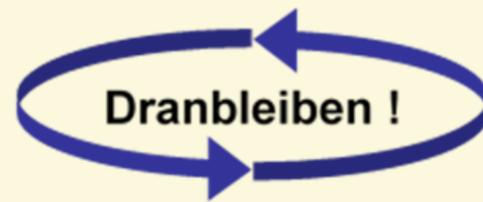




# Nach Schwangerschaftsdiabetes



## Warum sollte ich nach Schwangerschaftsdiabetes dranbleiben?

**3-6 Jahre** nach Geburt ist die **Wahrscheinlichkeit** einen **Diabetes mellitus Typ 2** zu entwickeln am höchsten.

- Bei der **Mehrzahl** der Frauen normalisieren sich die Blutzuckerwerte nach der Geburt eines Kindes wieder.
- Jede fünfte** Frau zeigt unter Zuckerbelastung bereits im ersten Jahr nach der Schwangerschaft eine Vorstufe eines Diabetes mellitus Typ 2.
- Vier von zehn** Frauen entwickeln bei erneuter Schwangerschaft wieder einen Schwangerschaftsdiabetes.
- Jede zweite** Frau erkrankt nach Schwangerschaftsdiabetes in den **ersten 10 Jahren** an einem Diabetes mellitus Typ 2.

Das Erkrankungsrisiko für Herz-/Kreislaufkrankungen ist nach Schwangerschaftsdiabetes **doppelt so hoch**.



## Was kann ich nach Schwangerschaftsdiabetes tun?

**Blutzucker testen:**  
6-12 Wochen nach der Geburt wird von den Fachgesellschaften ein ärztlich durchgeführter Blutzucker-Test empfohlen

**Kontrollen weiter durchführen:**  
In ärztlichem Kontakt bleiben und regelmäßige Blutzuckerkontrollen durchführen

**Stillen:**  
Kann das Risiko für einen dauerhaften Diabetes verringern

**Erneutes Diabetes-Screening:**  
Wird frühzeitig bei einer weiteren Schwangerschaft empfohlen

**Gesundheitsbewusste Ernährung**

**Regelmäßige Bewegung**

**Auf das Körpergewicht achten**



## Weitere Informationen:

Download Flyer:



Im Informationsflyer „Nach Schwangerschaftsdiabetes – Dranbleiben!“ finden Sie eine Kontroll-Tabelle, die zum Beispiel in das kinderärztliche Untersuchungsheft (U-Heft) eingelegt werden kann. In diese können Sie ärztliche Kontrollen eintragen. Scannen Sie einfach den QR-Code!

Kontrollen	Kontrollen nach Schwangerschaftsdiabetes			
	Datum	BZ-Test Ergebnis	Nächster Termin	Praxisstempel
1. Kontrolle	xx.xx.xxxx	<input type="radio"/> Normal: <input type="radio"/> Auffällig:	xx.xx.xxxx	
2. Kontrolle		<input type="radio"/> Normal: <input type="radio"/> Auffällig:		

