

مددجو گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت دیابت بارداری می باشد

دیابت بارداری: (GDM)

زنان باردار در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری از نظر دیابت غربالگری میشوند و تعداد زیادی با دیابت حاملگی تشخیص داده میشوند.

پزشک متخصص مراقبت از زنان باردار مبتلا دیابت بارداری به باید در مورد خطرات مادر و جنین مرتبط با این اختلال، ارزیابی مادر و جنین، استفاده از سونوگرافی برای نظارت بر رشد و بهزیستی جنین، تصمیم گیری در مورد زنان و مسیر زایمان آگاهی داشته باشد.

❖ علت دیابت بارداری چیست؟

علت آن هورمونهای ترشح شده از جفت است که اثرات ضد انسولینی دارند که با ترشح انسولین توسط سلولهای لوزالمعده مادر اثر این هورمونها خنثی میشود ولی

مقدار ترشح انسولین افراد مستعد برای جبران کافی نیست.

ارتباط قوی بین افزایش سطح گلوکز مادر (افزایش قند خون مادر) و افزایش وزن هنگام تولد میباشد.

افزایش غیر طبیعی قند خون در دوران بارداری میتواند منجر به عوارض مادری و جنینی شود لذا کنترل و پیشگیری آن در دوران بارداریتوان ضروری است.

عوارض مادری دیابت بارداری:

- افزایش فشارخون
- پارگی زودرس کیسه آب،
- عفونت ادراری در نیمه دوم بارداری

عوارض جنینی دیابت بارداری:

- رشد زیاد از حد جنین (ماکروزومی)
- دیستوشی و سخت شدن زایمان به علت درشتی جنین
- افت قندخون یا کلسیم نوزاد



عوامل خطر دیابت بارداری:

- سن بالای ۳۰ سال
- اضافه وزن و چاقی
- سابقه دیابت نوع ۲ در افراد درجه اول خانواده
- سابقه فشارخون
- سابقه تولد نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم یا بیشتر
- سابقه تولد نوزاد مرده

درمان دیابت بارداری:

- برنامه غذایی مناسب تحت نظر کارشناس تغذیه
- ورزش مناسب در صورت عدم محدودیت
- در صورت درمان دارویی استفاده از داروهای تزریقی (انسولین) یا داروهای خوراکی مانند قرص متفورمین
- پایش مرتب قند خون توسط دستگاه چک قندخون (گلوکومتر) و ثبت آن

بسمه تعالی

کد سند: PAM-CC-۵۱

شماره ویرایش: ۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۲۲



آموزش به بیمار

آموزش دیابت بارداری



بیمارستان خاتم الانبیاء قایباد

واحد آموزش به بیمار (شهریور ۱۴۰۱)

کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری بیمارستان

دیابت بارداری معمولاً با زایمان برطرف میشود ولی در صورت کم تحرکی و زیاد شدن وزن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در سالهای آتی عمر میباشد. ۴ تا ۱۲ هفته پس از زایمان قندخون باید اندازه گیری شود

در صورت بروز علائم زیر سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید:

- کم شدن حرکات و یا عدم تحرک جنینتان
- اختلال دید
- تشنگی بیش از حد
- تهوع و استفراغ
- هرگونه آبریزش، لکه بینی و خونریزی واژینال

مادران عزیز یادتان باشد که ۶ هفته پس از زایمان باید از نظر قندخون و ابتلا به دیابت بررسی شوید پس به موقع و در زمان مناسب به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

منبع: <http://medlineplus.gov>

رژیم غذایی در دیابت بارداری:

- حجم غذای خود را تقسیم کنید.
- مصرف کربوهیدراتها مثل

نان، برنج، ماکارونی و... خود را کمتر کنید.

- وعده های غذایی خود را کم نکنید (کم بخور هر دم بخور)
- صبحانه خوبی بخورید (تخم مرغ، پنیر، کره بادام زمینی و آجیل بیشتر بخورید).
- مصرف قند و شیرینی جات خود را کنترل کنید.

اگر گلوکز (قند) ناشتای شما بالاتر از ۹۵ میلی گرم در دسی لیتر و سطح قند ۱ ساعت بعد از غذای شما بالاتر از ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر و سطح قند ۲ ساعت بعد از خوردن غذای شما بالاتر از ۱۵۵ و یا در اندازه گیری ۳ ساعت بعد از غذا بالاتر از ۱۴۰ باشد دیابت بارداری تشخیص داده میشود.

Diabetes