

به نام خدا

دیابت بارداری اولین بار در طی هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری اتفاق می افتد. این نوع از دیابت تقریباً ۶ تا ۷ درصد از بارداری ها را تحت تاثیر قرار می دهد .

عوامل خطر ابتلا به دیابت بارداری

۱ -افزافه وزن قبل از بارداری (چنانچه وزن قبل از بارداری از وزن ایده آل به میزان ۲۰٪ و یا بیشتر، بالاتر باشد)

۲ -وجود قند در ادرار

۳ -مرحله پیش دیابت

۴ -سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع دو

۵ -سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم و تولد نوزاد مرده

۶ -سابقه ابتلا به دیابت بارداری

۷ -داشتن مایع آمنیوتیک بیش از حد مادر در دوران بارداری

در صورت بالا بودن قندخون در بعضی از خانم ها علایم زیر دیده می شود:

تکرر ادرار شبانه

تشنگی زیاد

احساس خستگی زیاد

کاهش وزن بدون علت

خارش بدن

بعضی از این علایم مربوط به بارداری است و ممکن است علامت دیابت بارداری نباشد. در صورت وجود علایم حتما با پزشک خود مشورت کنید.

تشخیص دیابت بارداری

تشخیص قطعی دیابت بارداری تنها براساس تست های آزمایشگاهی است. غربال گری خانم ها بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری از نظر ابتلا به دیابت بارداری دارای اهمیت می باشد. در صورتی که خانمی عوامل خطر ابتلا به دیابت را داشته باشد این تست در ماه های پایین تر بارداری انجام می شود.

مادران مبتلا به دیابت بارداری در هفته ۳۴ ، اگر توصیه

های درمانی پزشک را رعایت نکنند با عوارض زیر

مواجه خواهند شد:

تولد نارس، مرگ نوزادی، افزایش فشارخون، پره اکلامپسی،

عقونت ، آهسته بودن روند بهبود زخمها، زایمان سخت، زایمان

طول کشیده، افزایش خطر خونریزی پس از زایمان، کوما به

علت اختلال شدید در متابولیسم گلوکز

نوزاد مادر مبتلا به دیابت بارداری در خطر اختلال رشد، تاخیر

در رشد ریه به دلیل افزایش مقاومت به انسولین،

هایپوگلاسمی ، هایپوکلسمی، زردی پاتولوژیک شدید و

نارسایی تنفسی هستند. این نوزادان در آینده در خطر ابتلا به

چاقی، دیابت و فشارخون بالا هستند.

اگر مادر باردار در هفته ۳۴ بارداری مشکوک به دیابت بارداری باشد، باید سریعاً به یک مرکز پزشکی متخصص زنان و زایمان مراجعه کند تا آزمایشات غربال گری دیابت بارداری را انجام دهد.

داشتن یک رژیم غذایی مناسب و ورزش به کنترل دیابت بارداری کمک می کند. مادر باردار باید به اندازه کافی از چهار گروه مواد غذایی شامل نشاسته، پروتئین، چربی و ویتامین ها و مواد معدنی مصرف کند. به خصوص خوردن صبحانه را حذف نکنند. نیازی به خوردن بیش از حد در هر وعده ندارند و باید آن را به وعده های غذایی متعدد در رو تقسیم کنند. مصرف سبزیجات با رنگ سبز تیره را افزایش دهند زیرا حاوی آهن زیادی هستند مانند کلم بروکلی، شاهی، کرفس، اسفناج و...

به غیر از قند خون فشار خون خود را نیز کنترل کنید





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

دیابت بارداری

واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی



دیابت بارداری چیست؟

کلید طلایی کنترل قند خون در بارداری، اتخاذ یک رژیم غذایی متعادل است. خوردن مرتب غذا (اغلب هر ۲ ساعت یکبار) نیز می‌تواند در مدیریت سطح قند خون نقش بسزایی داشته باشد. به‌ویژه باید به مصرف کربوهیدرات، پروتئین و چربی توجه ویژه‌ای داشته باشید.

مصرف کربوهیدرات در افراد مبتلا به دیابت بارداری

فاصله‌گذاری مناسب بین غذاهای غنی از کربوهیدرات به جلوگیری از افزایش قند خون کمک می‌کند. پزشک میزان دقیق مصرف کربوهیدرات در روز را تعیین می‌کند. همچنین ممکن است برای کمک به تنظیم برنامه غذایی ویژه دیابت بارداری توصیه کند که به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید.

کربوهیدرات‌های ارتقاء دهنده سلامت بیمار عبارت‌اند از:

غلات کامل

برنج قهوه‌ای

میوه‌های با قند پایین

لوبیا، نخود، عدس و سایر حبوبات

سبزیجات نشاسته‌ای

واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی کرج کرج نرسیده به

ماه‌دشت زمستان ۱۴۰۲ بازنگری بهار ۱۴۰۳

گروه هدف: مادران باردار

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱ زیر

تماس بگیرید

منبع: ویلیامز

مصرف دخانیات باید قطع شود

آب کافی نوشیده شود. (۲/۵ تا ۳ لیتر در روز). مادر باردار می‌تواند ورزش‌های ملایم مناسب با وضعیت سلامتی خود مانند یوگا، مدیتیشن و پیاده روی را انجام دهند. خواب کافی بسیار مهم است. مادران باردار باید حداقل ۸ ساعت در شب بخوابند

نکته: بالا بودن قند خون باعث می‌شود گلوکز بیشتری از جفت بگذرد. در نتیجه، وزن نوزاد از حد میانگین بالاتر می‌رود. وزن بالای نوزاد زایمان طبیعی را دشوار می‌سازد، خطر سزارین را بالا می‌برد و هنگام زایمان نوزاد را در معرض خطر قرار می‌دهد

درمان دیابت بارداری

✓ داشتن رژیم غذایی سالم

✓ انجام فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه در روز

✓ مصرف دارو هاتطبق دستور پزشک

اگر قندخون مادر بیش از حد بالا باشد و بر بارداری تاثیر بگذارد، پزشک تزریق انسولین را تجویز می‌کند. انسولین بر روند رشد کودک تاثیر نمی‌گذارد بنابراین جای نگرانی برای مادر وجود ندارد. مادر باردار مبتلا به دیابت بارداری در هفته ۳۴ باید برای مشاوره به پزشک مراجعه نماید.