



بیمارستان رستمانی پارسیان

بلوک زایمان

دیابت بارداری



آدرس: پارسیان- ۴ کیلومتری جاده دریا - بیمارستان رستمانی

تلفن: ۰۷۶۴۴۶۲۴۰۳۲

منبع ویلیامز

- ❖ **و در صورت حساسیت به انسولین مثل مشکلات پوستی که باید در صورت بروز این نوع عوارض و علائم، فوراً به پزشک معالج مراجعه شود.**
- ❖ **و همیشه همراه خود یک خرما، سیب، موز، بیسکویت ساقه طلایی، حبه قند و شکلات آبنبات داشته باشید که در صورت بروز علائم کاهش خون شدید از این مواد استفاده شود.**
- ❖ **همیشه در خصوص رژیم غذایی و مراقبتها با پزشک زنان خود در ارتباط باشید.**

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	دیابت بارداری
تهیه کننده	فاطمه عائدی مقامی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	فروردین ۱۴۰۱
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده علمی	دکتر مهسا سادات میری

از شیر و ماست کم چرب استفاده کنید. از مصرف پوست مرغ و ماهی که چربی زیادی دارد خودداری کنید. از مصرف سوسیس، همبرگر، کره، پنیر پر چرب، سس و سیگار اجتناب کنید. از مواد غذایی حاوی فیبر زیاد شامل: نان های تهیه شده از آرد سبوس دار، نان سنگگ، بربری استفاده شود. مواد پروتئینی مثل: تخم مرغ و شیر برای ترمیم سلول های بدن و رشد اندام مناسب است این مواد مستقیماً تاثیر پیروی قند خون ندارد ولی باید متناسب با نیاز بدن مصرف شوند.

مادر آگاه، بارداری و نوزاد سالم

در صورت استفاده از انسولین باید به عوارض کاهش خون قند خون توجه کرد که شامل:

- ❖ تعریق
- ❖ سردرد
- ❖ لرزش
- ❖ ضعف و خستگی
- ❖ خشکی دهان
- ❖ تاری دید
- ❖ تپش قلب
- ❖ تهوع

دیابت بارداری

به قند خون ناشتا بالاتر از ۹۳ و قندخون ۲ ساعت بعد غذا ۱۲۰ گفته می شود که طی ۲-۳ بار متوالی انجام شده باشد. معمولاً زنان بارداری بین ۲۴-۲۶ بارداری از نظر دیابت بارداری بررسی می شود. ولی در افراد که زمینه قلبی دارند این بررسی ها باید زودتر انجام شود.

علت

تحت تاثیر هورمون های جفت در طی بارداری، تغییرات وسیعی روی متابولیسم بدن رخ می دهد و میزان قند خون دچار کاهش یا افزایش شدید می شود.

خطرات دیابت بارداری برای مادر:

- ❖ بروز کتواسیدوز
- ❖ عفونت
- ❖ پره اکلامپسی
- ❖ ماکروزومی جنین و سزارین



1

❖ وجود عوارض زمینه ای دیابت مثل نفروپاتی، بیماری قلبی که عوارض بارداری را افزایش می دهد.

خطرات دیابت بارداری برای جنین

- ❖ ناهنجاری مادر زادی
- ❖ اختلالات متابولیسمی جنین مثل: پایین مرگ داخل رحمی
- ❖ افتادن قند خون نوزاد بعد از تولد



آموزش بیمه بیمار

یک برنامه متعادل، فعالیت و استراحت بر ثبات قند خون و کاهش استرس کمک می کند. ورزش های دوران بارداری به طور منظم و تدریجی در تحمل روزانه انجام شود، زیرا به کنترل قند خون کمک می کند قبل از انجام ورزش، از میان یک وعده و غذای سبک (مانند شیر) استفاده شود، که باعث افت قند

2

نشود. استفاده از رژیم غذایی مناسب در طول بارداری به خصوص در افراد مبتلا به دیابت بارداری مهم است. زیرا غذایی که شما خون مصرف می کنید در میزان قند خون شما تاثیر دارد. باید غذاهای روزانه خود را به نوعی تغییر دهید که موجب تامین سلامت شما شود. غذا همیشه باید سر ساعت استفاده شود. تا میزان قند خونتان همیشه در یک حالت متعادل و مناسب باقی بماند.

مواد غذایی در چند گروه تقسیم بندی می شوند که عبارتند از:

نان، غلات، میوه سبزی، گوشت، لبنیات چربی ها که مصرف هر یک باید با توجه به مقدار نیاز بدن افراد به انرژی باشد. پس در مصرف هیچ کدام نباید افراط شود حتی الامکان از مواد قندی مثل مربا و عسل، قند و شکر، آبنبات، انواع شربت و شیرینی ها و نوشیدنی های الکلی، ژله و بیسکویت خوداری نمایید، زیرا این قند ها به سرعت وارد جریان خون می شوند و قند خون را بطور ناگهانی بالا می برد. از گوشت های بدون چربی استفاده کنید و بیشتر از مرغ و ماهی استفاده شود.



3