

دیابت بارداری

مرکز بهداشت استان مرکزی

مراقبت پیش از بارداری مشکلات بارداری و زایمان را کاهش می دهد

در خانمی که مبتلا به دیابت بارداری است؛ شیردهی برای مادر و نوزاد مفید است زیرا هم باعث کنترل دیابت در مادر می شود و هم احتمال ابتلاء شیرخوار به دیابت را در آینده کاهش می دهد.



برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

۷



دیابت بارداری معمولاً با تولدنوزاد بهبود می یابد ولی لازم است به منظور تشخیص به موقع دیابت بزرگسالی و جلوگیری از آن ۶ هفته پس از زایمان اقدام به آزمایش قند خون ناشتا نموده و سپس هر ۳ سال یک بار از این نظر مورد بررسی قرار گیرید.

مادر گرامی در صورتیکه در دوران بارداری مبتلا به دیابت بوده اید و قندخون شما کنترل نشده لازم است نوزاد شما در ۲۴ ساعت اول پس از تولد تحت بررسی و مراقبت ویژه قرار گیرد.



۶

- * مقدار غذای مصرفی روزانه را ثبت کنید.
- * هفته ای یک بار وزن شما باید اندازه گیری شود.
- * در صورت تزریق انسولین مصرف وعده های غذایی و میان وعده ها باید زمان ثابتی داشته باشد.
- * بعد از زایمان نیز توصیه های تغذیه ای را رعایت کنید.

توجه

نیازهای تغذیه ای مادران باردار و شیرده مبتلا به دیابت ، مشابه زنان باردار و شیرده سالم است.

۵

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری نوعی دیابت است که اولین بار در یک خانم باردار شناسایی می شود.

قند خون بالا در دوران بارداری می تواند برای شما و جنین مضر باشد و عوارضی مانند خطر افزایش فشار خون، ابتلا به مسمومیت حاملگی، خطر تولد نوزاد با وزن بالا و احتمال زایمان به روش سزارین (جراحی) را افزایش دهد. اما با شناسایی و کنترل مناسب دیابت بارداری می توان از این عوارض جلوگیری کرد.



①

احتمال دیابت بارداری در چه کسانی بیشتر است؟

- * سابقه دیابت در پدر، مادر، خواهر یا برادر
- * سن بالای ۳۰ سال در بارداری
- * چاق بودن یا داشتن اضافه وزن قبل از بارداری (BMI نمایه توده بدن) مساوی یا بیشتر از ۲۵
- * سابقه سقط خودبخودی بدون علت در دو نوبت یا بیشتر
- * داشتن سابقه دیابت بارداری در بارداری قبلی
- * سابقه تولد فرزند با وزن بیش از ۴ کیلوگرم
- * سابقه مرده زایی
- * سابقه ناهنجاری جنینی در حاملگی قبلی
- * ابتلا به اختلال تحمل گلوکز (یعنی قند خون از حد طبیعی بالاتر است ولی هنوز در حدی نیست که بیماری دیابت باشد)
- * سابقه فشار خون بالا.



②

قبل از بارداری، آزمایش قند خون ناشتا بدهید

برای تشخیص دیابت بارداری چه آزمایشی باید انجام شود؟

شما قبل از بارداری شکر در طی مراقبت پیش از بارداری باید یکبار آزمایش قند خون ناشتا (FBS) بدهید.

در حین بارداری، اگر شما جزو کسانی هستید که احتمال دیابت بارداری در آنها بیشتر است باید آزمایش قند خون ناشتا را در دو نوبت انجام دهید.

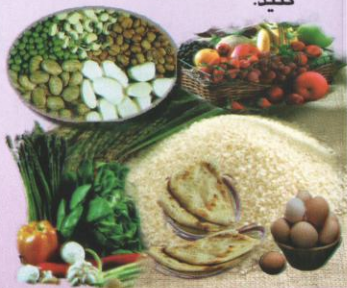
بار اول	بین هفته ۶ تا ۱۰ بارداری
بار دوم	بین هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری

اگر شما جزو کسانی نیستید که احتمال دیابت بارداری در آنها بیشتر است، کافی است آزمایش قند خون ناشتا را یک بار در مراقبت هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام دهید.

③

اگر مبتلا به دیابت بارداری هستید در مصرف مواد غذایی چه باید بکنید؟

- * با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- * روزانه سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده مصرف کنید و هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکنید.
- * از چهار گروه اصلی مواد غذایی (نان و غلات، گوشت و حبوبات و مغزها و تخم مرغ، میوه ها و سبزیجات، شیر و لبنیات) استفاده کنید.
- * از مصرف قندهای ساده (قند، شکر، شکلات و ...) خودداری کنید.



④

چین بارداری تشخیص دیابت با آزمایش GCT است