

# Le diabète gestationnel

Il est important de subir un test de dépistage du diabète gestationnel pendant votre grossesse.



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

Le diabète gestationnel est caractérisé par une hyperglycémie (excès de glucose dans le sang) pendant la grossesse.

## Qui court le plus grand risque d'avoir le diabète gestationnel?

- ✓ Les femmes dont un membre de la famille est atteint de diabète.
- ✓ Les femmes qui avaient un excès de poids avant leur grossesse.
- ✓ Les femmes âgées de plus de 35 ans.
- ✓ Les femmes qui ont déjà eu le diabète gestationnel.
- ✓ Les femmes ayant donné naissance à un bébé pesant plus de 4 kg (9 livres).

## Quels sont les effets du diabète

- Votre pression artérielle pourrait augmenter.
- Vous courez un plus grand risque d'avoir le diabète de type 2 plus tard dans la vie.
- Vous pourriez avoir un gros bébé, ce qui rendra l'accouchement plus difficile.

## Quels sont les effets du diabète gestationnel

- Votre bébé pourrait avoir une hypoglycémie (diminution du taux de glucose dans le sang) après la naissance.
- L'accouchement pourrait être plus difficile et donc causer plus de stress à votre bébé.
- Votre bébé pourrait courir un plus grand risque d'avoir le diabète de type 2 plus tard dans la vie.

## À quel moment devrais-je subir un test?

Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vérifier votre glycémie (taux de glucose dans le sang) à la première visite prénatale ou environ au sixième ou septième mois de votre grossesse (entre la 24<sup>e</sup> et la 28<sup>e</sup> semaine).

## Que puis-je faire?

- Suivez un régime alimentaire sain. Mangez trois petits repas par jour ainsi que quelques goûters sains. Votre chèque d'allocation « Bébés en santé » peut vous aider à acheter les aliments dont vous avez besoin.
- Réduisez votre consommation d'aliments sucrés tels que les boissons gazeuses, les bonbons, les biscuits et les gâteaux.
- Buvez beaucoup d'eau et évitez les boissons alcoolisées.
- Faites de l'exercice. Marchez avec une amie, faites de la natation ou jouez avec vos enfants.
- Ne manquez aucun de vos rendez-vous prénatals chez le médecin.

*Pour obtenir plus de renseignements sur le diabète gestationnel, téléphonez à votre infirmière ou infirmier de la santé publique. Si vous ne connaissez pas le numéro de téléphone de l'infirmière ou infirmier de la santé publique dans votre région, téléphonez au bureau du programme Bébés en santé en composant le 945-1301 et nous vous aiderons à le trouver.*

## Voulez-vous en savoir plus sur la nutrition, la santé et votre bébé en gestation?

Pour obtenir plus de renseignements sur le programme Bébés en santé ou sur le Programme canadien de nutrition prénatale dans votre région, **composez le 945-1301, le 1 888 848-0140 (sans frais)**. Si vous habitez dans une collectivité des Premières nations, composez le 983-4199 pour avoir des renseignements sur les programmes fédéraux.



**Manitoba** 