

بیمارستان امام صادق (ع) دلجان

دیابت بارداری چیست و چگونه درمان می شود؟



تهیه کننده:

فهیمة یوسفی

کارشناس مامایی

منبع: کتاب دوستدار مادر و کودک

دیابت بارداری چیست؟

بعضی از زنان تنها در دوران بارداری دچار دیابت می شوند که انرا دیابت بارداری می نامند و به صورت عدم تحمل گلوکوز تعریف می شود و زمانی روی میدهد که هورمونهای بارداری روی چگونگی ساخت انسولین و مصرف آن تاثیر می گذارد. انسولین هورمونی است که قند خون موجود در غذا را به انرژی برای استفاده بدن تبدیل میکند اگر بدن شما انسولین کافی تولید نکند سطح قند خون تا سطح غیرمعمول بالا می رود که هایپرگلیسمی نام دارد که برای درمان آن از انسولین استفاده می شود .

علائم دیابت بارداری:

تاری دید، احساس کرختی و سوزش دست ها و پاها، تشنگی شدید، تکرر ادرار و خستگی مفرط.

افراد در معرض خطر:

۱. سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت

۲. اضافه وزن و سن بیش از ۳۰

۳. سابقه بدنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از ۴ تا ۴/۵ کیلو

۴. سابقه تولد نوزاد مرده در گذشته

۵. نژاد امریکایی و آفریقایی

عوارض دیابت بر مادر:

احتمال ابتلا به دیابت بعد از بارداری، افزایش احتمال سزارین و خطرات آن، کمای دیابتی، زایمان طبیعی سخت و عوارض آن، ابتلا به فشار خون

عوارض دیابت بر جنین:

افزایش بیش از حد وزن جنین، افزایش خطر سقط جنین، افت شدید قند خون جنین بعد از تولد، ناهنجاری قلبی و کلیوی و صدمات جنین بعلت وزن بالای جنینی در حین زایمان.

چگونه متوجه شویم که مبتلا به دیابت در حاملگی

شده ایم؟

چنانچه آزمایش قند خون ناشتا در خانم حامله ای بالای ۹۲ باشد باید در هفته ۲۴-۲۸ حاملگی تست

شربت شیرین را انجام دهد که شامل خوردن گلوکز می شود و اندازه گیری طبق جدول زیر می باشد.

ناشتا	۹۲
یک ساعته	>۱۸۰
دوساعته	<۱۵۳

توصیه های جهت کنترل قند خون

۱. رژیم غذایی صحیح که شامل استفاده از مواد فیبری و سبزیجات و میوه جات و عدم مصرف غذاهای پر نمک و پر چرب و پر شکر
۲. داشتن ورزش و ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه
۳. کنترل وزن به صورت مداوم و هفتگی
۴. پایش منظم سطح قند خون با دستگاه گلوکومتر و چارت آن در جدول زیر:

قند ۲ساعته شام	قند ۲ساعته ناهار	قند ۲ساعته صبحانه	قند ناشتا	تاریخ

در صورت عدم کنترل قند خون با روش بالا نیاز به بستری و تزریق انسولین می باشد.

مراقبت های بارداری نیمه اول:

۱. مشاوره تغذیه و ورزش

۲. سونوگرافی و تعیین سن حاملگی

۳. انجام غربالگری جنینی و انجام آزمایشات ضروری

مراقبت های نیمه دوم بارداری:

۱. سونوگرافی دقیق در هفته ۲۰-۲۲

۲. توصیه به مادر جهت شمارش حرکات جنینی از هفته ۲۸ بارداری.

(نحوه شمارش حرکات جنین: یک ساعت بعد از خوردن مواد غذایی رژیمی مادر به پهلو چپ خوابیده و تعداد حرکات جنین را می شمارد که باید حداقل ۵ حرکت در یک ساعت داشته باشد.)

در صورت بارداری بدون مشکل و کنترل قند خون مادر ارزیابی سلامت جنین از هفته ۳۲ بارداری به روش های مختلفی از جمله سونوگرافی و بررسی ضربان قلب جنین انجام می شود.