



دیابت بارداری



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۱-۱۰۱۰

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش زنان و مامایی - واحد آموزش سلامت

*محدود کردن مواد غذایی نشاسته ای، محدودیت مصرف برنج، ماکارانی و سیب زمینی

*محدود کردن روغن مصرفی و حذف روغن های جامد و روغن های حیوانی

*افزایش مصرف سبزیجات به صورت خام یا پخته

با این روش متوجه خواهید شد چه مواد غذایی در بالا رفتن قند خونتان موثر است و در نتیجه بهتر می توانید رژیم غذایی خود را رعایت کنید.

*محدودیت در مصرف میوه هایی مانند هندوانه، خربزه، طالبی شیرین، انگور عسگری، خرما و انجیر به علت قند بالا

*پرهیز از حذف وعده های غذایی به ویژه صبحانه؛ رعایت این مسئله بر ثابت نگه داشتن قند خون مؤثر است.

*پرهیز از مصرف بیش از اندازه نمک

*تهیه دستگاه کنترل قند خون در منزل جهت کنترل مداوم قند خون به این صورت که میزان قند خون را ناشتا و نیز ۲ ساعت بعد از غذا اندازه گیری نمایید.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

۳- فعالیت ورزشی منظم با اجازه پزشک متخصص

ورزش مناسب همراه با رژیم غذایی صحیح، اثری بسیار بهتر از رژیم غذایی به تنهایی دارد.

۴- اگر تغذیه درمانی نتواند قند خون را در محدوده طبیعی نگهدارد باید درمان دارویی شروع گردد.

۵- مراجعه منظم جهت تست های ارزیابی سلامت جنین مادران نباید نگران ادامه حتمی درمان دارویی بعد از بارداری باشند. چرا که ممکن است بعد از زایمان دیابت برطرف شود.

کنترل قند خون شما پس از زایمان به چه صورتی باید باشد؟

لازم است ۶ تا ۱۲ هفته بعد از زایمان آزمایش تحمل گلوکز انجام شود و بعد با توجه به نتیجه آزمایش، ویزیت شما با فواصل خاص تعیین شود.

همچنین شما باید سعی کنید که مصرف مواد قندی را کاهش داده و وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید.

در زمان ابتلا به دیابت بارداری چه رژیم غذایی را باید رعایت کنید؟

داشتن شش وعده غذایی شامل:

سه وعده غذای اصلی: (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده (۱۰ صبح، میان وعده عصر و قبل از خواب) به تقسیم مناسب کالری در بدن و در نتیجه جلوگیری از افزایش یا کاهش قند خون کمک خواهد کرد.

*حذف قند، شکر، شیرینی و نوشابه های شیرین از رژیم غذایی



توجه داشته باشید هر (بارداری) با (بارداری) قبلی متفاوت خواهد بود.

اگر دیابت بارداری درمان نگیرد:

اکثر خانم های دچار دیابت بارداری در صورت کنترل بیماری، دارای بارداری طبیعی و نوزادان سالم هستند.

در صورتی که درمان صورت نگیرد

* این بیماران دارای نوزادان با وزن بالا می شوند و برخی به همین علت باید تحت عمل سزارین قرار گیرند که خطر عفونت را افزایش می دهد و دوره بهبود نیز طولانی تر می گردد.

* این نوزادان در خطر بیشتر پیدایش سندرم دیسترس تنفسی (بیماری که تنفس کودک را با مشکل مواجه می سازد) قرار می گیرند.

* شناس ایجاد چاقی در کودکان مادران دارای دیابت بیشتر است.

* این کودکان در خطر بیشتر ابتلا به دیابت یا قند خون بالا در بزرگسالی هستند.

* خطر مرگ داخل رحمی جنین

در صورت ابتلا به دیابت در بارداری چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

اگر شما مبتلا به دیابت بارداری هستید نکات زیر را رعایت کنید:

۱- هدف از درمان نگهداری سطح قند خون در محدوده طبیعی در حین بارداری است.

۲- مادران باردار باید در طول دوران بارداری، قند خون خود را به دقت کنترل کنند.



ابتلا به این بیماری در دوران بارداری احتمال بروز دیابت نوع ۲ را در آینده به میزان ۴۰ تا ۶۰ درصد افزایش می دهد و در صورت عدم تغییر شیوه زندگی از جمله رژیم غذایی و فعالیت بدنی این احتمال افزایش می یابد .

دیابت بارداری باعث ایجاد مشکلاتی در مادر باردار و جنین می گردد.

با عوارض دیابت در بارداری آشنا شوید:



* استرس عصبی

* عفونت

* فشارخون بالا

* افزایش خطر مسمومیت حاملگی و زایمان قبل از موعد

* افزایش عمل سزارین و صدمات زایمانی

دیابت بارداری چه نشانه هایی دارد؟

در اکثر موارد علامت واضحی وجود ندارد اما برخی علائم شامل موارد زیر می باشد:

* افزایش احساس تشنگی

* افزایش دفعات و حجم ادرار

* کاهش وزن علی رغم افزایش اشتها

* خستگی مفرط

* تهوع و استفراغ

* عفونت های مکرر (عفونت ادراری، پوستی،...)



با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با دیابت بارداری و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

دیابت در بارداری چیست؟

دیابت بارداری وضعیتی است که در آن بدن نسبت به گلوکز (قند خون) تحمل خود را از دست داده و این حالت همیشه اولین بار در زمان بارداری خود را نشان می دهد .

در این حالت مادر ممکن است نسبت به شرایط عادی بیشتر تشنه، گرسنه و خسته شود که اینها همگی علائم شایعی در دوران حاملگی بوده و طبیعی تلقی می شوند.

دیابت حاملگی اغلب بدون علامت است به همین دلیل تقریباً در تمام زنان باردار بین هفته های (۲۴ تا ۲۸) آزمایش تحمل گلوکز انجام می شود .

شیوع این نوع دیابت در ۵ تا ۱۰ درصد زنان باردار دیده شده است.

