



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دیابت و بارداری



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت



در چه صورت، مادر باردار دیابتی با پزشک تماس بگیرد؟

- قند خون ناشتا بالاتر از ۹۵ و قندخون ۲ ساعت بعد از غذا بالاتر از ۱۲۰.
- کاهش غیرطبیعی قندخون. (زیر ۷۰)
- علائم عفونت ادراری.
- در صورتی که به علت تهوع، قادر به خوردن غذا نباشد.
- کاهش حرکات جنین.

روش‌های جلوگیری از ابتلاء به دیابت نوع دو به دنبال دیابت حاملگی

- ◆ کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل.
- ◆ روزی نیم ساعت ورزش کنید. بهترین ورزش پیاده‌روی، نرمش و شنا است.
- ◆ در رژیم غذایی، شیرینی و چربی را کم، و حبوبات، میوه‌جات و سبزیجات را افزایش دهید.
- ◆ در صورتی که بعد از ۱۲ هفته، مشکلی را از نظر دیابت نداشتید، سالی یکبار قندخون را جهت تشخیص زودرس چک کنید.

نکته مهم: بیماران دیابتی که قصد بارداری دارند، مشاوره دندانپزشک قبل و حین بارداری جهت تشخیص و کنترل بیماری‌های دهان و دندان توصیه می‌شود.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن ۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

دیابت و بارداری

به نوعی از دیابت که طی سه ماهه دوم و سوم حاملگی، رخ میدهد، دیابت بارداری گفته می‌شود.

در چه کسانی بروز دیابت در طی بارداری افزایش می‌یابد :

- اضافه وزن یا چاق بودن .
- عدم تحرک بدنی .
- داشتن شرایط پره دیابت یا پیش دیابت .
- داشتن دیابت بارداری در بارداری قبلی .
- ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک .
- داشتن یکی از اعضای نزدیک خانواده مبتلا به دیابت .
- داشتن نوزادی با وزن بیش از ۹ پوند (۴.۱ کیلوگرم) .

دیابت بارداری چگونه تشخیص داده می‌شود؟

در زنان بارداری که دیابت ندارند، غربالگری دیابت بارداری در هفته ۲۴-۲۸ بارداری انجام می‌شود. مراقبت‌های مادران مبتلا به دیابت، باید از قبل از بارداری تا پس از زایمان، توسط تیمی به رهبری متخصص زنان، متخصص غدد و متابولیسم و با همکاری پرستار، مامای آموزش دیده و کارشناس تغذیه ارائه شود.



جدول تشخیصی دیابت بارداری

دیابت بارداری	دیابت نوع 1 و نوع 2	زمان اندازه گیری
—	≥ 200	تصادفی یا رندوم
95	≥ 126	بعد از یک شب ناشتا
180		یک ساعت بعد
155		دو ساعت بعد
140		سه ساعت بعد

اساس درمان دیابت بارداری چیست؟

اساس درمان، رژیم غذایی و محدود کردن مصرف مواد قندی و در صورت عدم پاسخ، تزریق انسولین است.

اهداف کنترل قند خون در دیابت بارداری

- قندخون ناشتا کمتر از ۹۵.
- قندخون یک ساعت پس از غذا کمتر از ۱۴۰
- قندخون دو ساعت پس از غذا کمتر از ۱۲۰.

اثرات حاملگی بر مادر دیابتی

- با توجه به اینکه در سه ماهه اول، مقداری از قندخون توسط جنین مصرف می‌شود و به دلیل تهوع و استفراغ، نیاز به انسولین کم می‌شود، جهت جلوگیری از کاهش قند خون مادر، نکات زیر کمک کننده است :
- مصرف غذا در حجم کمتر و در دفعات بیشتر.
- شب، قبل از رفتن به خواب اندکی غذا مصرف شود.
- همیشه مقداری مواد قندی داشته باشید.