

با دیابت بارداری آشنا شویم

در دوران بارداری، ممکن است سطح قند خون برخی از زنان افزایش پیدا کند، این وضعیت که تحت عنوان دیابت بارداری شناخته می شود، معمولاً بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری ایجاد می شود.



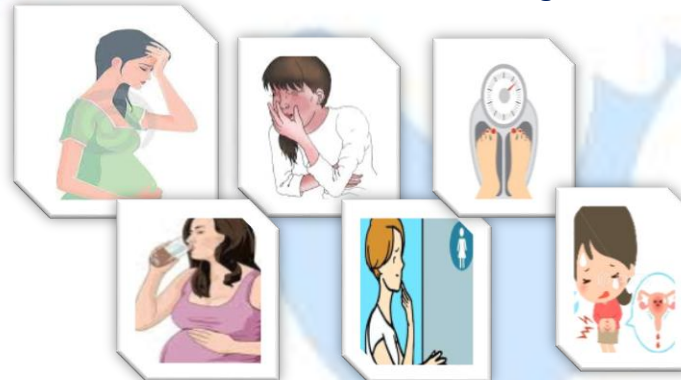
چه عواملی باعث بروز دیابت بارداری می شود؟

- افزایش وزن مادر قبل از حاملگی
- سن بالای ۲۵ سال مادر باردار
- سابقه تولد نوزاد بیشتر از ۴۱۰۰ گرم در حاملگی های قبلی
- تست تحمل گلوکز مختل قبل از حاملگی
- سابقه کیست تخمدان
- ابتلای مادر به افزایش فشار خون اولیه یا فشار خون ایجاد شده در دوران بارداری
- سابقه از دست دادن بچه یا تولد نوزاد معلول با علت نامعلوم در حاملگی های قبلی
- سابقه مصرف اخیر کورتون در مادر

۱

علائم دیابت بارداری چیست؟

- خستگی
- تاری دید
- تشنگی بیش از حد
- حالت تهوع
- نیاز مفرط به ادرار کردن
- کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد
- قارچ های واژینال، مثانه و عفونت های مکرر



دیابت بارداری چه عوارضی به دنبال دارد؟

- افزایش فشار خون مادر
- افزایش مایع دور جنین
- بزرگی جثه جنین

۲

- بزرگ شدن قلب و کبد جنین
- مشکلات تنفسی در نوزاد متولد شده
- اختلالات در نوزاد (کاهش قند خون، زردی نوزاد، کاهش کلسیم خون)



چه رژیم غذایی رعایت کنیم که دچار دیابت بارداری نشویم؟

- خوردن صبحانه کامل
- مصرف غذا در وعده های بیشتر و با حجم کمتر
- محدود کردن شیرینی جات و قندهای فراوری شده
- مصرف کربوهیدرات های سالم به صورت روزانه
- مصرف سبزیجات و میوه جات تازه
- جایگزین کردن پروتئین های کم چرب به جای پروتئین های پر چرب



۳



بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر شیراز

دیابت بارداری



شماره سند	PF-PRD-1601
تاریخ بازنگری	1401/09/26
تهیه کننده	روناک سبحانی
گردآوری و تنظیم	مژده کاظمی پور
تایید کننده	دکتر مهرانا قاسم خانی متخصص زنان و زایمان
مرجع	کتاب زنان و زایمان ویلیامز راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان
تحت نظارت کارگروه آموزش به بیمار	

شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس
بیمارستان کوثر - صندوق پستی: ۷۱۹۵۵-۶۹۷
تلفن: ۰۷۱-۳۶۲۳۱۵۱۵ - نمابر: ۰۷۱-۳۶۲۵۰۵۰۰
www.kowsar-hospital.ir

[shiraz_kowsar_hospital](https://www.instagram.com/shiraz_kowsar_hospital)

گاهی اوقات نوزادان مادران مبتلا به دیابت بارداری کمی بعد از تولد قند خون پایین دارند. دوره های شدید آن ممکن است باعث تشنج در نوزاد شود.

تغذیه سریع و گاهی محلول گلوکز داخل وریدی می تواند سطح قند خون نوزاد را به حالت عادی برگرداند.

نوزادان مادرانی که مبتلا به دیابت حاملگی هستند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ در مراحل بعدی زندگی قرار دارند.

مهم ترین عوارض دیابت بارداری، ابتلای نوزادان به سندرم دیسترس تنفسی است که تنفس فرزند را دچار مشکل می کند.



در صورت ابتلا به دیابت بارداری چه مراقبت هایی باید انجام دهیم؟



به صورت روزانه به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید و از نشستن طولانی مدت خودداری نمایید.

نحوه اندازه گیری قند خون را یاد بگیرید.

انجام آزمایش قند خون به منظور غربالگری دیابت در برنامه خود قرار دهید.



مصرف شیرینی جات را محدود نمایید.

در صورت بر طرف شدن دیابت بارداری استعداد ابتلا به دیابت در سال های آینده وجود دارد و لازم است که هر ۳ اصلاح شیوه زندگی جهت بهبودی و پیشگیری از دیابت نوع دو داشته باشید با :

- ۱) عدم مصرف الکل و سایر مشروبات الکلی
- ۲) اجتناب از استعمال دخانیات
- ۳) دوری از استرس و هیجان
- ۴) کاهش وزن
- ۵) فعالیت بدنی در حد تحمل و طبق نظر پزشک
- ۶) رعایت رژیم غذایی

سوالات خود را در مورد دیابت بارداری از ما بپرسید :

تماس با ۰۷۱-۳۶۱۴۱۵۱۰ در ساعات اداری

پیام واتساپ به شماره ۰۹۹۱۷۳۲۸۱۰۲ از ساعت ۰۷:۳۰ - ۱۹:۳۰

نوبت دهی اینترنتی: <https://nobat.kowsar-hospital.ir/nobat>

تلفن گویای پذیرش ۲۴ ساعته نوبت دهی درمانگاه ۰۷۱۳۶۱۴۱۰۰۰