کد سند QMS-PM-ED-013-00

دیابت بارداری

گروه هدف: مادران باردار

تهیه کننده : گروه آموزش به بیمار



بیمارستان امام جعفر صادق (ع) الیگودرز

بهار ۱۴۰۵

شماره تماس : ۴-۴۳۳۲۳۰۹۲-۰۶۶

داخلی :۱۰۳۵

- ✓ طبق نظر پزشک یا ماما ویزیت های بارداری و فواصل آن را ادامه دهید.
- ✓ آزمایشات قند و عملکرد کلیه، سونوگرافی دقیق بررسی ناهنجاری و سلامت جنین را طبق برنامه تعیین شده مکرر انجام دهید.
- ✓ رژیم غذایی داده شده را رعایت کنید اگر قند ناشتای شما بیش از 95 و یا دو ساعت بعد ان بیش از 120 است باید انسولین شروع شود.

رژیم غذایی در دیابت

- ✓ رژیم غذایی از فرد به فرد دیگر متفاوت است و به وزنی که باید بگیرند بستگی دارد.
- ✓ میزان کالری دریافتی باید به 3 وعده غذایی اصلی و 3 میان وعده تقسیم شود.
- ✓ ترکیب غذایی مطلوب شامل غلات کامل، پروتئین ها و میوه و سبزیجات تازه است.
- ✓ مصرف فیبر کافی(سیب، حبوبات و جو)در کنترل دیابت موثر است.
- ✓ ورزش سبک همراه با رژیم غذایی موثر خواهد بود.

زایمان

با توجه به شرایط مادر و جنین برای ختم بارداری یا

منابع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

کتاب ویلیامز

- داشتن سندرم تخمدان پلی کیستیک
- سابقه بیماری قلبی عروقی

خانم های باردار باید در 28 – 24 هفتگی تست GCT بدهند. در این تست باید اندازگیری گلوکز بعد مصرف 50گرم گلوکزخوراکی بدون ناشتایی انجام دهند در صورت وجود علایم خطر یادشده این تست باید در اولین ویزیت بارداری انجام شود.

در صورتی که 140 یا بیشتر بود باید تست تحمل 3 ساعته گلوکز(تست GTT) انجام شود بعد از 8 ساعت ناشتایی100گرم گلوکز خوراکی داده شوده و قند به ترتیب کنترل می شود.

حد طبیعی

کمتر از 95	قند ناشتا
کمتر از 180	یک ساعت بعد
کمتر از 155	دو ساعت بعد
کمتر از 140	سه ساعت بعد

در صورت قند ناشتای بالا و بالا بودن دو مورد غیر طبیعی، مادر دچار دیابت بارداری می باشد.

مراقبت های لازم در مادران باردار

- ✓ سه ماه قبل از بارداری قند خون را با مشاوره تغذیه و غدد تنظیم کنید ومصرف قرص اسید فولیک را

مقدمه

جفت در دوران بارداری هورمون هایی ترشح می کند که می تواند منجر به افزایش قند خون مادر شود. در حالت عادی لوزالمعده برای کنترل این افزایش به اندازه کافی انسولین تولید می کند ولی اگر این اتفاق نیافتد سطح قند خون افزایش می یابد و منجر به دیابت بارداری می شود اگر به دیابت بارداری مبتلا شوید تحت نظر پزشک و با انجام کار های ساده به منظور کنترل قند خون به صورت روزانه می توانید نوزاد سالمی داشته باشید .



انواع مختلف دیابت

دیابت نوع یک: اصلا انسولین جهت ورود گلوکز به سلول وجود ندارد و فرد حتما باید انسولین تزریق کند.

دیابت نوع دو: یا انسولین کم است یا مقاومت به انسولین وجود دارد دلایل اصلی آن چاقی و اضافه وزن است.

انواع دیابت در حاملگی

1. **دیابت بارداری:** به هر نوع دیابت که در طی بارداری تشخیص داده شود گفته می شود.
2. **دیابت آشکار:** دیابت تیپ یک یا دو که قبل از بارداری به تشخیص رسیده است. هرچند دیابت تیپ دو برای اولین بار ممکن است در بارداری تشخیص داده شود و اثبات تشخیص آن توسط ادامه پی گیری بعد از اتمام بارداری صورت می پذیرد.

دیابت در بارداری چه اهمیت و چه عوارضی دارد؟

- ✓ دیابت بارداری می تواند باعث ماکروزومی (رشد بیش از حد جنین نسبت به سن بارداری) شود و خطرات مادری و نوزادی هنگام زایمان افزایش می یابد.
- ✓ نوزاد بعد از تولد در خطر زردی، افت شدید قند یا کلسیم خون می باشد.
- ✓ در بزرگسالی هم خطر چاقی و دیابت خواهند داشت.
- ✓ مادر در معرض افزایش قند خون بالا دچار نارسایی کلیه، عفونت های مکرر. مشکلات بینایی، قلبی و مشکلات ناشی از عفونت محل جراحی هستند.
- ✓ احتمال سزارین در این مادران زیاد است و عوارض جراحی ممکن است به وجود آید.
- ✓ در دیابت حاملگی احتمال این عوارض وخطرات کمتر است.

علایمی که حتی قبل از بارداری به شما هشدار می دهند

پرادراری /پرخوری /پرنوشی /احساس خستگی زیاد /ضعف/ تغییرات ناگهانی در بینایی/ گزگز دست و پا/ زخمی که به کندی ترمیم می شود/ عفونت های راجعه.

عوامل مهم خطر که شما مادر گرامی باید توجه کرده و به ماما یا پزشک مراجعه کنید

- داشتن سابقه خانوادگی مخصوصا در بستگان درجه یک
- سن بالای 30 سال
- ...