

## PROGRAMMER MA GROSSESSE

### Pourquoi programmer ma grossesse ?

Une grossesse préparée, c'est un bébé protégé !

Avant même la découverte de la grossesse (environ 3 semaines après la conception), un diabète mal équilibré et une grossesse non encadrée peuvent exposer le fœtus et la future maman à des risques.

Pour la limiter au maximum, il est donc important de **maîtriser ma contraception** jusqu'à la conception et d'**équilibrer mon diabète avant la fécondation** !



### Quels sont les risques pour mon enfant ?

L'**hyperglycémie chronique** peut avoir plusieurs conséquences pour le fœtus :

- Pendant les sept premières semaines de la grossesse (organogenèse : fabrication des organes) : malformations du système nerveux, de l'appareil cardio-vasculaire, des reins.
- A partir du 2<sup>ème</sup> trimestre : macrosomie fœtale : le bébé est de poids supérieur à 4kg. Cet état résulte d'une prise de poids accélérée du fœtus dans les dernières semaines de grossesse. Si cela ne représente pas un risque direct pour l'enfant, cette situation peut compliquer l'accouchement.



### Quels sont les risques pour moi ?

Pour la future maman, les risques sont directement liés à la grossesse :

- Aggravation ou apparition de complications liées au diabète : rétinopathie diabétique, néphropathie, etc.,
- Hypertension artérielle, avec possibilité de toxémie gravidique en fin de grossesse,
- Dysfonction thyroïdienne
- Difficultés lors de l'accouchement, notamment en cas de macrosomie.

## Mon enfant sera-t-il diabétique ?



Pour les femmes diabétiques de **type 1**, le risque que l'enfant soit diabétique est de 2 à 3 % (contre 0,4% dans la population générale). Si les deux parents le sont, ce risque s'élève à 30%. Dans tous les cas, les enfants de mère diabétique ont un risque plus élevé de devenir diabétiques de type 2.

Pour le diabète de **type 2** : la part d'hérédité est de 30 à 40%, d'autant plus quand c'est la maman qui est porteuse du diabète.

Mais bonne nouvelle : en donnant de bonnes habitudes hygiéno-diététiques à nos enfants dès le plus jeune âge, on leur donne les armes pour retarder l'apparition d'un diabète !

J'avais une peur bleue de transmettre le diabète. Les femmes de l'association m'ont aidée à relativiser en réalisant que la vie était un risque en soi, et que je serais la mieux placée pour aider si mon futur enfant devait déclarer un diabète à un moment ou un autre de sa vie. *Fabienne*

## Et si c'est une grossesse surprise ?

Pas de panique : dès la découverte de la grossesse, il faut prendre rendez-vous avec son diabétologue et son gynécologue afin d'adapter au plus vite le traitement à cette nouvelle situation.

Pour atteindre cet objectif, rendez-vous dans notre fiche « [Préparer sa grossesse](#) », et sur notre site Internet [www.femmesdiabetiques.com](http://www.femmesdiabetiques.com) !

