

غربالگری و تشخیص

- زمان: هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری (زودتر در زنان پرخطر).
- روش: تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT).
- معیار تشخیصی:
- قند ناشتا ≤ 92 mg/dL
- قند ۱ ساعت بعد ≤ 180 mg/dL



"بروشور آموزشی دیابت بارداری

(برای مادران و مراقبین سلامت)

✈ دیابت بارداری چیست؟

- افزایش سطح قند خون برای اولین بار در دوران بارداری.
- معمولاً در سه ماهه دوم یا سوم تشخیص داده میشود.
- با مدیریت صحیح، خطرات برای مادر و جنین کاهش مییابد.



بیمارستان رستمی پارسیان

موضوع :

دیابت بارداری



شناسنامه پمفلت آموزشی کد

عنوان	دیابت بارداری
تهیه کننده	اسماء حسین پور
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	اردیبهشت ۱۴۰۴
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	دکتر مرضیه محمودی متخصص زنان

💡 مدیریت دیابت بارداری

۱. تغذیه سالم

- مصرف کربوهیدراتهای پیچیده (نان سبوسدار، برنج قهوه های).

- تقسیم وعده ها به ۶-۵ وعده کوچک در روز.

۲. فعالیت بدنی

- ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه یا یوگای بارداری.

۳. پایش قند خون

- اندازه گیری منظم با دستگاه گلوکومتر (ناشتا و ۲ ساعت پس از غذا).



با آرزوی سلامتی برای تمامی مادران

🔍 علل و عوامل خطر

- سابقه خانوادگی دیابت

- سن بالای ۲۵ سال

- چاقی یا اضافه وزن

- سابقه دیابت بارداری در بارداری های قبلی



۴. دارودرمانی

- تزریق انسولین در صورت نیاز (بیخطر برای جنین).

⚠️ عوارض احتمالی

- برای مادر: زایمان سزارین، پره اکلامپسی (افزایش فشارخون).

- برای نوزاد: وزن بالا (ماکروزومی)،

👤 توصیه های پس از زایمان

- بررسی قند خون ۶-۱۲ هفته پس از زایمان.

- کاهش خطر دیابت نوع ۲ با رژیم کم چرب و ورزش منظم.

👩‍👧 نقش ماما در مراقبت از شما

- آموزش برنامه غذایی و ورزش.

- پشتیبانی عاطفی و کاهش استرس.

- هماهنگی با پزشک برای کنترل قند خون.

🌟 با مراقبت های به موقع، بارداری سالمی داشته باشید!