

دیابت بارداری:

دیابت بارداری به افزایش قند خون که برای اولین بار در طی حاملگی دیده شود اطلاق میگردد. در گروه های خاصی بیشتر دیده میشود از جمله: افرادی که سابقه خانوادگی دیابت دارند، بالا بودن سن مادر و چاقی. اگر دیابت بارداری درمان نگردد باعث ایجاد مشکلاتی برای مادر و جنین میشود. دیابت بارداری قابل درمان است بخصوص اگر زود تشخیص داده شود و در اکثر موارد بعد از زایمان درمان میگردد.

علائم دیابت بارداری:

علائم این بیماری بندرت بروز میدهند در صورت آشکار شدن بسیار خفیف هستند، این علائم عبارتند از: خستگی، تاری دید، تشنگی مفرط، تکرر ادرار و خروپف.

عوارض دیابت بارداری:

عوارض متعددی برای مادر و جنین دارد.

۱. عوارض حاملگی:

افزایش فشار خون، خطر زایمان پر درد و سخت، افزایش عفونت ادراری و عفونت رحمی، احتمال سزارین و زایمان زود رس.

۲. عوارض جنینی:

افزایش خطر سقط جنین، رشد بیش از حد جنین، خطر آسیب به شانه نوزاد در هنگام زایمان، پایین بودن قندخون نوزاد در هنگام تولد، افزایش شانس چاقی برای نوزادان در بزرگسالی و این کودکان در خطر بیشتر ابتلا به دیابت در بزرگسالی میباشند.

کنترل و درمان دیابت:

پایش منظم سطح قند خون طی ۴ بار در روز (قند خون ناشتا، ۲ ساعت بعد از صبحانه، ۲ ساعت بعد از نهار و ۲ ساعت بعد از شام): پایش قند خون با ایجاد خراش کمی در نوک انگشت با لانس (یک ابزار نوک تیز) و چکاندن یک قطره خون بر روی صفحه باریک تست و استفاده از یک گلوکومتر (وسیله سنجش قند خون)

میتوان میزان قندخون را تعیین کرد. بیمار نتایج را باید در دفترچه گزارش روزانه خود ثبت کند و هنگام مراجعه مجدد به پزشک خود به همراه داشته باشد.

۱- بررسی روند افزایش وزن: میزان افزایش وزن در طی بارداری باید بین ۱۴-۷ کیلو باشد در افراد چاق یا دارای افزایش وزن باید کمترین مقدار وزن گیری را داشته باشند.

۲- مصرف انسولین یا قرص متفورمین در صورت نیاز: انسولین و متفورمین داروهای دیابتی است که مصرف آنها در طی بارداری در صورت عدم کنترل قند خون توصیه میشود.

۳- کنترل افزایش فشار خون

۴- نکات تغذیه ای:

رعایت رژیم غذایی: نظم غذایی یکی از مهمترین موارد کنترل قندخون است، اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی شیرین (نوشابه های گاز دار، انواع مربا و عسل، آبمیوه های صنعتی، کیک ها و ...)

استفاده از روش آب پز کردن، بخار پز کردن و کباب کردن بجای سرخ کردن

کاهش مصرف فست فودها (مانند سوسیس، کالباس و ...)

بسم تعالی

بیمارستان سیدالشهداء(ع) سمیرم



کد: HSS/L/5

تهیه و تنظیم:

سیده الهام موسوی

کارشناس مامایی

تابستان ۱۳۹۸

بازنگری زمستان ۱۴۰۱



عوارض جانبی داروهای دیابت:

تهوع، استفراغ، درد و نفخ شکم که در صورت تکرار و افزایش شدت هر یک این عوارض حتما به پزشک مراجعه کنید.

پیگیری بعد از زایمان:

پیگیری پزشکی بعد از زایمان برای تمام افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است.

*اندازه‌گیری قندخون پس از زایمان انجام شود و توسط پزشک بررسی شود

*مجدداً ۸-۶ هفته پس از زایمان قند خون اندازه‌گیری شود.

* شیر دهی مفید می‌باشد

* رژیم غذایی و ورزش

*مراقبتهای پزشکی ادامه داشته باشد بدلیل اینکه این افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشند.



استفاده بیشتر از سبزیجات(مانند اسفناج، گشنیز، هویج و...)

اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی کنسروی، گوشت گوساله، کله پاچه، هلیم و ...

افزایش مصرف غلات سبوس دار (مانند نان سبوس دار، جو کامل و گندم کامل)

محدود کردن مصرف میوه های شیرین (مانند خربزه، هندوانه، انگور، خرما، کشمش، موز و...)

مصرف چربیهای سالم(مانند آجیل خام، تخمه ها، روغن زیتون و آووکادو)

۵- نکات رفتاری:

افزایش فعالیت بدنی

اجتناب از استعمال دخانیات و مصرف الکل

مصرف وعده غذایی کم حجم بجای ۳ وعده غذایی پر حجم

کاهش مصرف آب و مایعات حین مصرف غذا

پرهیز از خشم و تنش های عصبی

تلاش برای حفظ آرامش، داشتن خواب مناسب و سحر

خیز بودن و افزایش حضور در پارکها

