

dexcom G6

ECHT* UNBESCHWERTER

Diabetes und Schwangerschaft –
der richtige Sensor von Anfang an.

* DEXCOM G6 – DIE KONTINUIERLICHE
GEWEBEGLUKOSEMESSUNG IN ECHTZEIT (rtCGM)
OHNE SCANNEN. OHNE STECHEN.◇

◇ Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen.



Eine spannende Zeit ...

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

herzlichen Glückwunsch! Wahrscheinlich befinden Sie sich gerade kurz vor oder sogar schon mitten in einer der aufregendsten Zeiten Ihres Lebens. Eine Schwangerschaft bedeutet häufig ein Auf und Ab der Gefühle – Freude, Liebe, Neugierde im Wechsel mit Anspannung, Ungewissheit und vielleicht sogar Angst. Kommt dann noch ein Diabetes dazu, kann das gerade in solch einer Ausnahmephase des Lebens sehr herausfordernd sein. Doch: Durch gut eingestellte Glukosewerte können die Risiken während und nach einer Schwangerschaft für Mutter und Kind geringgehalten werden. Unser Dexcom G6 kann werdende Mütter in dieser sehr aufregenden Zeit unterstützen. Weitere Informationen und Tipps aus der Praxis zum Thema Diabetes während der Schwangerschaft erfahren Sie in dieser Broschüre und natürlich bei Ihrem Diabetesteam.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Ihr Dexcom-Team



**Wir wissen jetzt beide:
Da passt jemand auf uns auf. «**



DER RICHTIGE SENSOR – VON ANFANG AN

Einen kleinen Menschen im
eigenen Körper heranwachsen
zu lassen, kann diesem
viel abverlangen.

Das Dexcom G6-System
zur kontinuierlichen
Gewebeglukosemessung
in Echtzeit kann Ihnen
dabei helfen, Ihren
Diabetes besser im Griff
zu haben. Sie erhalten
Ihre Werte automatisch
alle fünf Minuten auf
Ihr Smartphone¹, Ihre
Smartwatch^{1,2} oder das
optionale Empfangsgerät.
Individuelle Warnungen und
der Hypo-Sicherheitsalarm
können Sie vor zu niedrigen
oder zu hohen Werten warnen.

Und durch die Share-Funktion
und die Follow App^{1,3} wissen
auch Ihre Lieben stets, wie es
Ihren Glukosewerten geht. Für ein
entspannteres Diabetes-Management
und mehr Zeit für Ihr Baby.





Kinderwunsch

Ich möchte ein Baby! Alles zur Familienplanung mit Diabetes lesen Sie hier.

6



Schwangerschaft

Jede Phase der Schwangerschaft stellt andere Herausforderungen. Was es zu beachten gilt, gibt es hier.

14



Geburt

Es ist so weit, das Baby kommt!
Gut informiert in die Geburt.

22



Stillzeit

Stillen mit Diabetes? Auf jeden Fall! So geht's gut.

28



dexcomG6

34





WIR

**WÜNSCHEN UNS
EIN BABY.**



**Eine aufregende
Zeit beginnt.
Wir sind bereit! <<**

Schätzung:
Etwa 20 %
der Schwangeren in
Deutschland haben
Typ 2-Diabetes⁵

5,3 %
der Schwangeren in
Deutschland entwickeln
Gestations-Diabetes⁵

DIABETES UND KINDERWUNSCH – AUF DIE EINSTELLUNG KOMMT ES AN

Eines vorweg: Ein Diabetes muss nicht unbedingt ein Hindernis sein, gesunde Kinder zu bekommen. Dennoch sind langfristig gut eingestellte Glukosewerte essenziell, um die Gesundheit für Mutter und Kind während der Schwangerschaft und Geburt erhalten zu können und Risiken für Mutter und Kind durch den Diabetes zu minimieren.⁵

GUT ZU WISSEN: GESUNDHEIT MUTTER & KIND



SCHILDDRÜSE Funktionsstörungen der Schilddrüse, die häufige Begleiterkrankung eines Diabetes sind, können den Verlauf der Schwangerschaft negativ beeinflussen. Außerdem für die Schwangerschaft relevant ist der bei einer Schilddrüsenerkrankung veränderte Jodbedarf.⁵



AUGEN Diabetische Netzhautveränderungen sind die häufigsten Begleiterscheinungen bei diabetischen Schwangeren mit Typ-1-Diabetes. Durch das Pressen während der Geburt könnten Schädigungen der Netzhautgefäße auftreten. Diese Gefahr wird zur Sicherheit im Vorfeld von Ihrem Augenarzt abgeklärt.⁵



NIERE Das erhöhte Risiko einer Präeklampsie (Schwangerschaftsbluthochdruck in Kombination mit vermehrter Eiweißausscheidung im Urin) sowie einer Frühgeburt sollte gemeinsam mit einem spezialisierten Nephrologen und dem Diabetesteam im Vorfeld abgeklärt werden. Liegt eine diabetisch bedingte Erkrankung der Niere (Nephropathie) vor, kann sich das auf das Wachstum des Ungeborenen auswirken – es muss aber kein Grund sein, von einem Kinderwunsch abzusehen.⁵

DIE GUTE NACHRICHT: Risiken durch einen Diabetes während der Schwangerschaft können durch die Verwendung eines rtCGM-Systems und damit einhergehende bessere Glukosewerte gemindert werden.⁶



DIE EXPERTIN: ULRIKE THURM

Ulrike Thurm ist Diabetesberaterin DDG und hat sich unter anderem auf die Beratung von Frauen mit Kinderwunsch sowie Schwangeren mit Diabetes spezialisiert. Sie hält bundesweit Vorträge und Schulungen für medizinische Fachkreise.



Das Expertenteam in der Schwangerschaft wird vorzugsweise aus folgenden Personen gebildet:

- **DiabetesberaterIn**
- **ErnährungsberaterIn**
- **DiabetologIn**
- **GynäkologIn**
- **Hebamme**

Alle sind bestrebt, Sie gemeinsam in der Schwangerschaft zu unterstützen und zu begleiten.

EXPERTENRAT

Ihre Diabeteseinstellung sollte mindestens drei Monate vor der Empfängnis im normnahen Bereich liegen. Das bedeutet, Ihr Langzeit-zuckerwert (HbA_{1c}) liegt in diesem Zeitraum zwischen 6 und 6,5 Prozent. Des Weiteren empfehlen Experten eine Zeit im Zielbereich von etwa 70% einzuhalten.⁷ Ihr Diabetologe wird hier gemeinsam mit Ihnen individuelle Therapieziele vereinbaren. Weiterhin ist es wichtig, eventuelle Begleit- und Folgeerkrankungen zu diagnostizieren und eine interdisziplinäre Zusammenarbeit (Augenarzt, Nephrologe, Endokrinologe etc.) einzuleiten.

EXPERTENRAT

Die Normwerte für die Schwangerschaft sind sehr ehrgeizig. Bereits in der Planungsphase ist daher eine enge Abstimmung mit dem Diabetesteam sinnvoll. Durch die strengen Grenzwerte werden die Spritz-Ess-Abstände, die Broteinheiten-Verteilung in Haupt- und Zwischenmahlzeiten, sowie die Berechnung von Broteinheiten wieder relevanter. (Siehe CGM- und Pumpenfibel, ISBN: 9783874095358)

WELCHE NÄHRSTOFFE BRAUCHE ICH?

Liegen bei einem Kinderwunsch diabetisch bedingte Begleit- und Folgeerkrankungen vor, sind weitere individuelle Untersuchungen nötig. Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit ausreichend Nährstoffen steht an erster Stelle. Die Deutsche Diabetesgesellschaft (DDG) empfiehlt weiterhin, wichtige Nährstoffe wie Folsäure und Jod zu supplementieren.⁶ Weitere Vitamine sind in der Regel nicht notwendig.⁵ Genaue Informationen hierzu bekommen Sie in Ihrer behandelnden Praxis.



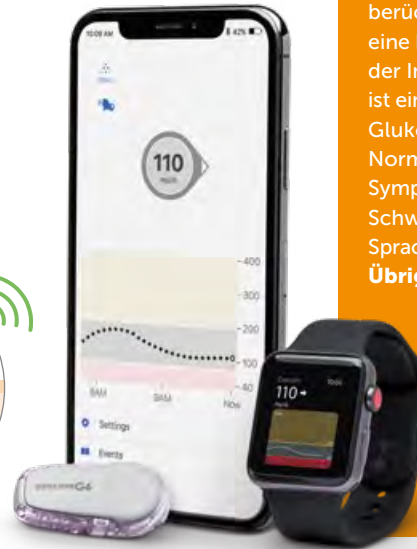
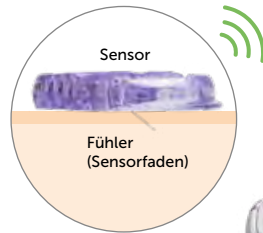
STABILES GLUKOSEPROFIL – DAS DEXCOM G6 KANN HELFEN



WAS IST rtCGM?

Kontinuierliche Gewebeglukosemessung in Echtzeit (rtCGM) ist eine Anwendungsmöglichkeit im Diabetesmanagement, die den Gewebeglukosespiegel 24 Stunden am Tag über einen Sensor unter der Haut misst.

Bei der rtCGM mit dem Dexcom G6 können die Gewebeglukosewerte auf einem kompatiblen Smartphone¹, einer kompatiblen Smartwatch^{1,2} oder dem Dexcom Empfänger (optional) abgelesen werden. Seine Warnungen, der Hypo-Sicherheitsalarm sowie die Share-Funktion und Follow App^{1,3} können Ihnen außerdem dabei helfen, Ihre Gewebeglukose besser im Zielbereich zu halten.



HYPOGLYKÄMIE

Eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) in der Schwangerschaft kann aufgrund einer zu hohen Insulindosis auftreten. Faktoren sind zum Beispiel nicht ausreichend in der Therapieanpassung berücksichtigte Bewegung oder auch eine hormonell bedingte Änderung der Insulinempfindlichkeit. Klinisch ist eine Hypoglykämie definiert als ein Glukosespiegel im Blut unter dem Normalwert von 70 mg/dl (3,9 mmol/l). Symptome sind u. a. Zittern, Herzrasen, Schwitzen sowie später Benommenheit, Sprachstörungen oder Bewusstlosigkeit.⁹

Übrigens: Individuell einstellbare Warnungen und der Hypo-Sicherheitsalarm des Dexcom G6 können rechtzeitig vor dem Eintreten einer Unterzuckerung warnen und der Trägerin noch Zeit zum Handeln geben.

Hinweis: Smartphone/Smartwatch nicht im Lieferumfang enthalten

Auf die Messung kommt es an ...



Um diabetischen Folgeerkrankungen und Komplikationen für das Ungeborene vorzubeugen, ist ein stabiler Glukoseverlauf enorm wichtig.⁵

Das Dexcom G6 kann durch seine sehr genauen Messwerte⁴ sowie weitere Features wie Trendpfeile, individuelle Warnungen¹⁰, Hypo-Sicherheitsalarm oder Share-Funktion und Follow App^{1,3} dabei helfen, die Zeit im Zielbereich leichter einzuhalten.

EXPERTENRAT

Fast alle gesetzlichen Krankenkassen übernehmen inzwischen die Kosten für ein rtCGM – generell bei Diabetes-Typ-1 und auch für Schwangere mit einem insulinpflichtigen Diabetes.

Mein Tipp: Das rtCGM bereits bei Kinderwunsch beantragen, so können Sie trainieren und sind zu Beginn der Schwangerschaft bereits mit dem System vertraut.





NEUN

SPANNENDE
MONATE: ALLES ÜBER DIE
SCHWANGERSCHAFT



**Auch wenn mein Körper jetzt
manchmal verrücktspielt –
meine Gewebeglukosewerte habe
ich dabei immer im Blick. «**

Schwangerschaft





288

gemessene
Gewebeglukosewerte
pro Tag

Werte werden
kontinuierlich alle

5 Min.

an das Empfängergerät
gesendet

WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Die Zeit der Schwangerschaft ist in vielerlei Hinsicht ein Auf und Ab – auch der Hormonspiegel verändert sich fortlaufend, was sich auch auf die Stoffwechselprozesse auswirkt. Der sich stetig ändernde Insulinbedarf erfordert also auch immer wieder eine individuelle Anpassung der Therapie und eine strenge Überwachung der Basalrate und Bolusanpassung.¹¹ Diese muss im ersten Trimenon meist abgesenkt, dafür im zweiten und dritten Trimenon wieder deutlich erhöht werden. Die Ernährung und körperliche Aktivität spielen ebenfalls eine zentrale Rolle beim Diabetesmanagement. Ihr Diabetesteam hilft Ihnen fortlaufend bei den Anpassungen der Therapie.

DER WEG IST DAS ZIEL

Um eine Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels zu vermeiden, sind engmaschige Kontrollen der Werte erforderlich – für schwangere Frauen mit Diabetes bedeutet das, ihren Blutzucker häufig am Tag zu messen. Um diese Kontrollen zu erleichtern und die Zeit im Zielbereich leichter einzuhalten, empfiehlt auch der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) für schwangere Frauen mit Diabetes-Typ-1 die Verwendung eines rtCGM-Systems, womit die Gewebeglukosewerte automatisch alle 5 Minuten überwacht werden.⁶

OPTIMALE ZIELBEREICHE IHRER GLUKOSEWERTE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT⁵:

ZEITPUNKT DER BLUTZUCKER-SELBSTMESSUNG	mg/dl	mmol/l
NÜCHTERN, VOR DEM ESSEN	65–95	3,6–5,3
1 STUNDE NACH BEGINN DER MAHLZEIT	kleiner 140	kleiner 7,7
2 STUNDEN NACH BEGINN DER MAHLZEIT	kleiner 120	kleiner 6,6
VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN, CA. 22–23 UHR	90–120	5,0–6,6
NACHTS IN DER ZEIT VON 2–4 UHR	größer 65	größer 3,6

MEHR LEBENSQUALITÄT MIT DEXCOM

Die HypoDE-Studie¹² zeigt, dass die Anwendung eines rtCGM-Systems bei Hypoglykämie-gefährdeten Patienten zu einer Verringerung der Hypoglykämien und einer stabileren Stoffwechsellage führt.



Reduzierung der durchschnittlichen Anzahl hypoglykämischer Ereignisse um **72 Prozent**



Senkung der durchschnittlichen Anzahl nächtlicher hypoglykämischer Ereignisse um **50 Prozent**



Vermindertes Risiko schwerer Hypoglykämien



Verminderte glykämische Variabilität



ÜBELKEIT IST HÄUFIG EIN GROSSES PROBLEM

Im Vordergrund steht immer, die gefährlichen Unterzuckerungen zu vermeiden. Wenn Sie erbrechen mussten, passen Sie zuerst Ihr Bolus-insulin an und versuchen Sie, Ihre Zuckerwerte über gezuckerte Tees, Säfte oder leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Zwieback auszugleichen. Hiervon sollten Sie immer genügend Vorrat zu Hause haben. Haben Sie auch Ihre Alltagsaktivitäten stets gut im Blick, da eine Unterzuckerung durch die strengen Normwerte leichter eintreten kann.

EXPERTENRAT

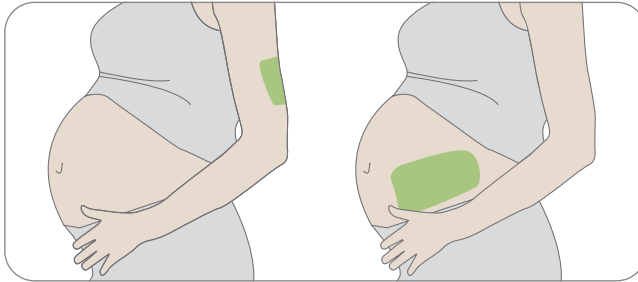
Extra-Tipp: Hier helfen die Warnungen Ihres Dexcom G6 – Ihre Warngrenzen müssen immer an den individuellen Therapiezielen ausgerichtet werden. Wenn zum Beispiel in der Planungsphase eine Warngrenze von 80 mg/dl (4,4 mmol/l) eingestellt war, wird die Grenze während der Schwangerschaft oft auf 70 mg/dl (3,9 mmol/l) herabgesetzt. Das muss aber immer im Einzelfall von Ihrem Diabetesteam beurteilt werden.

WENN'S DRAUF ANKOMMT: 20 MINUTEN, DIE ENTSCHEIDEND SEIN KÖNNEN

Vor allem während der Schwangerschaft sollen Sie aktiv bleiben. Dies erfordert in der Regel eine bedarfsgerechte Anpassung Ihrer Insulinmenge, die Sie mit Ihrem Diabetesteam besprechen. Die prädiktive Vorwarnung des Dexcom G6 kann Sie während körperlichen Aktivitäten oder in insulinsensitiven Phasen zusätzlich warnen, wenn Ihre Glukosewerte zu stark absinken.

Sieht das System voraus, dass der Gewebezucker in den kommenden 20 Minuten auf oder unter die kritische Schwelle von 55 mg/dl (3,1 mmol/l) fallen könnte, tönt die Hypo-Vorwarnung, die dabei helfen kann, schwere hypoglykämische Ereignisse zu vermeiden. Weitere Warnungen können Sie individuell einstellen.¹⁰ Für den Notfall gibt es den Hyposicherheitsalarm – er ertönt bei eintretender Unterzuckerung (55 mg/dl; 3,1 mmol/l).





PRAKTISCH UND DISKRET: UNSER SCHLANKESTER SENSOR

Der Körper verändert sich während der neun Monate rasend schnell. Ob am Bauch oder an der Oberarmrückseite – der Dexcom-Sensor liefert an allen offiziellen Tragestellen genaue und verlässliche Messwerte¹³ und kann somit dort getragen werden, wo es gerade am angenehmsten ist.

EXPERTENRAT

Da das Tragen des Sensors am Bauch während der Schwangerschaft von vielen Frauen nicht gewünscht wird, kann es komfortabler sein, diesen an die Oberarmrückseite zu setzen. Diese Tragestelle sollte aber schon vor der Schwangerschaft getestet werden. Bei Pumpenträgerinnen liegt der Pumpenkatheter weiterhin am Bauch.

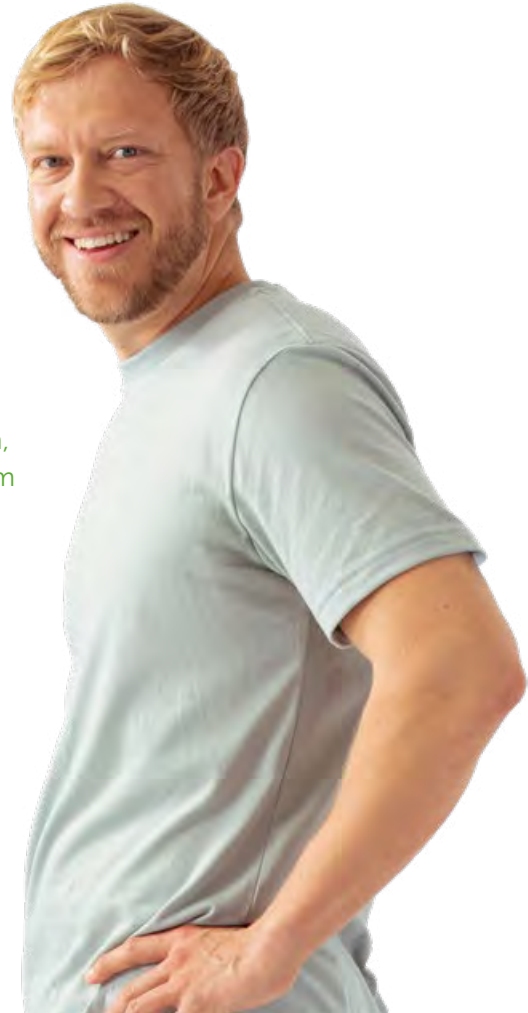
HYPOGLYKÄMIE

Der Einsatz des Dexcom G6 kann die Schwangere durch seinen elementaren Hyposicherheitsalarm und die Vorwarnung dabei unterstützen, die strengen glykämischen Zielwerte im Normbereich von gesunden Personen entsprechend der DDG-Leitlinie⁹ einzuhalten, ohne dafür das dauerhafte Risiko von schweren Hypoglykämien in Kauf nehmen zu müssen.



HELFENDE HÄNDE

Viele Partner oder Familienangehörige fragen sich, wie sie ihre Frau während der Schwangerschaft am besten unterstützen können. Die gute Nachricht: Es gibt eine Menge Möglichkeiten.





EXPERTENRAT

Auch Partner oder Familienmitglieder können sich informieren, worauf es beim Diabetes während der Schwangerschaft ankommt. Sprechen Sie einfach mit dem Diabetesteam, z. B. über:

- Was gehört in die (vorher!) gepackte Krankenhaustasche (inklusive Ersatzsensor und Notfall-Zucker in flüssiger Form)? Eine Packliste gibt es übrigens auch in dieser Broschüre auf S. 25
- Wie lese ich die Gewebeglukosewerte ab und interpretiere diese?
- Wie werden Sensor und Pumpenkatheter so fixiert, damit sie sich während der Entbindung nicht ablösen?

Tipp: Sensor und Pumpenkatheter z. B. mit Overpatch-Pflaster oder Kinesiotape fixieren

WENN'S DRAUF ANKOMMT: SCHÜTZENDES NETZ AUS UNTERSTÜTZERN

Wenn Sie möchten, können Sie mittels der Share-Funktion und separaten Follow App^{1,3} des Dexcom G6 Ihre Gewebeglukosewerte mit Ihrem Partner oder Angehörigen teilen. Der zweite Blick auf Ihre Werte kann beruhigen und ermöglicht wertvolle Unterstützung durch die Liebsten, während Sie gerade Großartiges leisten.



PLÖTZLICH

GEHT ALLES
GANZ SCHNELL ...



Alles, was in dem Moment zählte, war mein Baby gesund auf die Welt zu bringen. Mit Diabetes eine Herausforderung, die wir auch dank zusätzlichem Blick auf die Werte und Hypo-Vorwarnung gut gemeistert haben. <<





Geburt





zwischen
80 und 130 mg/dl
(4,4–7,2 mmol/l)⁵

Gewebe- glukose- Zielwerte

während der Geburt



IHRE ZUCKERWERTE KENNEN – MIT EINEM KURZEN BLICK[◇] AUF IHR KOMPATIBLES SMARTPHONE

Das Baby kommt! Wenn die Geburt des Kleinen unmittelbar bevorsteht, ist ein „schnell nochmal den Blutzucker messen“ nicht gerade das, was als erstes in den Sinn kommt. Durch den plötzlichen Wegfall der Schwangerschaftshormone steigt jedoch die Insulinempfindlichkeit extrem schnell wieder an.¹¹ Herausforderung: Um Komplikationen zu vermeiden, müssen die Werte im Normbereich unbedingt eingehalten werden. Eine engmaschige Kontrolle der Gewebeglukosewerte ist hier unabdingbar. Trends, Warnungen und Hyposicherheitsalarm können zusätzlichen Überblick verschaffen. Eine Insulinpumpe kann übrigens bis zum Geburtsende getragen werden, sogar bei einem Kaiserschnitt.

[◇] Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen. | Hinweis: Smartphone/Smartwatch nicht im Lieferumfang enthalten

CHECKLISTE: KLINIKTASCHE

Alles bedacht? Wichtige Diabetes-Utensilien für den Krankenhausaufenthalt sind zum Beispiel:

DEXCOM G6

- ☐ Ersatz-Sensor
- ☐ Extra Sensor-Klebefflaster
- ☐ Hautdesinfektionsmittel
- ☐ Ladegerät für Smartphone/ Empfangsgerät
- ☐ Dexcom-Gebrauchsanweisung

WEITERE DIABETESUTENSILIEN

- ☐ Blutzuckermessgerät und Blutzuckerteststreifen
- ☐ Extra Befestigungsmaterial für den Katheter von Insulinpumpen
- ☐ Ersatzbatterien oder Ladegerät für Pumpe und Blutzuckermessgerät
- ☐ Insulinampullen und ggf. weitere Reservoirs, Insulinpens und Pennadeln
- ☐ Ketonteststreifen (Blut oder Urin) und ggf. Ketonmessgerät

WICHTIGE DOKUMENTE

- ☐ Ausführliche Dokumentation der Diabetestherapie (vorher mit dem Arzt aufsetzen)
- ☐ „Notfallplan“ für die Begleitperson
 - Glukosezielwerte
 - Was tun, wenn etwas nicht stimmt
 - Kontaktdaten Diabetes-Praxis
- ☐ Krankenkassenkarte
- ☐ Personalausweis
- ☐ Mutterpass

FÜR DIE GEBURT

- ☐ Verpflegung beziehungsweise Notfall-Broteinheiten

HYPOGLYKÄMIE

Ganz wichtig: Not-Broteinheiten in ausreichender Menge, z. B. Saftpäckchen, Glukose-Gel, Traubenzucker



Bevor es losgeht ...

Das Dexcom G6 bietet hier kontinuierliche Überwachung ohne Scannen und ohne Fingerstechen[◇] – automatisch sendet es die Gewebeglukosewerte alle fünf Minuten aufs Smartphone¹ oder das Empfangsgerät. Warnungen und Sicherheitsalarm können zusätzliche Beruhigung geben, damit Sie volle Aufmerksamkeit für das haben, auf was es jetzt wirklich ankommt.

◇ Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen.

EXPERTENRAT

Aufgrund Ihres Diabetes sollten Sie in einem Perinatalzentrum des Levels 2 (Kinderintensiv) behandelt werden. Fragen Sie hierzu Ihr Diabetesteam, ob Kooperationen zu Gynäkologen und Krankenhäusern bestehen. Legen Sie Wert auf eine gute Kommunikation zwischen den Einrichtungen. Alle wichtigen Dokumente sollten immer vorliegen und der Mutterpass vollständig sein. Schon auf dem Weg in den Kreißsaal kann gegebenenfalls (Achtung: Nur nach Absprache mit dem Diabetesteam!) die „alte“ Basalrate vor Beginn der Schwangerschaft wieder aktiviert werden. Das sollte unter Umständen der Partner oder die Begleitperson übernehmen, damit Sie sich voll und ganz auf die Wehen und die Geburt konzentrieren können.



A person with dark hair tied in a ponytail is seen from the back, looking out over a vast, hazy landscape. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that fills the sky and the distant hills. The foreground is a soft-focus field of dry grass.

DU

BIST ENDLICH DA!



Danke Dexcom, dass du mir hilfst, auch nach der Geburt optimal auf mich und auch auf mein Baby zu achten – ohne dabei scannen oder stechen[◇] zu müssen. 

Stillzeit

◇ Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen.



3 Tage

nach der Geburt

**Insulinbedarf
vermindert,
erhöhtes Risiko für
Unterzuckerungen⁵**

VERMINDERTER INSULINBEDARF – DIREKT NACH DER GEBURT

In den ersten Stunden nach der Geburt wird unter Umständen weniger Insulin benötigt. Anschließend ist der Insulinbedarf im Vergleich zu vor der Schwangerschaft oft vermindert.⁵

Wichtig zu wissen: Das Risiko für Unterzuckerungen ist damit in den ersten Tagen nach der Geburt erhöht.⁵ Das Dexcom G6 kann durch seine unterschiedlichen Warnungen wie die Hypo-Vorwarnung „bald niedriger Wert (dringend)“ sowie den Hypo-Sicherheitsalarm weiterhin wertvolle Unterstützung für Sie leisten.



EXPERTENRAT

In der Zeit nach der Geburt ist auf einmal vieles ganz anders, die Prioritäten verschieben sich schlagartig: Ihr Baby steht mitsamt seines Biorhythmus im Vordergrund. Während gestillt und Wäscheberge bewältigt werden, wird noch schnell ein Happen Essen in den Mund geschoben, sodass hoffentlich noch ausreichend Zeit bleibt, um noch schnell unter die Dusche zu springen, solange das Kleine noch schläft.

Trotzdem verlangt Ihr Diabetes nach wie vor viel Aufmerksamkeit, denn Ihre Insulinempfindlichkeit steigt wieder an, und auch die Hypoglykämiegefahr erhöht sich durch das Stillen und die erhöhte körperliche Aktivität.

STILLEN AUSDRÜCKLICH ERWÜNSCHT:

Es gibt aus diabetologischer Sicht keinen Grund, das Neugeborene nicht zu stillen. Im Gegenteil: Stillen geht mit einem niedrigeren Risiko für einen späteren Diabetes-Typ-2 beim Kind einher.¹⁴ Wenn Sie stillen können, ist es also das Beste, das Sie für Ihr Kind tun können.¹⁴



Die Zeit danach ...

EXPERTENRAT

Praxistipps: Der **Hypoglykämieschutz** ist jetzt das oberste Ziel, denn durch das Stillen wird dem Körper der Mutter die Glukose direkt wieder entzogen. Stellen Sie die Warnungen Ihres Dexcom G6 nun wieder auf eine **höhere Warngrenze (80 mg/dl)** ein und haben Sie an Ihrem Stillplatz ausreichend schnellwirksame **Notfallkohlenhydrate** in greifbarer Nähe. Nach meinen persönlichen Erfahrungen durch die jahrelange Betreuung von schwangeren Frauen mit Diabetes kann ich sagen, dass sich zum Beispiel **Malztrunk** (alkoholfrei) bewährt, da es außerdem die Milchbildung anregt.

ALLE HÄNDE FREI

Das Dexcom G6 hilft hier tatkräftig mit: Trendpfeile geben Auskunft über Geschwindigkeit sowie Richtung der Gewebeglukose und können damit anzeigen, wenn der Glukosespiegel zu sinken droht. Durch seine individuell einstellbaren Warnungen⁹ und den Hypo-Sicherheitsalarm kann es rechtzeitig vor drohenden Unterzuckerungen warnen – ohne, dass Sie dabei selbstständig Gewebeglukosewerte scannen oder messen⁹ müssen.

Und auch, wenn Ihr Partner irgendwann wieder zur Arbeit muss oder Angehörige nicht direkt bei der Kinderbetreuung unterstützen können: Durch die Share-Funktion der Dexcom G6 App und die Follow App^{1,3} des Dexcom G6 können Sie stets miteinander verbunden sein und in eventuellen Notfällen kann schnell jemand reagieren.



⁹ Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen.

SIE SIND NICHT ALLEIN!

Wir wissen, dass jetzt Ihr Baby im Mittelpunkt steht. Dennoch ist es wichtig, dass Sie auch nach der Geburt Ihren Diabetes gut im Blick haben. Durch die Betreuung des Kleinen kann es manchmal schwierig sein, Termine beim Arzt wahrzunehmen oder auch nur einfach einmal eine Freundin zu sehen. Bitte denken Sie daran: Sie sind nicht allein! Wenn Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen nicht gut geht oder Ihnen alles über den Kopf wächst, fragen Sie nach Hilfe.



EXPERTENRAT – MEINE TIPPS FÜR DIE POSTPARTALE ZEIT:

- Durch Gewebeglukoseschwankungen, unregelmäßige Mahlzeiten, weniger Zeit zum Blutzuckermessen, Stress und Konzentration auf das Baby ist auch nach der Geburt ein rtCGM-System quasi unverzichtbar.
- Regelmäßiger Kontakt mit dem Diabetesteam ist außerordentlich wichtig: Vereinbaren Sie bereits vor der Entbindung einen verbindlichen Termin zwei bis drei Wochen nach der Geburt.
- Auch regelmäßige telefonische Termine bieten sich an, um sich eng mit Ihrem Diabetesteam auszutauschen.
- Per E-Mail, Fax oder cloud-basierten Programmen wie Dexcom CLARITY¹⁵ können Sie dem Diabetesteam Ihre Diabetesdaten unproblematisch und kontaktlos zur Verfügung stellen. Besprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam, ob auch in Ihrer Praxis eine telemedizinische Betreuung und ein Weiterleiten der Daten möglich sind.
- Auch der Austausch mit anderen Müttern kann helfen: Es gibt häufig spezielle Stammtische für Mütter mit Diabetes, zu dem auch Kinder mitgenommen werden können. Vielleicht gibt es in Ihrer Diabetespraxis auch andere Mütter, die Lust haben, einen solchen Stammtisch zu gründen?



AUF EINEN BLICK: DAS KANN DAS DEXCOM G6

Informationen des Dexcom G6 auf Ihrem **Smartphone¹** (iOS, Android), **Smartwatch^{1,2}** oder dem **optionalen Empfänger** sehen

Kein Messen an der Fingerbeere – außer in Ausnahmesituationen – zum Treffen von Behandlungsentscheidungen oder zur Kalibrierung des Systems[◇]

Keine Verfälschung der Werte durch Paracetamol/Acetaminophen¹⁶

Trendpfeile geben Auskunft über **Richtung und Geschwindigkeit der Gewebeglukose-änderungen**

Individuell einstellbarer Alarmplan¹⁰, Hypo-Vorwarnung, fest installierter Hypo-Sicherheitsalarm

Share/Follow
Share-Funktion der G6 App ermöglicht, Werte und Alarme mit bis zu fünf Followern kontinuierlich zu teilen^{1,3}

1-Klick-Auto-Applikator:
So lässt sich der Sensor selbstständig mit nur einem Klick nahezu schmerzfrei⁴ setzen

Sensortragedauer bis zu **10 Tage**



[◇] Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen.



DEXCOM CLARITY – FÜR NOCH MEHR ÜBERSICHT

Dexcom CLARITY¹⁵ ist ein **webbasiertes Software-Tool**, das Ihre Gewebeglukosewerte sammelt und analysiert. Die Werte können zu Hause auf dem Computer oder in Ihrer behandelnden Praxis ausgelesen oder auch ausgedruckt werden, wenn Sie das möchten. Dies kann Ihnen dabei helfen, die während der Schwangerschaft erforderliche engmaschigere Gewebeglukosekontrolle leichter zu planen und zu überblicken.

EINFACHES MONITORING – AUCH WÄHREND DER STILLZEIT

Besonders nach der Geburt sind Termine beim Diabetologen durch die neuen Tagesabläufe manchmal schwer einzuhalten. Durch Dexcom CLARITY¹⁵ kann ihr Diabetologe Ihre rtCGM-Daten, Statistiken und Verläufe nach Ihrer Freigabe via Cloud einsehen und Ihnen auch aus der Ferne beratend zur Seite stehen – das Teilen Ihrer Daten können Sie natürlich jederzeit widerrufen.



dexcomG6



BEREIT FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT: DAS SIND DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS

01

Planen Sie Ihre Schwangerschaft und werden Sie möglichst mit einem **HbA_{1c}-Wert unter 7 %** (noch besser: **unter 6,5 %**) schwanger.⁵

02

Lassen Sie sich bei Ihrem Diabetologen und Ihrem Frauenarzt über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach ausführlich beraten; machen Sie eine Bestandsaufnahme zu eventuellen Diabetes-Folgeerkrankungen oder anderen Begleiterkrankungen.¹¹

03

**HÖREN SIE AUF
ZU RAUCHEN.**⁵

04

**NEHMEN SIE FOLSÄURE-
UND JODTABLETTEIN EIN.**⁵

05

Überprüfen Sie Ihr Behandlungskonzept: Sprechen Sie dazu mit Ihrem Diabetesteam, ob eine intensivierte Insulintherapie oder eine Insulinpumpe infrage kommen. Nehmen Sie bei Bedarf erneut an einer strukturierten Schulung teil. Die DDG empfiehlt, bei einem vorliegenden Typ-2-Diabetes gegebenenfalls von Tabletten auf Insulin umzustellen. Fragen Sie auch hierzu Ihren Diabetologen.¹¹



06

WENN SIE TYP-1-DIABETES HABEN, DANN INFORMIEREN SIE IHREN PARTNER DARÜBER, WIE ER BEI SCHWERER UNTERZUCKERUNG Z. B. DAS GLUCAGON-NOTFALLSET ODER NASALES GLUCAGON BENUTZEN SOLL.¹¹

07

Planen Sie **ausreichend Zeit** für die frauenärztlichen Termine und die Besprechungen bei Ihrem Diabetologen ein; eine überwiegend telefonische Betreuung ist ungenügend.¹¹

08

LERNEN SIE, WEITGEHEND SELBSTSTÄNDIG DIE INSULINDOSIS AN DEN STEIGENDEN BEDARF WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT ANZUPASSEN.¹¹

09

Planen Sie Ihre Geburt in einem Zentrum mit angeschlossener Kinderintensivstation; stellen Sie sich dort rechtzeitig vor der Entbindung persönlich mit Ihrer Diabetes-Dokumentation und Ihrem Mutterpass vor.¹¹

10

Wenn Sie können: Stillen Sie Ihr Kind.⁵
Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind.

KUNDENSERVICE



Ihr direkter Draht: 0800 724 6447
Montag-Freitag von 7:30 -17:00 Uhr
Anrufer aus dem Ausland: +49 6131 490 9060



E-Mail: de.info@dexcom.com
Nutzen Sie auch unser Kontaktformular
auf www.dexcom.de

NEU



Folgen Sie uns auf Facebook:
facebook.com/dexcom.deutschland
www.dexcom-community.de

TECHNISCHER SUPPORT

NEU



Selbstservice Webportal
für technische Anfragen
www.dexcom.com/DETechSupport



Ihr direkter Draht: 0800 724 6449
Montag-Freitag von 8:00-19:00 Uhr
sowie Samstag und Sonntag von 9:30-17:30 Uhr

Aus dem deutschen Festnetz kostenfrei, Mobilfunktarife abweichend.
Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Mobilfunkanbieter.

1 Liste kompatibler Geräte unter: www.dexcom.com/compatibility | 2 Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. | 3 Zur Übertragung von Daten ist eine Internetverbindung erforderlich. Zum Folgen ist die Verwendung der Follow App erforderlich. Follower sollten die Messwerte der Dexcom G6 App oder des Empfängers vor dem Treffen von Behandlungsentscheidungen immer bestätigen. | 4 Shah et al. Performance of a Factory-Calibrated Real-Time Continuous Glucose Monitoring System Utilizing an Automated Sensor Applicator. Diabetes Technol Ther. 2018;20(6):428-433 | 5 Kleinwechter H et al. DDG-Praxisempfehlung. Diabetes und Schwangerschaft. Diabetologie 2019; 14 (Suppl 2): S188-S195 | 6 Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA): Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses über die 20. Änderung der DMP Anforderungen-Richtlinie (DMP-A-RL): Änderung der Anlage 7 (DMP Diabetes mellitus Typ 1) und der Anlage 8 (DMP Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 – Dokumentation). https://www.g-ba.de/downloads/39-261-4142/2020-01-16_DMP-A-RL_Aenderung-Anlage-7-8-DMP-Diabetes-mellitus.pdf | 7 Battelino et al. International Consensus Report. Clinical Targets for Continuous Glucose Monitoring Data Interpretation: Recommendations from the International Consensus on Time in Range. Diabetes Care 2019;42:1593-1603. | 8 Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). S3-Leitlinie Gestationsdiabetes mellitus (GDM), Diagnostik, Therapie und Nachsorge. https://www.deutschediabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Leitlinien/Evidenzbasierte_Leitlinien/2018/057-008_S3_Gestationsdiabetes-mellitus-GDM-Diagnostik-Therapie-Nachsorge_2018-03.pdf | 9 Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). Stellungnahme Definition „Hypoglykämie“ und „Hypoglykämiewahrnehmungsstörung“ bei Diabetes und Kodierung im ICD. 07/2018. <https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/politik/stellungnahmen/definition-hypoglykaemie-und-hypoglykaemiewahrnehmungsstoerung> | 10 Die Erstellung eines individuellen Alarmplans ist nur mit einem kompatiblen Smartphone, nicht mit dem Dexcom G6-Empfängergerät möglich und sollte immer in Absprache mit dem behandelnden Diabetologen erfolgen. | 11 Thurm, U: Magnolien aus Stahl – Typ 1 Diabetes und Schwangerschaft. | 12 Heinemann L et al. Real-time continuous glucose monitoring in adults with type 1 diabetes and impaired hypoglycaemia awareness or severe hypoglycaemia treated with multiple daily insulin injections (HypoDE): a multicentre, randomised controlled trial. Lancet. 2018; 391:1367-1377. | 13 Performance of the Dexcom G6 Continuous Glucose Monitoring System in Pregnant Women with Diabetes. Diabetes Technology and Therapeutics. © Mary Ann Liebert, Inc. DOI: 10.1089/dia.2020.0085 | 14 Bernardo L. Horta et al. Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Acta Paediatr. 2015;104: 30-37. | 15 Heimanwender: Dexcom CLARITY ist für Heimanwender nur als Bestandteil eines Dexcom rtCGM-Systems kostenlos. | 16 G6-Messwerte können verwendet werden, um Entscheidungen zur Behandlung von Diabetes zu treffen, wenn eine maximale Paracetamol/Acetaminophen-Dosis von 1.000 mg alle 6 Stunden eingenommen wird. Die Einnahme einer höheren Dosis kann die G6-Werte beeinflussen. | Dexcom, Dexcom G6, Dexcom Follow, Dexcom Share sowie Dexcom CLARITY sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und können in anderen Ländern eingetragen sein. © 2020 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany