

شماره سند: H01B1E100/DI11

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



آموزش به بیمار

دیابت بارداری؛ مراقبت، آگاهی و سلامت مادر و کودک



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

فعالیت بدنی منظم: حرکت، معجزه می‌کند!

ورزش منظم کمک می‌کند قند خون کنترل شود، وزن مناسب بماند و جنین رشد طبیعی داشته باشد.
ورزش‌های مناسب: پیاده‌روی، شنا، دوچرخه ثابت، یوگا و تمرینات سبک قدرتی.
قبل شروع ورزش با پزشک مشورت کنید و در صورت استفاده از انسولین، قند خون را چک کنید.

پایش منظم قند خون: آگاهی، کلید کنترل است!

دستگاه کنترل قند خون در منزل داشته باشید و قند خون را ناشتا و ۱ تا ۲ ساعت پس از غذا اندازه‌گیری کنید.

اگر علائمی مانند تشنگی زیاد، تاری دید، خستگی، و

افزایش دفعات ادرار، ضعف و بیحالی را در خود مشاهده

کردید توصیه می‌شود با پزشک یا ماما مشورت کنید تا

اقدامات لازم انجام شود.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵

را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه

روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما

می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتواهای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید



در آپارات ما را
دنبال کنید



♦ مشکلات تنفسی: قند خون بالا رشد کامل ریه‌های جنین را به تأخیر می‌اندازد.

♦ زردی نوزاد: افزایش احتمال تجزیه گلبول‌های قرمز پس از تولد باعث زردی می‌شود.

♦ افزایش احتمال سزارین: به دلیل درشتی جنین و جدایی زودرس جفت

♦ مرگ داخل رحمی: در موارد شدید و کنترل نشده دیابت ممکن است جنین در رحم جان خود را از دست بدهد.

کنترل دیابت بارداری در سه ستون اصلی استوار

است:

تغذیه هوشمندانه: غذای شما، داروی شماست!

♦ از غذاهای شیرین پرهیز کنید.

♦ میان‌وعده‌ها را فراموش نکنید، به‌ویژه در شب‌ها یا هنگام استراحت، تا از افت قند خون جلوگیری شود (مخصوصاً اگر انسولین مصرف می‌کنید).

♦ از سبزیجات تازه یا پخته و نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید.

♦ میوه‌های با قند بالا مانند هندوانه، خربزه، طالبی، انگور، عسگری، خرما و انجیر را محدود کنید.

♦ وعده‌های غذایی را حذف نکنید، مخصوصاً صبحانه. این کار به ثابت ماندن قند خون کمک می‌کند.

♦ مصرف منظم شیر در

برنامه روزانه گنجانده

شود.

♦ از نمک زیاد پرهیز کنید.



محتوای حاضر با هدف آشنایی شما با دیابت بارداری و راهکارهای مؤثر در مدیریت آن تهیه شده است. امید است با مطالعه این مطالب بتوانید قند خون خود را به خوبی کنترل کرده و سلامت خود و نوزادتان را در طول دوران بارداری حفظ کنید.



دیابت چیست؟

دیابت بیماری‌ای است که در آن سطح قند خون به‌طور غیرطبیعی افزایش می‌یابد و بدن نمی‌تواند گلوکز را به‌درستی برای تولید انرژی استفاده کند. سه نوع اصلی دیابت وجود دارد:



دیابت نوع ۱ دیابت نوع ۲ دیابت بارداری

دیابت بر سلامت بارداری چه تاثیری دارد؟

دیابت بارداری در زنان بارداری که قبلاً سابقه ی دیابت نداشتند می‌تواند ایجاد شود. دیابت در دوران بارداری می‌تواند سلامت مادر و جنین را تحت تأثیر منفی قرار دهد. قند خون بالا در زنان با دیابت نوع ۱ یا ۲ در زمان لقاح می‌تواند خطر نقص‌های مادرزادی، سقط جنین و زایمان زودرس را افزایش دهد. همچنین قند خون بالا در دوران بارداری احتمال نیاز به سزارین و تولد نوزادان بزرگ‌تر از حد طبیعی را بالا می‌برد و می‌تواند ریسک ابتلای نوزاد به چاقی یا دیابت نوع ۲ در آینده را افزایش دهد.

مراحل مدیریت دیابت قبل، حین و

و بعد بارداری



♦ قبل از بارداری:
اگر دیابت نوع ۱ یا ۲ دارید، حتماً پیش از بارداری با پزشک مشورت کنید تا قند خون و داروها تنظیم شود.

♦ دوران بارداری:

مدیریت دقیق دیابت با کنترل قند، رژیم مناسب، فعالیت بدنی و در صورت نیاز انسولین، سلامت مادر و نوزاد را تضمین می‌کند.

♦ بعد از بارداری:

در صورت دیابت بارداری، احتمال دیابت نوع ۲ بیشتر است. ۴ تا ۱۲ هفته پس از زایمان آزمایش دهید و هر ۱ تا ۳ سال قند خون را کنترل کنید. کنترل دیابت قبلی بعد از زایمان هم ضروری است.

چگونه دیابت بارداری تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص به موقع دیابت بارداری و شروع درمان لازم، آزمایش بین هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام می‌شود. در صورت داشتن ریسک بالاتر، ممکن است آزمایش زودتر انجام شود.



چه مادرانی در معرض خطر

دیابت بارداری هستند؟

. شناسایی عوامل خطر مثل اضافه‌وزن، سن بالا، سابقه خانوادگی دیابت، دیابت بارداری قبلی، نوزاد بزرگ‌تر، تنبلی تخمدان، کم‌تحركی، فشار خون بالا و سابقه تولد نوزاد مرده، به مادران و پزشکان کمک می‌کند تا مراقبت‌های لازم را از ابتدای بارداری آغاز کنند و از بروز دیابت بارداری پیشگیری شود.

علایم دیابت بارداری کدامند؟

خستگی



تشنگی زیاد



تاری دید



تکرر ادرار



عفونت ادراری و واژن



چرا تشخیص زودهنگام اهمیت دارد؟

قندخون بالا می‌تواند به نوزاد آسیب برساند از جمله:

♦ بزرگ شدن نوزاد : به‌دلیل ورود قند زیاد از مادر به جنین، بدن جنین انسولین بیشتری ترشح می‌کند و قند اضافی را به چربی تبدیل می‌کند.



♦ افت قند خون نوزاد: پس از تولد و قطع شدن قند دریافتی از مادر، نوزاد ممکن است دچار افت شدید قند خون شود.

