach der Entbindung gefährdet?	119
• Zusätzliche Untersuchungen	122
Betreuung der Mutter nach der Entbindung	122





● <b>Wochenbett</b>	124
Stoffwechseleinstellung im Wochenbett	125
• Dosierungen in den ersten Tagen	125
• Dosierungen in der Stillzeit	126
Betreuung des Kindes im Wochenbett	126
• Körperpflege	127
• Erkältungen	128
• Blähungen	129
• Neugeborenenengelbsucht	130
• Verklebte Augen	130
Das Wohlbefinden der Mutter	130
• Verletzungen des Damms	131
<b>Special</b> Stillen – Der beste Start ins Leben	132
• Verdauung	135
• Kreislauf	135



● <b>Bekommt das Baby auch Diabetes?</b>	136
Wie groß ist das Risiko für mein Kind, an Diabetes zu erkranken?	137
Warum erkranken die Kinder an einem Typ-1-Diabetes?	138
• Die genetische Veranlagung	138
• Umwelteinflüsse und Ernährung	138
Kann ich die Entstehung des Diabetes bei meinem Kind verhindern?	139



● <b>Schwangerschaftsdiabetes</b>	141
Leitlinien	142
Was ist eigentlich Schwangerschaftsdiabetes?	142
Aktuelle Auswirkungen auf die Schwangerschaft	143
• Unterschiede zum Typ-1-Diabetes	143
• Auswirkungen für die werdende Mutter	144

Häufigkeit und Diagnose	144
• Grenzwerte	144
• Wer soll wann getestet werden?	146
Therapie des Schwangerschaftsdiabetes	147
• Ernährungsumstellung	147
• Blutzuckerselbstkontrolle	149
• Körperliche Aktivität – Sport	150
• Insulintherapie	151
Entbindung	154
Langfristige Auswirkungen des Schwangerschaftsdiabetes auf Mutter und Kind	155
• Auswirkungen für die Mutter	155
• Auswirkungen für das Kind	156
Verhütung nach Schwangerschaftsdiabetes	157
<b>• Typ-2-Diabetes-mellitus</b>	158
Typ-2-Diabetes-mellitus – gesundheitliche Auswirkungen?	159
• Symptome und gesundheitliche Probleme	159
• Häufigkeit in der Bevölkerung	160
• Folgen	160
Wie häufig ist Typ-2-Diabetes bei Frauen, die noch Kinder gebären können?	161
• Unerkannte Glucoseregulationsstörungen	161
• Ursachen	161
Gibt es Risiken für einen unerkannten Typ-2-Diabetes-mellitus?	162
Welcher Test wird vor der Schwangerschaft durchgeführt?	163
• Grenzwerte	164
• Qualität des Tests	165



Glucosetoleranzstörung vor der Schwangerschaft – was tun?	165
• Möglichkeiten, das Fortschreiten der Glucosetoleranz-Störung zu verhindern	166
• Zusammenhang mit Schwangerschaftsdiabetes	168
Typ-2-Diabetes vor einer Schwangerschaft – was tun?	169
• Nur Diät	169
• Diät und Tabletten	169
• Diät und Kombination aus Tabletten und Insulin	170
• Insulin	171
• Hochdruckmittel, Blutfettsenker	171
● <b>Die häufigsten Fragen an den Diabetologen, die Frauenärztin und die Hebamme</b>	173
● <b>Stichwortverzeichnis</b>	177