



# KISUKARI WAKATI WA UJAUZITO

---

MWONGOZO WA TAARIFA KWA AKINA MAMA  
WAJAWAZITO

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke*

Québec 

# KISUKARI WAKATI WA UJAUZITO

Ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito, unaojulikana pia kama ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito au magonjwa ya kisukari cha ujauzito (GDM), hujitokeza kutokana na kuongezeka kwa viwango vya glukosi (sukari au glukosi kwenye damu), haswa katika miezi mitatu ya kwanza miwili na mitatu ujauzito.

Ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito unaathiri asilimia 5 hadi 10 ya wanawake Wazungu ambao ni wajawazito na asilimia 15 hadi 20 ya wanawake wa asili ya Uhispania, Kieshia, au Kiafrika. Mambo mengine pia huongeza hatari ya kupata ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito (angalau kisanduku).

Katika hali asilimia 90, ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito huisha baada ya kujifungua.. Hata hivyo, mama mwenye ugonjwa wa kisukari yuko katika hatari kubwa ya kupata ugonjwa wa kisukari cha aina ya 2 miaka michache baada ya kujifungua na mtoto wake yuko katika hatari ya kunenepa sana na ugonjwa wa kisukari kuanzia wakati wa ujana au wakati wa maisha yake ya utu uzima.

## WANAWAKE WALIO HATARINI

Mambo mengi huchangia hatari ya kupata ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito.

- Kuwa na umri wa zaidi ya miaka.
- Kuwa na uzani wa kupita kiasi kabla ya kujifungua.
- Kuwa na jamaa walio na kisukari wa aina ya 2.
- Kuwa tayari umejifungua mtoto aliye na uzani wa zaidi ya kilo 4 (lb 9).
- Kuwa na ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito hapo awali.
- Kuwa katika kabila lenye hatari kubwa ya kupata ugonjwa wa kisukari (Wenyeji wa Australia, Amerika Kusini, Asia au asili ya Kiafrika).
- Baada ya kuwa na viwango vya juu vya glukosi kwenye damu (sukari), kama vile utambuzi wa matatizo ya kustahimili sukari au ongezeko la sukari kwenye damu.
- Kutumia dawa ya kotisoni marakwa mara.
- Kuwa na sindromu ya uvimbe wa ovari.
- Kuwa na uvimbe wa hudhurungi kwenye ngozi shingoni na chini ya kwapa (*acanthosis nigricans*).

## UMETABOLI WA GLUKOSI

Insulini hutengenezwa na kongosho ili kudhibiti viwango vya glukosi (sukari) kwenye damu. Ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito unasababishwa na athari ya kuzuia-insulini ya homoni za plasenta. Hali hii mara nyingi hujulikana kama "upinzani wa insulini". Homoni hizi hufikia kilele katika nusu ya pili ya ujauzito (miezi mitatu ya 2 au 3).

Kwa kawaida wanawake kawaida hufidia athari ya homoni kwa kutengeneza insulini zaidi. Hatua hii inawezesha viwango vya glukosi (sukari) kwenye damu kusalia katika viwango vya kawaida. Ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito huja wakati kongosho inashindwa kutengeneza insulini ya kutosha kukabiliana na homoni za ziada.

## MATOKEO YANAYOTARAJIWA

---

Ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito huhatarisha mama na mtoto zaidi.

### KWA MAMA

- Shinikizo la damu na prekilampsia (maumivu ya kichwa, mabadiliko katika maono, maumivu ya tumbo, uvimbe wa haraka na muhimu).
- Matatizo wakati wa kujifungua:
  - upasuaji ikiwa mtoto ana uzani kupita kiasi;
  - jeraha kwenye uke wakati wa kujifungua;
  - kuzalishwa kwa kutumia koleo au ombwe (ventouse);
  - kujifungua mapema kwa sababu za kiafya.

### KWA MTOTO MCHANGA

- Ukubwa kupita kiasi (mtoto mkubwa). Wakati uzani wa kuzaliwa unazidi kilo 4 (lb 9), mtoto mchanga anakabiliwa na hatari kubwa ya kujeruhiwa wakati wa kujifungua.
- Hypoglycemia (kupungua kwa kiwango cha glukosi).
- Nyongo manjano (homa ya manjano).
- Matatizo ya mfumo wa hewa (kupumua) wakati wa kuzaliwa.

# UCHUNGUZI

---

Tunapendekeza kuwa wanawake wote wajawazito wapimwe ugonjwa wa kisukari kati ya wiki ya 24 na 28 ya ujauzito. Kwa akina mama wajawazito ambao wako hatarini, tunapendekeza kuwa wapimwe mwanzoni mwa ujauzito.

## KIPIMO CHA GRAMU 50 CHA KUSTAHIMILI GLUKOSI

Viwango vya glukosi (sukari) kwenye damu hupimwa saa moja baada ya kumeza kioevu kitamu kilicho na gramu 50 ya glukosi wakati wowote wa siku, **bila kufunga**. Ikiwa matokeo ya vipimo ni:

- Kawaida: huna ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito;
- Si Kawaida: mama mjamzito ana ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito na ataelekezwa katika kitenngo cha usimamizi wa hali;
- Hayajulikani: daktari anayekuhudumia atapendekeza vipimo vya uthibitishaji:
  - Upimaji kwa kudunga ngozi ili kutoa damu nyumbani kwa wiki moja (viwango vya glukosi kwenye damu hupimwa kwenye vidole baada ya kufunga na baada ya kila mlo) kubaini ikiwa viwango vya glukosi kwenye damu humarishwa na lishe ya kawaida ya mtu. Upimaji huu utakuwezesha kulinganisha viwango vya glukosi (sukari) kwenye damu katika siku kabla ya na baada ya kutibiwa.
  - Kipimo cha daamu cha kuthibitisha saa moja kabla ya kunywa gramu 75 ya kioevu kitamu wakati wa kufunga, ikifuatiwa na sampuli nyingine ya damu saa moja baadaye. Matokeo yasiyo ya kawaida yanathibitisha utambuzi wa kisukari wakati wa ujauzito.

## KIPIMO CHA GRAMU 75 CHA KUSTAHIMILI GLUKOSI

(bila kipimo cha awali cha gramu 50)

Ikiwa matokeo ni:

- Kawaida: huna kisukari wakati wa ujauzito;
- Isiyo ya kawaida: mama mjamzito ana kisukari wakati wa ujauzito na ataelekezwa kwa wasimamizi wa tatizo husika;

# MATIBABU

---

Ikiwa umetambuliwa na magonjwa ya kisukari, utapokea maagizo kuhusu jinsi ya kurekebisha lishe yako ili kudumisha kiwango cha kawaida cha glukosi (sukari) kwenye damu kulingana na mambo yanayohusiana na ujauzito wako. Utahimizwa kufanya kila utakachoweza Pia, hatua nyingine bora za afya zitazingatiwa, kama vile kupata usingizi wa kutosha na udhibiti wa mafadhaiko. Kwa kawaida hatua hizi hutosha kudhibiti ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito.

## CHAKULA NA LISHE

Kanuni za msingi za lishe bora kwa akina mama wajawazito walio na ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito.

- Kula chakula kidogokidogo mara nyingi kwa siku. Kugawanya chakula chako katika zaidi ya milo mitatu na vitafunio kwa vipindi vya kawaida husaidia kufanya viwango vya glukosi (sukari) kwenye damu zive thabiti.
- Sawzisha lishe yako kulingana na kanuni za Mwongozo wa Chakula wa Canada. A balanced meal should include items from each of the four food groups.
- Punguza kiwango cha wanga katika milo na vitafunio. Hii inamaanisha kupunguza vyakula vitamu na vitafunio (vitindamilo, chokoleti, juisi, nk.) na kuwa na kiwango cha wastani cha matunda na vyakula vyenye wanga (mkate, nafaka, tambi, mchele, viazi, nk.) **bali sio kuviondoa kabisa.** Chagua bidhaa za nafaka ili ushibe.
- Hakikisha unapata viwango vya kutosha vya protini (nyama, kuku, samaki, mayai, kunde, tofu, karanga/nafaka, na bidhaa za maziwa). Vyakula hivi ni muhimu kudhibiti njaa na kuzuia hamu.
- Kula mboga kwa wingi. Ongeza kiasi cha ya vyakula vyenye virutubishi ili ujisikie umeshiba wakati unahitaji kupunguza viwango vya vyakula vyenye wanga.
- Hakikisha unahisi umeshiba wakati unakula ili kukidhi mahitaji yako ya jumla ya lishe.
- Jaribu kudumisha uzani unostahili hadi utakapojifungua.

Wanawake wanaotambuliwa kuwa na ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito wanaweza kuhudhuria mikutano ya uhamasishaji wa kikundi unaotolewa na mtaalamu wa lishe ili kujifunza zaidi kuhusu kanuni za kimsingi na kupata majibu ya maswali yao. Daktari mshauri anaweza kuomba tathmini ya mtu binafsi ya lishe ili kuunda mpango uoafaa mahitaji maalum.

## MAZOEZI YA MWILI

Mazoezi ya mwili ni sehemu muhimu sana ya matibabu yako. Kufanyisha mwili mazoezi husaidia kudhibiti ugonjwa wa kisukari kwa kupunguza athari ya insulini.

Mazoezi ya mwili ambayo huongeza kiwango cha kupiga kwa moyo na ambayo hayapunguzi pumzi (k.m.: ugumu wa kupiga foliti au kupumua kupitia pua tu) inatosha kuwathiri viwango vya glukosi kwenye damu. Kutembea kwa dakika 30 kila siku, ambayo inaweza kugawanywa katika matembezi mafupi mawili au matatu inapohitajika, inatosha na ni mazoezi salama kabisa wakati wa ujauzito.

Kufanya mazoezi mazito ya mwili huwa salama mara nyingi, lakini unapaswa kwanza kupata ushauri wa daktari wako kabla ya kushiriki katika mojawapo.

## DAWA

Ikiwa kiwango chako cha glukosi (sukari) kwenye damu hubaki juu sana licha ya mabadiliko kwenye mtindo wako wa maisha, daktari ataagiza sindano za insulini.

Ni muhimu kutambua kwamba mwanamke ambaye anahitaji insulini hafanyi chochote kibaya akilinganishwa na wanawake wengine ambao wanaweza kudhibiti viwango vyao vya glukosi (sukari) kwenye damu kupitia lishe na mazoezi ya mwili. Matibabu ya insulini inaashiria tu kwamba kongosho haitoi tena kiwango cha insulini ambayo mwili unahitaji.

Wakati mwingine utapewa dawa za kunywa.

# BAADA YA UJAUZITO

---

## KUNYONYESHA

Kila mwanamke anapaswa kuonyonyesha, ikiwa pamoja na wale ambao wamepata ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito. Kunyonyesha kunaweza hata kumlinda mama na mtoto dhidi ugonjwa wa kisukari baadaye maishani. Kuuguza mtoto pia husaidia mama kupoteza uzani alioupata wakati wa ujauzito na kumsaidia kufikia uzito unaofaa.

## **Ninapaswa kufanya baada ya kujifungua ikiwa nilikuwa na ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito?**

Wanawake ambao wameugua ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito wako katika hatari kubwa ya kuugua tena katika ujauzito unaofuata au kuwa na ugonjwa wa kisukari wa aina 2 baadaye (Kuna uwezekano 70% wa kuwa na ugonjwa wa kisukari ndani ya miaka 20 baada ya kujifungua).

- Jaribu kutimiza uzani unaofaa na kufuata mtindo mzuri wa maisha baada ya kujifungua. Lishe bora, mazoezi ya mara kwa mara na kudumisha uzani unaofaa wa mwili ni njia bora za kuzuia ugonjwa wa sukari. Isitoshe, wanaweza pia kupitisha mtindo mzuri wa maisha kwa familia yote.
- Pata kupimwa hyperglycemia ndani ya miezi 3 ya kwanza baada ya kujifungua ili kuhakikisha kuwa viwango vya glukosi (sukari) kwenye damu vimerudia hali ya kawaida. Kisha, katika maisha yako yote, pata kupimwa ugonjwa wa kisukari cha aina-2 mara kwa mara.



## **Kliniki ya uzazi inayotoa huduma za matibabu ya ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito**

### **Maswali na maelezo**

(819) 346-1110, ext. 13634

[cpg.chus@sss.gouv.qc.ca](mailto:cpg.chus@sss.gouv.qc.ca)

Lengo langu la viwango vya glukosi (sukari) kwenye damu:

kabla ya kula chochote asubuhi: \_\_\_\_\_

saa 1 mchana. baada ya kula: \_\_\_\_\_

saa 2 mchana. baada ya kula: \_\_\_\_\_

### **Marejeleo**

Passeportsanté.net: Le diabète gestationnel

Diabète Québec: Kisukari wakati wa Ujauzito

Mwongozo wa Muungamo wa Madaktari wa Kisukari wa Canada wa 2013

Mwongozo wa Vyakula wa Canada

### **Waandishi**

Dr. Marie-Hélène Pesant, mtaalamu wa tezi ndani na washiriki wa magonjwa ya uzazi na magonjwa ya wanawake, utunzaji wa uzazi, utunzaji wa watoto wachanga, matibabu ya uzazi, na idara za tezi ndani katika CIUSSS de l'Estrie – CHUS

### **Ukaguzi na upangaji**

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2017

[santeestrie.qc.ca](http://santeestrie.qc.ca)

Juni 2017 – 1-6-72072