

دیابت بارداری

دیابت بارداری نوعی از دیابت است که به طور ناگهانی در دوران بارداری تشخیص داده می شود، در حالی که مادر باردار تا قبل از این دوره، مبتلا به دیابت نبوده است.

عوامل مستعد کننده ابتلا به دیابت بارداری

- ✓ سن بالای ۳۰ سال
- ✓ سابقه خانوادگی دیابت
- ✓ سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
- ✓ افزایش وزن
- ✓ سابقه تولد نوزاد ناهنجار یا مرده متولد شده
- ✓ سابقه ابتلا به دیابت بارداری در بارداری های قبلی
- ✓ ابتلا به پیش دیابت
- ✓ سابقه سندروم تخمدان پلی کیستیک



دیابت بارداری چگونه تشخیص داده می شود؟

با توجه به اینکه دیابت بارداری معمولا در سه ماهه سوم ایجاد می شود، آزمایش های غربالگری و تشخیص دیابت بارداری برای تمام مادران باردار باید در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام شود.

توصیه می شود که همه خانم ها قبل از بارداری با انجام آزمایش های قند خون از نظر ابتلا به دیابت بررسی شوند. همچنین توصیه می شود خانم هایی که دارای یک یا چند مورد از عوامل خطر هستند، پیش از هفته ۱۵ بارداری غربالگری شوند.

دیابت بارداری و عوارض آن بر جنین

در صورتی که دیابت به خوبی کنترل نشود می تواند عواقب جدی برای نوزاد به همراه داشته باشد.

- ❖ چاق و درشت شدن بیش از حد جنین و تولد با وزن بالا که به دنبال آن خطرات همراه با زایمان را افزایش می دهد.
- ❖ افت قند خون بلافاصله بعد از تولد که میتواند منجر به تشنج شود.
- ❖ مشکلات تنفسی
- ❖ زردی
- ❖ افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در سالهای آینده

دیابت بارداری و عوارض آن بر مادر

در صورت عدم کنترل صحیح دیابت بارداری احتمال بروز عوارض زیر وجود دارد:

- ✓ افزایش فشار خون
- ✓ افزایش خطر مسمومیت حاملگی
- ✓ زایمان زودرس
- ✓ افزایش عمل سزارین و خطرات آن

درمان دیابت بارداری

۱- رژیم غذایی مناسب

مصرف شیرینی ها را محدود کنید.

در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی با رعایت تعادل استفاده کنید.

منابع غذایی فیبر یعنی سبزیجات، میوه ها، حبوبات و نان و غلات را به مقدار کافی در برنامه غذایی خود جای دهید.

۲- ورزش

مناسب ترین ورزش برای خانم های باردار پیاده روی و شنا است. توجه: در صورتی که پزشک برای شما تشخیص استراحت مطلق دهد، شما مجاز به ورزش کردن نخواهید بود چرا که برای سلامت شما و جنین خطراتی را همراه خواهد داشت. بنابراین ضروری است که خانم باردار در مورد امکان، نوع و میزان ورزش در دوره بارداری حتما با پزشک خود مشورت کند.



بیمارستان ۹ دی منظره

دیابت بارداری

کد پمفلت:

IM-037



اقدامات لازم بعد از زایمان

برخی از نوزادانی که مادرانشان از قبل مبتلا بوده اند و یا دچار دیابت بارداری شده اند، ممکن است بعد تولد دچار قند خون پایین (هیپوگلیسمی) شوند. قند خون پایین نوزادان اغلب با تغذیه زود هنگام با شیر مادر و تماس پوستی با مادر درمان می شود.

اگر مادر در ابتدا با شیردهی مشکل دارد یا شیر کافی تولید نمی کند، توصیه میشود از شیر خشک یا شیر اهدایی سایر مادران استفاده کنند و به تلاش خود برای شیردهی ادامه دهند. همچنین مادران می توانند نوزاد را خود را با شیر دوشیده شده، تغذیه کنند.

نکات کلیدی به مادران مبتلا به دیابت برای شیردهی

- ✓ شیردهی به نوزاد خود را در اسرع وقت بعد از زایمان شروع کنید.
- ✓ در ابتدای دوران بعد از زایمان چندین بار در طول روز به نوزاد خود شیر بدهید و تماس پوستی زیاد برقرار کنید.
- ✓ قبل از شروع به شیردهی و یا در طول آن یک میان وعده میل کنید و یک خوراکی - حاوی قندهای ساده را در کنار خود داشته باشید تا در صورت لزوم قند خون شما به سرعت افزایش بدهد.
- ✓ حتماً در طول شبانه-روز مایعات فراوان بنوشید تا هیدراته بمانید.
- ✓ سطح قند خون خود را هر بار قبل و بعد از شیردهی اندازه-گیری کنید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	دیابت بارداری
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر افشار
سمت	متخصص بیماری های داخلی
تاریخ تهیه	پاییز ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(im)-037-01

۳- تزریق انسولین در بارداری

بعضی از خانم های مبتلا به دیابت بارداری، برای کنترل قند خون و کاهش عوارض قند بالا ممکن است نیاز به تزریق انسولین داشته باشند که هیچ تاثیر منفی بر سلامت مادر و جنین نخواهد داشت.

برای مدیریت قند خون یک دستگاه معتبر چک قند خون تهیه کنید.

زمان های مناسب اندازه گیری قند خون

- قند خون ناشتا (بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و قبل از صرف صبحانه)
- پیش از وعده های اصلی غذا (ناهار و شام)
- ۱ تا ۲ ساعت بعد از وعده اصلی غذا

مراقبت های پس از زایمان در مادر مبتلا به دیابت بارداری

توصیه می شود خانم های مبتلا به دیابت بارداری برای بررسی وضعیت قند خون، ۴ تا ۱۲ هفته پس از زایمان آزمایشات لازم را انجام دهند. در ۹۰-۹۵٪ موارد ابتلا به دیابت بارداری، پس از زایمان قند خون فرد به محدوده طبیعی بازمی گردد و نیازی به ادامه درمان وجود ندارد. اما این افراد مستعد ابتلا به دیابت در سال های آینده هستند و لازم است که هر ۳ سال یکبار از نظر ابتلا به دیابت مورد بررسی قرار بگیرند.