

GUIDE

Renseignements utiles pour les femmes ayant le diabète de type 1 ou 2 qui envisagent une grossesse



**The Ottawa
Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa**

Avertissement

Ce document présente des renseignements généraux. Il ne vise pas à remplacer les conseils d'un professionnel qualifié. Consultez un professionnel de la santé pour savoir si ces renseignements s'appliquent à votre situation..

P1284 (03/2017)

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

Pourquoi est-il important de planifier une grossesse?

Planifier votre grossesse avec votre équipe de gestion du diabète augmentera vos chances de vivre une grossesse en santé. La recherche montre que maintenir sa glycémie dans les valeurs cibles peut réduire le risque d'anomalie congénitale chez le bébé d'une femme diabétique jusqu'au même pourcentage que celui d'une femme non diabétique.

L'idéal est de planifier la grossesse avec votre équipe de gestion du diabète six mois à un an avant de devenir enceinte. Votre équipe et vous aurez ainsi le temps d'ajuster votre traitement au besoin pour veiller à ce que votre glycémie demeure dans les valeurs cibles. **Il est recommandé d'utiliser un moyen de contraception jusqu'à ce que votre glycémie soit bien contrôlée et que le taux d'HbA1c soit égal ou inférieur à 7 %.** Maintenir votre glycémie dans les valeurs cibles réduit le risque de complications pour vous et votre bébé.

Commencez à prendre de l'acide folique trois mois avant de devenir enceinte. Prenez tous les jours un comprimé ou une multivitamine contenant 1 à 5 mg d'acide folique. Vous pouvez demander conseil à votre pharmacien pour déterminer ce qui est le mieux pour vous. Prendre de l'acide folique avant une grossesse favorise le développement d'un système nerveux sain chez le bébé.

Passez un examen de la vue. Demandez à un optométriste si vous avez des problèmes oculaires qui pourraient être aggravés par une grossesse. Certaines femmes ont besoin d'un traitement avant de devenir enceintes pour prévenir des problèmes de vision.

Si vous avez le diabète de type 1 : Demandez à un médecin de vous prescrire une analyse de sang pour vérifier le fonctionnement de votre glande thyroïde. Il est important que les taux soient normaux pour assurer le bon développement du bébé.

Maintenez un poids santé. Avoir un poids santé avant une grossesse est important pour la santé du bébé et peut réduire le risque que votre bébé ait le diabète de type 2 en vieillissant.

Vos médicaments sont-ils sécuritaires pour la grossesse?

Insuline : L'insuline ne traverse pas le placenta et n'a aucun effet sur le bébé. Il est donc sécuritaire d'en prendre pendant la grossesse. Il est important que vous deveniez habile pour ajuster l'insuline parce que vous vivrez bien des changements pendant la grossesse. C'est une bonne idée de rafraîchir vos connaissances sur la gestion du diabète avant de devenir enceinte.

Certains médicaments contre le diabète ne sont pas recommandés.

Médicaments pour le diabète en comprimés : Bon nombre de médicaments pour le diabète n'ont pas fait l'objet de vérifications pour savoir s'ils sont sécuritaires pour une femme enceinte. Nous ne savons donc pas quels effets ces médicaments peuvent avoir sur le bébé. De plus, les médicaments en comprimés ne sont habituellement pas assez efficaces pour maintenir la glycémie dans les valeurs cibles pendant une grossesse. Par conséquent, il est recommandé pour la plupart des femmes d'utiliser plutôt de l'insuline avant d'essayer de devenir enceinte. La plupart des femmes qui prennent des comprimés ou surveillent seulement leur alimentation pour contrôler leur glycémie ont besoin d'insuline pour contrôler le diabète pendant la grossesse. Il vaut mieux passer à l'insuline avant d'essayer de devenir enceinte pour déterminer quelle dose maintient la glycémie dans les valeurs cibles. Cette dose varie d'une personne à l'autre et il faut parfois un certain temps pour la trouver.

Autres médicaments : Bien d'autres médicaments, par exemple ceux pour contrôler la tension artérielle et le taux de cholestérol, peuvent avoir des effets sur le bébé. Si vous prenez des

médicaments pour traiter d'autres problèmes médicaux, il est important de parler à votre médecin de famille ou à un spécialiste de votre intention de devenir enceinte. Il pourrait remplacer certains de vos médicaments par des médicaments sécuritaires pour une grossesse et même vous demander d'arrêter de prendre certains médicaments.

Si vous pensez être enceinte, n'arrêtez pas de prendre vos médicaments pour le diabète. Appelez dès que possible l'infirmière ou le médecin qui vous aide à gérer votre diabète pour lui demander ce que vous devez faire avec vos médicaments. L'arrêt des médicaments pour le diabète peut provoquer une hyperglycémie, ce qui n'est pas bon pour votre bébé.

Y a-t-il d'autres choses à faire?

Maintenez votre glycémie dans les valeurs cibles.

Maintenir la glycémie dans les valeurs cibles vous aidera à avoir un taux d'HbA1c égal ou inférieur à 7 %.

Valeurs cibles	
Avant un repas	4 à 7 mmol/L
2 heures après un repas	5 à 10 mmol/L

Qui peut vous aider?

Votre équipe de gestion du diabète peut vous aider à atteindre les valeurs cibles pour la glycémie. Informez-la dès que possible que vous projetez avoir un enfant. Vous aurez peut-être besoin d'un suivi plus rigoureux et de plus de soutien pour y parvenir. L'équipe voudra peut-être ainsi vous voir plus souvent si vous planifiez une grossesse. Elle pourrait vous référer à une équipe de soins spécialisée dans la gestion du diabète en vue d'une grossesse

si elle ne peut pas vous voir assez souvent pour vous aider à atteindre les valeurs cibles. Dès que vous serez enceinte, elle vous dirigera vers une équipe spécialisée en gestion du diabète pendant la grossesse, composée de médecins, d'infirmières et de diététistes. Elle pourra vous surveiller étroitement avant et pendant votre grossesse et vous donner du soutien supplémentaire au besoin lors des rendez-vous de suivi et par téléphone. Elle coordonnera aussi vos soins avec l'équipe d'obstétrique et tout autre spécialiste dont vous pourrez avoir besoin pendant votre grossesse.

À quoi pouvez-vous vous attendre pendant la grossesse?

Les changements hormonaux ont un effet sur la glycémie

Pendant une grossesse, les changements hormonaux ont un effet sur la glycémie. Pendant les trois premiers mois, les femmes enceintes sont plus sensibles à l'insuline et moins capables de sentir les symptômes d'une hypoglycémie. Bien des femmes qui prennent de l'insuline doivent en réduire leurs doses au début de leur grossesse pour éviter l'hypoglycémie. Pendant la deuxième moitié de la grossesse, les hormones rendent le corps moins sensible à l'insuline. Par conséquent, les femmes doivent souvent augmenter leur dose d'insuline pour contrôler leur glycémie. Les comprimés ne sont habituellement pas assez efficaces pour contrôler la glycémie pendant la grossesse. C'est pourquoi nous demandons aux femmes de cesser d'en prendre et d'utiliser plutôt de l'insuline dès que nous savons qu'elles planifient une grossesse ou sont enceintes.

Les femmes diabétiques enceintes doivent souvent ajuster leurs doses d'insuline. Vous devez consulter souvent votre équipe de gestion du diabète pour vous assurer de maintenir votre glycémie dans les valeurs cibles.

L'hyperglycémie peut avoir des conséquences sur votre bébé

Pendant le premier trimestre (trois premiers mois) de la grossesse, l'hyperglycémie peut compromettre le développement des organes du bébé. Bien des organes se forment au début de la grossesse, parfois même avant que la femme sache qu'elle est enceinte. Maintenir votre glycémie le plus près possible des valeurs cibles permet à votre bébé d'avoir les mêmes chances d'être en santé que celui d'une mère non diabétique.

Si votre glycémie est au-dessus des valeurs cibles pendant le deuxième et le troisième trimestre (du 4^e au 9^e mois), vous aurez plus de risques d'avoir un gros bébé. Si vous avez un gros bébé, l'accouchement sera plus difficile et votre bébé et vous pourriez avoir des problèmes de santé.

Vous devrez prendre votre glycémie plus souvent

Nous vous demanderons de prendre votre glycémie **avant un repas et une à deux heures après un repas** pendant la grossesse. L'infirmière ou le médecin spécialisé en diabète vous précisera combien de temps après un repas vous devrez vérifier votre glycémie.

Valeurs cibles	
Avant le déjeuner	Moins de 5,3 mmol/L
Avant le dîner et le souper	4,0 à 6,0 mmol/L
1 heure après un repas	Moins de 7,8 mmol/L
2 heures après un repas	Moins de 6,7 mmol/L

À L'Hôpital d'Ottawa, nous avons des équipes spécialisées en diabète pendant la grossesse dans deux cliniques :

Unité des soins spéciaux de la grossesse au Campus Général et Clinique de grossesses à risque élevé au Campus Civic

- 1) Si vous êtes enceinte ou pourriez l'être, demandez à votre médecin spécialisé en diabète si vous devriez être référée à l'une de ces équipes.
- 2) Un médecin de famille ou spécialisé en diabète peut envoyer une demande de consultation en votre nom par télécopieur au 613-739-6292 pour joindre l'équipe du Campus Général ou au 613-761-5741 pour joindre l'équipe du Campus Civic.
- 3) Vous rencontrerez un médecin, une infirmière et une diététiste spécialisés dans la gestion du diabète pendant la grossesse.

Remarque : Lorsque vous serez enceinte, vous serez aussi référée à un obstétricien. Il collaborera avec l'équipe spécialisée en gestion du diabète au besoin pendant votre grossesse.

Références:

- www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/pratique/desir-de-grossesse/la-grossesse-chez-la-femme-diabetique-de-type-1-ou-2
- www.diabetes.ca/diabetes-and-you/pregnancy-diabetes
- www.youtube.com/playlist?list=PLx-Ol2zy2vvz1P8yIB6cM5KxEBGWN0z8J
- www.youtube.com/watch?v=UeaYVd188Jo&index=2&list=PLx-Ol2zy2vvz1P8yIB6cM5KxEBGWN0z8J&t=329s