



## دیابت بارداری



### دیابت در بارداری

تهیه و تنظیم:

آمنه امرایی

منابع: ویلیامز، راهنمای کشوری ارائه خدمات

مامایی و زایمان (بازنگری سوم)

### دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری همانند سایر انواع دیابت اختلالی است که نحوه ی مصرف قند توسط بدن را مختل می سازد. دیابت بارداری شکلی از دیابت است که برخی زنان در طی بارداری مبتلا می شوند. دلیل ایجاد این اختلال این است که بارداری نیاز بدن به انسولین را افزایش می دهد، در حالی که بدن نمی تواند همیشه به مقدار کافی انسولین تولید نماید. معمولاً این نوع دیابت در افرادی که سابقه ای از دیابت را بازگو نمی کنند از نیمه ی دوم بارداری آغاز می شود. معمولاً پس از بارداری علائم رفع می شود. اما بروز دیابت در سه ماهه ی اول از علائم دیابت آشکار می باشد.

### دیابت بارداری چه تاثیری بر مادر و فرزندش دارد؟

این اختلال می تواند منجر به بزرگ شدن جنین (بیش از ۴ کیلوگرم) شود، که این خود مشکل ساز است، زیرا یک جنین بزرگ ممکن است هنگام زایمان دچار آسیب شود. هم چنین یک جنین بزرگ ممکن است هنگام زایمان به مادر خود آسیب وارد کند. گاهی اندازه ی جنین مناسب نبوده و مادر بایست تحت عمل سزارین قرار گیرد. دیابت بارداری همچنین احتمال بروز پره اکلامپسی که یک بیماری تهدید کننده ی حیات است را افزایش می دهد.

### آیا من در طی بارداری دچار دیابت بارداری خواهم شد؟

پیش بینی اینکه کدام یک از زنان دچار دیابت بارداری خواهند شد امری مشکل است اما بعضی زنان نسبت به سایرین در معرض خطر بیشتر ابتلا به دیابت بارداری هستند.

### شانس ابتلای شما به دیابت بارداری بیشتر خواهد بود چنانچه:

- ۱- سن بالا بیشتر از ۲۵ سال باشد
- ۲- اضافه وزن قبل از بارداری و در حین بارداری وجود داشته باشد
- ۳- سابقه فامیلی دیابت وجود داشته باشد
- ۴- بالا بودن نسبی قند خون به صورت عدم تحمل گلوکز
- ۵- داشتن سابقه ی دیابت بارداری و یا تولد نوزاد ۴ کیلوگرم یا بیشتر

### اگر من دیابت بارداری بگیرم، چه عوارضی برای من دارد؟

- ۱- مرده زایی
- ۲- تولد نوزاد درشت
- ۳- تولد نوزاد نارس
- ۴- افت قند خون نوزاد
- ۵- افزایش احتمال فشار خون بارداری

## آیا لازم است از نظر دیابت بارداری

### بررسی شوم؟

بله تمام زنان باردار می بایست برای دیابت بارداری بررسی شوند. تمام زنان باردار می بایست مطابق با هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری بررسی شوند اما زنان با خطر بالاتر برای ابتلا به دیابت بارداری باید زودتر از این زمان مورد ارزیابی قرار گیرند ( در اولین ویزیت) آزمایش تحمل گلوکز توسط پزشک درخواست می شود، بدین ترتیب مشخص می شود قند خون شما به دنبال مصرف گلوکز چقدر افزایش می یابد.

### دیابت بارداری چگونه درمان می شود؟

به منظور درمان دیابت بارداری، شما می بایست قند خون را مرتب اندازه گیری کنید و این کار را می توانید به آسانی یاد بگیرید. اغلب زنان سطح قند خون را می توانند با تغییر رژیم غذایی خود کنترل کنند. برخی زنان به انسولین یا سایر درمان های دیابت نیاز خواهند داشت

### در چه فواصلی باید به پزشک خود

### مراجعه کنیم؟

زنان دچار دیابت بارداری نسبت به سایر

زنان نیاز به دفعات مراجعات بیشتری دارند. اینکه در چه زمانی مراجعه کنید به وضعیت شما در هر مراجعه و مصرف انسولین توسط شما بستگی دارد.

### طی مراجعات پزشک شما موارد زیر را انجام خواهد داد:

- ۱- وضعیت جنین را بررسی می کند
- ۲- در مورد رژیم غذایی شما سوال می کند
- ۳- از کنترل قند خون شما اطمینان حاصل می کند
- ۴- مقدار انسولین شما را تنظیم می کند (چنانچه انسولین مصرف می کنید)
- ۵- انجام تمرینات ورزشی زیر نظر پزشک معالجتان (شنا و پیاده روی برای کاهش قند خون بسیار موثر می باشد).
- به یاد داشته باشید قبل از هر گونه تمرین ورزشی ابتدا باید با پزشک معالجتان مشاوره کنید.
- ۶- انجام سونوگرافی دوره ای برای بررسی میزان رشد جنین
- ۷- بررسی ضربان قلب، حرکات جنین برای اطمینان از سلامت جنین

### چگونه باید رژیم غذایی خود را تغییر دهیم؟

یک متخصص تغذیه می تواند به شما بگوید که چگونه رژیم غذایی خود را تغییر دهید. هر خانمی با دیگری کمی تفاوت دارد، در نتیجه یک رژیم غذایی

واحد که برای یک فرد صحیح است لزوماً برای دیگری مناسب نیست.

توصیه های تغذیه ای برای افراد مبتلا به دیابت: در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی استفاده کنید

غذای مورد استفاده خود را در دفعات بیشتر و با حجم کمتر استفاده کنید (در ۵-۶ وعده غذایی مصرف غذای چرب، سرخ کرده و شور را به حداقل برسانید)

روزانه حتماً از مواد غذایی فیبردار مانند حبوبات و غلات سبوس دار استفاده کنید

به خاطر داشته باشید که نیاز شما به گروه شیر و لبنیات بیشتر از زمانیست که باردار نیستید

### آیا لازم است ورزش کنیم؟

شما نیاز نیست برای درمان دیابت ورزش کنید. اما داشتن فعالیت به شما کمک می کند که قند خون خود را کنترل کنید.

اگر از قبل ورزش می کردید همان ورزشی را که انجام می دادید. اگر تا به حال ورزش نمی کردید و حالا قصد ورزش دارید، از پزشک یا پرستار خود سوال کنید که چه نوع ورزشی برای شما مناسب است.