

W trzecim trymestrze zdałam sobie sprawę, że ciąża z cukrzycą jest jak praca na cały etat.

Cukrzyca i ciąża

Bylałam 31-letnią szczęśliwą mężatką i poza cukrzycą typu 1 nie miałam żadnych problemów zdrowotnych. Wydawało mi się, że to dobry moment, by urodzić dziecko. Jednak po głębszym zastanowieniu pojawiły się obawy i strach. Byłam świadoma ryzyka związanego z wysokim poziomem cukru we krwi i jaki wpływ miałby on na dziecko.

Czy mój potomek zachoruje na cukrzycę? Tego typu zmartwienia są typowe dla każdego, kto choruje na cukrzycę, ale dla mnie przyjęcie na siebie odpowiedzialności za zdrowie i rozwój małego człowieka były zbyt przytłaczające. Chciałam mieć pewność, że wszystko będzie dobrze.

Porozmawiałam z lekarzem endokrynologiem, by przekonać się, które

z moich obaw są uzasadnione, a które bezpodstawne. Statystycznie biorąc, w przypadku kobiet cierpiących na cukrzycę typu 1 lub typu 2 największe znaczenie dla rozwoju dziecka ma stan zdrowia matki tuż przed porodem oraz w ciągu pierwszych 11 tygodni ciąży. Kobiety z cukrzycą nie zniechęca się zwykle do zachodzenia w ciążę, chyba że mają powikłania





związane z oczami, nerkami lub chorobę serca. Dokładna kontrola poziomu cukru we krwi ma kluczowe znaczenie w okresie do 11 tygodnia ciąży, gdyż wtedy zaczynają się rozwijać organy wewnętrzne dziecka. Jeśli w tym czasie poziom cukru we krwi matki jest zbyt wysoki, może mieć to wpływ na kręgosłup i serce dziecka. Kobiety w 16 czy nawet 20 tygodniu ciąży mogą poddać się testom, które pozwolą ocenić ryzyko wystąpienia u dziecka rozszczepu kręgosłupa, syndromu Downa czy deformacji serca.

Wiedząc, że zdołam utrzymać poziom cukru we krwi na odpowiednim poziomie, a także mając wsparcie moich lekarzy oraz męża, uznałam, że jestem gotowa do zajścia w ciążę. Niestety, nie udało mi się. Dużo wysiłku kosztowało mnie poprawienie kontroli nad poziomem cukru we krwi, ćwiczenia fizyczne, co najmniej czterokrotne badanie cukru na dzień, a także unikanie myśli na temat zdrowia mojego oraz mojego dziecka. Czyżby cukrzyca wpływała na zdolność do zajścia w ciążę? Według mojego endokrynologa, cukrzyca nie wpływa na płodność. Przestałam więc się martwić i stało się – zaszłam w ciążę.

Gdy okazało się, że jestem w ciąży, znacznie wzrosła moja motywacja do dbania o poziom cukru we krwi. Byłam świadoma każdego grama węglowodanów, jakie zjadałam, siedem razy dziennie monitorowałam poziom

cukru we krwi i regularnie dostosowywałam dawki insuliny. Lekarz ustalił, że idealny poziom cukru we krwi będzie dla mnie wynosił od 3,5 do 7 mmol/L, ale poziom ten zależy od twego lekarza oraz od tego, jak dobrze potrafisz rozpoznawać i radzić sobie z hipoglikemią. Prawidłowy poziom cukru we krwi udało mi się utrzymać praktycznie przez całą ciążę, z wyjątkiem pierwszego trymestru, kiedy miewałam z tym problemy. Było to prawdopodobnie związane z niestabilnym poziomem hormonów, co sprawiło, że poziom cukru we krwi wzrósł znacznie w ósmym tygodniu ciąży. Zwykle podczas pierwszego trymestru poziom cukru we krwi spada zbyt nisko, ale zdarza się także,



że rośnie. Dzięki pomocy diabetologa udało mi się dostosować dawki insuliny w taki sposób, by zrekompensować wzrost cukru we krwi.

Choć sama jestem diabetologiem, czasami trudno mi było obiektywnie spojrzeć na zdrowie swoje i dziecka. Musiałam pogodzić się z tym, że moje ciało to nie maszyna i nie może być bez przerwy doskonałe. Biorąc pod uwagę wpływ dodatkowego monitorowania poziomu cukru we krwi oraz strach przed komplikacjami, ważnym było, bym mogła podzielić się moimi obawami z lekarzem i rodziną. Dzięki

temu, że udało mi się rozładować emocje podczas pierwszego trymestru, łatwiej radziłam sobie z wymaganiami drugiego oraz trzeciego.

Gdy rozpoczął się trzeci trymester zdałam sobie sprawę, że ciąża z cukrzycą to praca na cały etat. Znacząco wzrosła częstotliwość wizyt u lekarza ginekologa, badania poziomu cukru we krwi przerodziło się w obsesję. W tym okresie ciąży byłam już bardzo zmęczona. Raz zdarzyło mi się nawet zasnąć na podłodze mojego biura. Zwiększyła się częstotliwość występowania hipoglikemii i ogromnie wzrosło znaczenie, jakie miało dla mnie wsparcie ze strony rodziny oraz współpracowników.

Z mojego punktu widzenia jednym z niewielu plusów tego, że choruję na cukrzycę typu 1 było to, że poród miał miejsce w 38, a nie w 40 tygodniu ciąży. Wywołanie porodu po 38 tygodniach jest zalecane w przypadku kobiet chorych na cukrzycę, gdyż choroba może prowadzić do szybszego dojrzewania łożyska. Gdy nadszedł 38 tydzień mojej ciąży był gorący, wilgotny czerwiec. Zapasy dobrego samopoczucia były już na wyczerpaniu i czułam, że większa chyba być nie mogą. Byłam gotowa na zakończenie ciąży i zostanie wreszcie mamą.

Poród trwał dłużej, niż się spodziewałam, ale dzięki epiduralowi nie okazał się specjalnie wyczerpujący. Po prawie osiemnastu miesiącach planowania i wytrwałych starań, na świat przyszła zdrowa, piękna dziewczynka. Okazało się, że wszystko ułożyło się lepiej, niż się spodziewałam – to był prawdziwy cud!

Jeśli zastanawiasz się nad zajściem w ciążę, mogę ci poradzić nie tylko, żebyś to zrobiła, ale przede wszystkim dobrze zaplanowała. Musisz jednak odpowiednio wcześniej porozmawiać ze swoimi lekarzami, aby narodziny twego dziecka były tak wspaniałym wydarzeniem, jak na to zasługują.

Oprac. M. Iwańczuk