



## دیابت بارداری

### دیابت بارداری



### تهیه و تنظیم:

### واحد آموزش به بیمار

## دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری از اختلالات مهم دوران بارداری است که به صورت عدم تحمل گلوکز در طول دوران بارداری تعریف میشود. دیابت بارداری در ۳ تا ۴ درصد موارد رخ میدهد و این افراد در آینده مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ میباشند. در این حالت قند خون ناشتا بالاتر از ۹۳ و قندخون دو ساعت بعد از غذا صدو بیست است که طی دو تا سه بار متوالی انجام شده است. معمولاً زنان باردار بین هفته ۲۴ تا ۲۶ بارداری از نظر دیابت بارداری بررسی می شوند ولی در افرادی که زمینه قبلی دارند این بررسی ها باید زودتر انجام شود.



### عوامل خطر:

سن بالای ۳۰ سال  
سابقه خانوادگی دیابت  
سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگر  
چاقی ( $BMI > 30$ )  
سابقه تولد نوزاد ناهنجار یا مرده متولدشده  
سابقه حداقل دو بار سقط خود به خودی

## تشخیص دیابت بارداری:

اگر مادر باردار عوامل خطر ذکر شده را داشته باشد باید در اولین ویزیت جهت دیابت بارداری آزمایش شود؛ در غیر این صورت در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری آزمایش انجام گردد.

### عوارض دیابت بارداری برای مادر

بروز عوارضی مانند:  
افزایش فشار خون  
افزایش خطر مسمومیت حاملگی  
پلی هیدروآمنیوس  
زایمان زودرس،  
افزایش عمل سزارین و خطرات آن  
صدمات زایمانی  
ابتلا به افسردگی

### عوارض دیابت بارداری برای جنین

▶ چاق و درشت شدن بیش از حد جنین و تولد با وزن بالا.  
▶ افت قند خون بلافاصله بعد از تولد که میتواند منجر به تشنج شود.  
▶ مشکلات تنفسی  
▶ زردی  
▶ افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در سالهای آینده

## درمان دیابت بارداری:

**رژیم غذایی:** رژیم غذایی مناسب که در آن تعادل پروتئین، چربی و کربوهیدرات رعایت شده و مواد معدنی، ویتامین و کالری مورد نیاز در آن تأمین شده باشد، باید تحت نظر پزشک معالج تنظیم گردد.

به جای کربوهیدرات ساده (برنج و نان تهیه شده از آرد سفید) از کربوهیدرات پیچیده (حبوبات و غلات کامل) استفاده کنید. به جای پروتئین های پر چرب از پروتئین های کم چرب استفاده کنید از مرغ و ماهی بیشتر استفاده کنید.

مقادیر زیادی میوه و سبزیجات مصرف کنید. تا حد امکان از لبنیات کم چرب یا فاقد چربی استفاده کنید. در طول روز و در بین وعده های اصلی میان وعده مصرف کنید، تا میزان قند خون شما در حد ثابتی باقی بماند.

از خوردن غذاهای حاوی قند و شکر خودداری کنید زیرا این قندها به سرعت وارد جریان خون می شوند و قند خون را به طور ناگهانی بالا می برند.

غذا باید همیشه سر ساعت مصرف شود تا میزان قند خون بدنتان در یک حالت متعادل و مناسب باقی بماند.

از شیر و ماست کم چرب استفاده کنید. از مصرف سو سیس، همبرگر، کره، پنیر پر چرب، سس و سیگار اجتناب کنید.

از مواد غذایی حاوی فیبر زیاد شامل: نان های تهیه شده از آرد سبوس دار، نان سنگک، بربری استفاده شود.

### انسولین درمانی: در صورت استفاده از

انسولین باید به عوارض کاهش خون توجه کرد که شامل: سردرد/ لرزش/ ضعف و خستگی/ تعریق/ خشکی دهان/ تاری دید/ تپش قلب/ تهوع. در صورت حساسیت به انسولین مثل مشکلات پوستی فوراً به پزشک معالج مراجعه شود. همیشه همراه خود چند عدد خرما، یک عدد سیب، بسکویت ساقه طلایی، شکلات یا آبنبات داشته باشید که در صورت بروز علائم کاهش خون شدید از این مواد استفاده کنید.

چارت ثبت قند خون روزانه در طی روزهای اول طبق دستور پزشک معالج:

تاریخ	قند خون ناشتا	قند خون دو ساعت بعد صبحانه	قند خون دو ساعت بعد نهار	قند خون دو ساعت بعد شام

