

Je suis diabétique et enceinte: comment suivre ma grossesse ?

Le site du Docteur Didier HERY

Adresse du site : www.docvadis.fr/didier.hery



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Si vous êtes suivie par un obstétricien et par un diabétologue, et si vous respectez scrupuleusement leurs conseils et recommandations, votre grossesse a toutes les chances de se dérouler dans les meilleures conditions.

Pendant la grossesse

- Contrôle du diabète, surveillance du taux de sucre dans le sang, équilibre alimentaire et traitement par insuline sont les piliers nécessaires au bon déroulement de la grossesse.
- Dès les premiers jours de grossesse, et de préférence avant même la conception, vos glycémies (taux de sucre dans le sang) doivent être le plus proche possible de la normale (avant les repas, en particulier le matin au réveil < 0,9 g/l, après les repas < 1,2 g/l). Il est ainsi nécessaire de faire une surveillance d'au moins 6 glycémies par jour : un avant chaque repas principal et une 2 heures après le début de chaque repas (glycémie post-prandiale). Cette surveillance se fait grâce à l'utilisation d'un lecteur de glycémie dont le calibrage doit être vérifié. Cela permettra de vérifier le bon contrôle du diabète et d'ajuster votre traitement au

jour le jour. Vous devrez également faire doser votre taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c) tous les mois au laboratoire, afin de le maintenir le plus près possible de la normale (6 %).

- Sur le plan alimentaire, les maîtres mots sont équilibre, variété et quantité. La consultation d'une diététicienne vous aidera à avoir une alimentation saine et équilibrée, et vous donnera les conseils alimentaires spécifiques au diabète durant la grossesse. Le sucre blanc ainsi que les aliments qui en contiennent (desserts, céréales sucrées, bonbons, chocolats, gommes à mâcher, boissons gazeuses, confitures) sont à éviter. Certains aliments, comme les fruits, le pain, les produits céréaliers, les féculents, le lait, contiennent naturellement des sucres (aussi appelés glucides). Ces aliments sont indispensables à l'équilibre de votre diabète et au bon déroulement de la grossesse, il faudra donc les consommer en suivant certaines règles. Pour un bon contrôle glycémique, il faut répartir l'alimentation en trois repas et trois collations par jour, et cela à des heures régulières. La diététicienne vous précisera les quantités à respecter selon votre âge, votre masse corporelle actuelle et avant la grossesse, votre niveau d'activité physique, vos habitudes alimentaires, votre traitement et, s'il y a lieu, vos maladies associées telles que l'hypertension artérielle.
- Si vous êtes diabétique de type 1, il faudra peut-être modifier votre schéma d'insuline pour avoir un schéma appelé basal-bolus associant au moins 4 injections de deux insulines différentes : une insuline lente pour couvrir les besoins entre les repas et une insuline rapide au moment des repas.
- Si vous avez un diabète de type 2, votre traitement par comprimés pour le diabète sera arrêté et remplacé par un traitement par insuline. Pour obtenir le meilleur contrôle glycémique possible, votre traitement sera fractionné en trois ou quatre injections sur 24 heures, voire plus, selon l'évolution de votre équilibre glycémique. Pour vous aider à faire et à adapter ce traitement, une hospitalisation pourra vous être proposée. Le traitement par insuline pourra, le plus souvent, être arrêté après l'accouchement.
- L'équilibre glycémique évolue tout au long de la grossesse. Il sera donc nécessaire d'adapter vos doses d'insuline régulièrement.
- Votre suivi médical doit être très régulier : tous les 15 jours. C'est contraignant, mais aussi rassurant, votre bonne santé comme celle de votre futur bébé en dépendent. De plus, tous les

trimestres, vos yeux et vos reins seront contrôlés, afin d'éviter d'éventuelles complications. De votre côté, n'hésitez pas à demander une consultation supplémentaire au moindre signe anormal : une fatigue plus importante, de la fièvre, une soif exagérée, etc.

Après l'accouchement

- Si votre grossesse a été suivie comme il convient, votre bébé sera comme tous les autres bébés parfaitement en forme à la naissance.
- Si vous souhaitez l'allaiter et si vous avez un diabète de type 2, le traitement par insuline devra être poursuivi tout le temps de votre allaitement. Il sera arrêté après l'allaitement pour reprendre votre traitement antidiabétique oral.

La grossesse a-t-elle des conséquences sur le diabète ?

Les complications cardiaques du diabète sont rares chez la femme en âge de procréer. La grossesse expose surtout à une aggravation des complications du diabète sur l'oeil (atteinte de la rétine, surtout dans le diabète de type 1) et le rein (surtout en cas d'atteinte rénale avant la grossesse). Ces risques imposent un suivi ophtalmologique et rénal pendant la grossesse, d'autant plus rigoureux qu'il existait des complications avant la conception, en plus du suivi habituel par le diabétologue et l'obstétricien.