

Je suis diabétique et je voudrais faire un bébé

Docteur Jean FAYARD

Adresse du site : www.docvadis.fr/jean-fayard



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

Le diabète ne vous interdit pas d'avoir des enfants, mais le fait d'être diabétique nécessite une préparation avant même la conception du bébé et un suivi spécialisé faisant intervenir le diabétologue et le gynécologue-obstétricien et leurs équipes.

Avant d'être enceinte

N'hésitez pas à me parler de votre désir de grossesse. Même si votre diabète est bien équilibré, il est nécessaire de mettre en place un certain nombre de recommandations avant la conception. Je vous adresserai à un diabétologue qui vous suivra tout au long de la grossesse, conjointement à une équipe obstétricale spécialisée en grossesse à risque.

N'arrêtez votre contraception qu'avec l'accord de vos médecins. Cela est très important, car, quel que soit votre type de diabète, votre taux de sucre dans le sang doit être le plus proche possible de la normale (taux d'hémoglobine glyquée, ou HbA1c, inférieur ou égal à 6,5 %). Il a été montré qu'un diabète insuffisamment équilibré dans les semaines qui précèdent la conception et au cours des premières semaines de grossesse influence directement la formation d'organes majeurs du bébé (cœur, cerveau, reins...), avec un risque augmenté de malformation. Un diabète bien équilibré ramène le risque de malformation à celui d'une femme non diabétique.

Que faire pour équilibrer votre diabète ?

Si vous êtes diabétique de type 1, il vous faudra parfois 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 en insuline entre les repas et une insuline rapide au moment des repas.

Si vous avez un diabète de type 2, vous devez toujours arrêter vos comprimés pour le diabète, car ils ne peuvent pas être pris pendant la grossesse. Vous devez faire encore plus attention à équilibrer votre alimentation, voire débiter un traitement par insuline.

Dans tous les cas il faudra :

- Intensifier, ou introduire si vous n'en faites pas, les contrôles quotidiens du taux de sucre au bout du doigt (auto-surveillance).
- Vérifier qu'il n'existe aucune contre-indication pour poursuivre les différents médicaments que vous prenez (antihypertenseur, hypocholestérolémiant) pendant la grossesse.
- Faire le point sur les éventuelles complications liées au diabète, et si besoin les traiter.
- Introduire un traitement par acide folique pour réduire le risque de malformation.

Pendant la grossesse

L'équilibre glycémique évolue tout au long de la grossesse. Il sera donc nécessaire d'adapter vos doses d'insuline régulièrement. Pour cela, il est nécessaire de réaliser quotidiennement une auto-surveillance d'au moins 6 contrôles du taux de sucre au bout du doigt par jour. Avec le diabétologue, nous vous apprendrons et vous aiderons à gérer cette adaptation de votre traitement.

Sur le plan diététique, l'équilibre alimentaire reste primordial : une diététicienne vous aidera pour cela.

Le suivi médical doit être très régulier : tous les 15 jours avec le diabétologue.

Le suivi obstétrical se fait au rythme habituel : une fois par mois. L'accouchement doit être programmé dans une maternité de niveau 3 (maternité disposant d'un service de réanimation néonatale spécialisée dans le suivi des grossesses pathologiques), afin de garantir un accouchement dans les meilleures conditions pour vous et votre bébé.

Votre diabète aura-t-il des conséquences sur le bébé ?

Un diabète bien équilibré avant et pendant toute la durée de la grossesse, associé à un suivi scrupuleux de toutes les recommandations données par vos médecins, est le meilleur garant d'une naissance sans problème pour votre bébé.

Votre grossesse aura-t-elle des conséquences sur votre diabète ?

Là encore, la qualité et la régularité du suivi sont déterminants. Il sera nécessaire de planifier dès le début de la grossesse des examens de contrôle régulier (fond de l'œil, examen d'urine, surveillance de la tension artérielle...)

Une grossesse sans problème, ça se programme !

Le diabète peut avoir des conséquences sur le déroulement de la grossesse, aussi bien pour la mère (hypertension artérielle, fausse couche ou accouchement prématuré) que pour l'enfant (malformation, problème à la naissance, hypoglycémie). Pour réduire ces risques il est impératif de programmer sa grossesse. Si vous souhaitez un enfant, n'hésitez pas à en parler en consultation : je vous orienterai vers un diabétologue et un gynécologue-obstétricien qui vous aideront dans la programmation de votre grossesse et vous suivront jusqu'à l'accouchement.