



Passer à travers les premières semaines et mois

Dr. Kaberi Dasgupta, Centre universitaire de santé McGill

Je suis aussi une mère et je sais qu'au cours des premières semaines après la grossesse, il est très difficile de se concentrer sur autre chose que votre nouveau bébé. C'est particulièrement difficile pour les nouvelles mères. Vous sentirez probablement que vous n'avez pas le temps de dormir, pas le temps de manger, pas le temps de préparer un repas sain. Quand allez-vous sortir pour une promenade? Vous pouvez à peine sortir par la porte. Ces premières semaines sont difficiles. Ça ira mieux. Cela deviendra plus facile.

Vous devrez peut-être demander de l'aide à votre famille, à vos amis, à votre partenaire, à vos voisins, juste pour avoir de la compagnie ou pour avoir quelqu'un qui pourrait s'occuper du bébé pendant un petit moment afin que vous puissiez sortir faire cette promenade, avoir des repas faits maison à portée de main ou peut-être préparés par un ami pour ne pas avoir à penser à la cuisine tout le temps. Mais il faudra un peu plus de planification et les choses seront plus difficiles au cours de ces premières semaines. Au fur et à mesure que le bébé grandit et que vous commencez à vous adapter, cela devrait devenir plus facile.

Lorsque vous arrivez à environ 3 mois après la naissance du bébé, il devient important de vous assurer que vous preniez le temps de faire un test sanguin spécial pour voir, pour vraiment vous assurer, que vous n'avez toujours pas de diabète et pour déterminer vos risques futurs. Donc, on vous demandera de faire un autre test de boisson sucrée comme vous l'avez fait pendant votre grossesse pour diagnostiquer le diabète gestationnel. Les résultats de ce test vous diront, à vous et à votre fournisseur de soins de santé, à quelle fréquence vous devez être surveillée pour le développement du diabète. Donc, c'est important et c'est une tâche que beaucoup de femmes tardent à faire, mais le plus tôt que vous connaissiez la situation, mieux c'est pour vous et pour votre famille.