



CONTRÔLE DU DIABÈTE DE GROSSESSE AVEC L'INSULINE

Ce que vous devez savoir

Vous avez reçu un diagnostic de diabète gestationnel nécessitant la prise d'insuline récemment? Voici comment l'insuline agit pour contrôler le taux de sucre dans le sang.

Pourquoi dois-je m'injecter de l'insuline?

Il peut arriver que l'alimentation et l'activité physique ne parviennent pas à contrôler le diabète de façon optimale. C'est pourquoi le médecin peut prendre la décision, avec vous, de vous prescrire de l'insuline afin de mieux contrôler votre glycémie (taux de sucre dans le sang).

L'insuline fera-t-elle du tort à mon bébé?

Non. Il n'est pas dangereux pour votre bébé de prendre de l'insuline. Au contraire, lorsque le diabète est bien contrôlé avec l'insuline, les risques qui y sont associés, chez la mère et le bébé, sont réduits. L'insuline ne traverse pas la barrière placentaire, donc ne circule pas dans le sang du bébé. Votre bébé produit sa propre insuline.

Le but de l'insuline est de vous aider à diminuer votre taux de sucre. Cela évitera donc à votre bébé de prendre du poids de façon excessive durant la grossesse. Une glycémie normale diminue les risques, pour votre bébé, de faire des hypoglycémies lors des premières heures suivant sa naissance et permet également une maturation pulmonaire normale.

Puis-je prendre de l'insuline sous forme de comprimé?

Non, les comprimés d'insuline n'existent pas.

Dois-je prendre de l'insuline régulièrement?

Oui, l'insuline peut être nécessaire d'une à cinq fois par jour selon les résultats de glycémie. Votre médecin vous proposera un plan de traitement que vous allez suivre chaque jour et qui pourra être modifié au besoin. L'ajustement de votre dose d'insuline sera fait d'une à deux fois par semaine, jusqu'à ce que vos résultats de glycémie se situent dans les valeurs normales.



CONTRÔLE DU DIABÈTE DE GROSSESSE AVEC L'INSULINE

Ce que vous devez savoir

Les injections d'insuline sont-elles douloureuses ?

Non. Les injections sont moins douloureuses que la prise de glycémie.

L'hypoglycémie se ressent par un ou plusieurs de ces symptômes :

- Transpiration;
- Faim;
- Étourdissements;
- Tremblements;
- Palpitations;
- Nervosité;
- Maux de tête;
- Sautes d'humeur;
- Picotements autour de la bouche.

Afin de prévenir l'hypoglycémie, il est recommandé de toujours prendre vos collations et d'en prévoir une supplémentaire si vous faites plus d'exercice.

L'insuline provoque-t-elle des effets secondaires ?

L'effet secondaire le plus fréquent est l'hypoglycémie (la baisse du taux de sucre dans le sang). Il s'agit d'une trop grande diminution de la glycémie (à moins de 3,8 mmol/l). Mis à part la prise de l'insuline, l'exercice, l'absence de collation et les repas espacés font diminuer la glycémie.

Que dois-je faire en cas d'hypoglycémie ?

1. Dès que l'on soupçonne la présence d'une hypoglycémie, il faut prendre la glycémie à l'aide votre appareil (glucomètre).
2. Si la glycémie est à moins de 3,8 mmol/l, il faut prendre 15 g de sucre à absorption rapide.

Exemples :

- 1 cuillère à soupe (15 ml) ou 3 sachets de sucre blanc dissous dans un verre d'eau;
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de miel, de confiture régulière, de sirop d'érable, de sirop de table ou de sirop de maïs;
- $\frac{3}{4}$ de tasse (175 ml) de boisson aux fruits ou de boisson gazeuse régulière.

3. Attendre 15 minutes.

4. Reprendre la glycémie :

- Si la glycémie est toujours inférieure à 3,8 mmol/l, reprendre 15 g de sucre à absorption rapide;
- Si la glycémie est égale ou supérieure à 3,9 mmol/l, prendre sa collation ou son repas habituel (si la collation ou le repas n'est pas prévu dans l'heure, prendre une collation contenant 15 g de sucre et une source de protéines).

Exemple :

- 4 toasts Melba avec du fromage ou du beurre d'arachide.



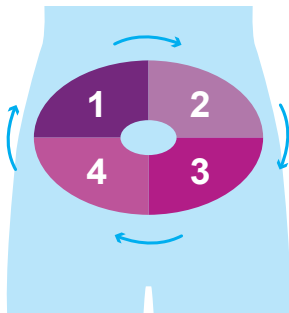
CONTRÔLE DU DIABÈTE DE GROSSESSE AVEC L'INSULINE

Ce que vous devez savoir

À quel endroit dois-je m'injecter l'insuline ?

La **région à privilégier est l'abdomen** puisque l'absorption est plus rapide et uniforme que les autres parties du corps. Les injections au niveau de l'abdomen ne sont pas dangereuses pour votre bébé.

Les différents points d'injection doivent être espacés de deux à trois centimètres. **Évitez d'administrer l'insuline à moins de 3,5 centimètres du nombril.** Il faut faire attention de ne pas injecter l'insuline dans les vergetures ou dans les régions où la peau est très tendue. Le tissu étiré perd de ses propriétés absorbantes. Il est important de faire une rotation des sites d'injection.



Porter une attention, une fois par semaine, aux sites d'injection et observer tout changement de couleur, rougeur, bosse ou irritation. Si vous remarquez des changements, avisez votre infirmière et évitez d'utiliser la région atteinte jusqu'à la disparition du problème.

Comment dois-je préparer l'insuline avec le stylo jetable ?

1. Se laver les mains;
2. Enlever le capuchon et dévisser le stylo;
3. Désinfecter le bout de la cartouche avec un tampon d'alcool, puis visser une nouvelle aiguille. Utiliser une nouvelle aiguille à chaque injection. Retirer les deux couvre-aiguilles (externe et interne). Jeter le couvre-aiguille interne. Prendre note que la longueur de l'aiguille doit être entre 4 et 5 millimètres;
4. Il faut maintenant laisser l'insuline se rendre jusqu'au bout de l'aiguille afin de faire le vide d'air :
 - Pour une **cartouche neuve (stylo neuf)** : sélectionner 4 unités et appuyer sur le bouton poussoir. Recommencer cette étape jusqu'au moment où une goutte d'insuline apparaît.
 - Pour un simple changement d'aiguille, sélectionner 1 unité d'insuline et appuyer sur le bouton poussoir pour voir apparaître une goutte d'insuline.

N'oublier pas de brasser délicatement la cartouche d'insuline NPH ou Humulin N (rouler et basculer 10 fois), puis observer qu'elle ait une apparence blanche et uniforme avant de faire le vide d'air. Cette étape n'est pas nécessaire pour les autres insulines de type clair;
5. Sélectionner la dose prescrite par votre médecin en tournant le bout du stylo pour que le chiffre correspondant à votre dose prescrite soit vis-à-vis la petite ligne blanche.

Vous êtes maintenant prête à vous administrer votre insuline.



CONTRÔLE DU DIABÈTE DE GROSSESSE AVEC L'INSULINE

Ce que vous devez savoir

Le saviez-vous ?

Il est conseillé d'amorcer l'allaitement immédiatement après la naissance pour prévenir les hypoglycémies chez le nouveau-né.

Puisque les nouveau-nés de mère diabétique sont plus à risque d'hypoglycémie, il existe un risque de devoir donner une quantité supplémentaire de lait de façon précoce (supplémentation précoce).

Nous recommandons donc l'expression de colostrum (lait maternel) en fin de grossesse (précisément à partir de la 37^e semaine), afin de pouvoir donner au nouveau-né, si nécessaire, un supplément de colostrum sans avoir recours à une préparation commerciale pour nourrisson.

L'allaitement est recommandé pour toutes les femmes diabétiques. L'allaitement aide également au contrôle de la glycémie et à la prévention du diabète de type 2.

Pour l'enfant, l'allaitement permet aussi de diminuer le risque d'obésité ainsi que de développer un diabète plus tard dans sa vie.

Comment injecter de l'insuline avec le stylo jetable ?

- Choisir un point d'injection sur l'abdomen et le nettoyer avec de l'eau et du savon;
- Tourner le bout du stylo afin de mesurer la dose requise;
- Saisir le stylo piqueur et placer l'aiguille près de la peau. Exercer rapidement une pression pour faire pénétrer entièrement l'aiguille à la verticale. Ne pas enfoncer trop violemment l'aiguille, car vous risquez de vous faire une ecchymose (un bleu);
- Injecter l'insuline en poussant lentement sur le bouton poussoir jusqu'à ce que le sélecteur de dose se remettre à « 0 » et attendre 10 secondes avant de retirer votre doigt du bouton poussoir. Cela confirme que la dose a été administrée en totalité. Prendre note qu'il est recommandé de ne pas administrer plus de 50 unités au même point d'injection;
- Retirer l'aiguille et la jeter dans un contenant sécuritaire que vous pourrez rapporter à votre pharmacien ou à la clinique de périnatalité lorsqu'il sera plein;
- Conserver votre insuline dans le stylo à température de la pièce. Jeter toute portion inutilisée après 30 jours. Conserver vos cartouches non utilisées au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.



CONTRÔLE DU DIABÈTE DE GROSSESSE AVEC L'INSULINE

Ce que vous devez savoir

**Vous avez des questions
ou besoin de soutien ?**

N'hésitez pas à contacter l'infirmière de votre clinique :

Hôpital Anna-Laberge

200, boulevard Brisebois, Châteauguay

- Clinique de périnatalité | [450 699-2489](tel:4506992489)
Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h
- Pavillon des naissances | [450 699-2463](tel:4506992463)
Après les heures régulières de la clinique,
les fins de semaine et les congés fériés

Hôpital du Suroît

150, rue Saint-Thomas, Salaberry-de-Valleyfield

Pour la prise de rendez-vous

- Clinique de périnatalité | [450 371-9920](tel:4503719920), poste 2451

Pour consulter une infirmière

- Centre mère-enfant | [450 371-9920](tel:4503719920), poste 2148

Références :

- Feuillelet antérieur du CSSS Jardins-Roussillon : Contrôle du diabète de grossesse avec l'insuline par Suzanne Denis, infirmière et révisé par Mélanie Guérin, infirmière (s.d.).
 - (Cahier de référence : processus d'administration des médicaments. Comité pharmaco-nursing avril 2010 CSSS JR).
 - (Fit Canada 2012. Recommandations sur les meilleures pratiques relatives à la technique d'injection).
- Diabète Québec : Diabète et grossesse (2013).
- La Leche League France- allaitement et maternage.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.