

دیابت بارداری

عوامل مستعد کننده

- £ سن بالای 30 سال
- £ سابقه خانوادگی دیابت
- £ چاقی
- £ افزایش فشار خون
- £ سابقه قبلی تولد بچه درشت
- £ سابقه دیابت در بارداری های قبلی
- £ افراد چاق قبل از بارداری
- £ وجود قند در ادرار
- £ اختلال تحمل گلوکز و اختلال در گلوکز ناشتا
- £ داشتن مایع آمینوتیک بیش از حد
- £ سابقه مرده ایی
- £ سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت



عوارض دیابت بارداری

- £ اختلالات مربوط به رشد و نمو جنین
- £ افزایش خطر سقط جنین بخصوص سقطهای خود به خودی
- £ زایمان زودرس
- £ افزایش احتمال مرده زایی
- £ افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع 2 (غیر وابسته به انسولین) بعد از بارداری
- £ افزایش احتمال نیاز به انجام زایمان از طریق سزارین
- £ تولد نوزاد با وزن بالا
- £ چاقی دوران کودکی و افزایش مقاومت به انسولین در کودک
- £ اثرات نامطلوب بر ارگانهای مهم جنین مانند مغز و قلب
- £ احتمال افت شدید قند خون پس از زایمان در نوزاد
- £ خطرات کمبود اکسیژن برای مغز نوزاد

رژیم غذایی

نیاز بدن به مواد غذایی در بارداری نسبت به زمان غیر بارداری به اندازه 300 کیلو کالری روزانه (تقریباً به اندازه یک کفگیر برنج پخته شده) افزایش می یابد. بنابراین میزان مصرف مواد غذایی و نوع آن در بارداری باید با توجه به نیاز بدن هر فرد، میزان فعالیت فیزیکی او و نیاز جنین و بیماریهای مادر تعیین شود.



تهیه کننده: اتاق زایمان و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس اتاق زایمان

تاریخ تدوین: 1396/5/1

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 01

کد: ATH-ED/ED- 04

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان (بازنگری سوم)

مقدمه

یکی از موادی که سلولهای بدن برای زنده ماندن و تولید انرژی به آن نیاز دارند، قند است. قند به کمک هورمونی به نام انسولین وارد سلولها می شود و مورد استفاده قرار می گیرد.

هورمون انسولین توسط عضوی در بدن بنام لوزالمعده تولید می شود. اگر تولید انسولین در بدن کاهش یابد یا ورود قند به داخل سلول توسط انسولین مشکل پیدا کند (به عبارت دیگر در بدن نسبت به انسولین مقاومت ایجاد می شود) فرد مبتلا به دیابت یا همان بیماری قند می شود.

دیابت موجب افزایش قند خون به بیش از حد طبیعی می شود که به بروز آن در بارداری، دیابت بارداری می گویند.

دیابت بارداری

به شرایطی گفته می شود که افزایش قند خون برای اولین بار در طی دوران بارداری دیده می شود. دیابت بارداری تقریباً در 4 درصد از بارداری ها بروز می کند. با توجه به عوارضی که دیابت برای جنین و مادر باردار می تواند داشته باشد پیشگیری و کنترل دیابت در طی دوران بارداری ضروری است. این بیماری معمولاً بین هفته های 24 تا 28 بارداری ظاهر می شود.

یک رژیم مناسب برای دیابت بارداری شامل:

مصرف غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای چرب، پر نمک یا حاوی شکر می باشد.

مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات (قند) در دیابت بارداری باید محدود شود. وعده های غذایی کم حجم و متعدد و مصرف میان وعده های مناسب احتمال بروز افت قند خون در مادر دیابتی را کاهش می دهد.

مادر باید از انواع غلات سبوس دار مثل:

بلغور، نان سنگگ، گندم، جو دو سر و... استفاده کند.

غلات سبوس دار و سبزیجات و بسیاری از میوه ها که دارای فیبر فراوان می باشند قند موجود در آنها به آهستگی جذب و مورد استفاده بدن قرار می گیرد.

مادر مبتلا به دیابت بارداری حتما باید تحت نظر متخصص تغذیه مواد غذایی را مصرف کند بخصوص اگر انسولین تزریق می کند پزشک متخصص تغذیه می تواند بین دوزهای انسولین مصرفی با رژیم غذایی مادر باردار تطابق ایجاد کند.

ورزش

ورزش منظم در خانم های باردار دیابتی به کنترل بهتر قند خون کمک می کند ولی تاثیر آن تاخیری است. یکی از بهترین ورزش ها در بارداری پیاده روی می باشد.

کنترل و درمان دیابت بارداری

£ پایش منظم سطح قند خون در طی روز (4 بار در روز)

£ بررسی ادرار به منظور وجود کتون ها (ماده ای که وجود آن در ادرار نشان می دهد که دیابت کنترل نشده است)

£ رعایت رژیم غذایی: نظم غذایی یکی از مهم ترین موارد در کنترل قند خون در طی ساعات روز است.

£ فعالیت بدنی و ورزش پس از تایید پزشک معالج بخصوص پیاده روی

£ بررسی روند افزایش وزن: افزایش وزن باید در بارداری بین 7 تا 14 کیلو باشد

£ کنترل فشار خون

£ ارزیابی سلامت جنین به فواصل معین در مادر که تحت درمان انسولین قرار میگیرد ضرورت دارد

£ انسولین در صورت نیاز بهترین دارو می باشد

بیمار دیابتی باید به علائم زیر توجه کند:

علائم افزایش شدید قند خون

£ پرنوشی

£ پر ادراری

£ خشکی دهان

£ خستگی و خواب آلودگی

علائم افت قند خون

£ گرسنگی ناگهانی

£ خستگی

£ تغییرات ناگهانی خلق و خو مانند: تحریک پذیری

£ سردرد، سرگیجه و تهوع

£ رنگ پریدگی

£ دوبینی و تاری دید

£ اضطراب و تپش قلب

£ عدم تمرکز تشنج و بیهوشی

در صورت بروز هر یک از علائم ذکر شده، مادر باید به پزشک مراجعه کند و همیشه یک میان وعده همراه داشته باشد



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس بیمارستان:

شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

www.atiehhospital.ir

دیابت بارداری

عوامل مستعد کننده

- £ سن بالای 30 سال
- £ سابقه خانوادگی دیابت
- £ چاقی
- £ افزایش فشار خون
- £ سابقه قبلی تولد بچه درشت
- £ سابقه دیابت در بارداری های قبلی
- £ افراد چاق قبل از بارداری
- £ وجود قند در ادرار
- £ اختلال تحمل گلوکز و اختلال در گلوکز ناشتا
- £ داشتن مایع آمینیوتیک بیش از حد
- £ سابقه مرده ایی
- £ سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت

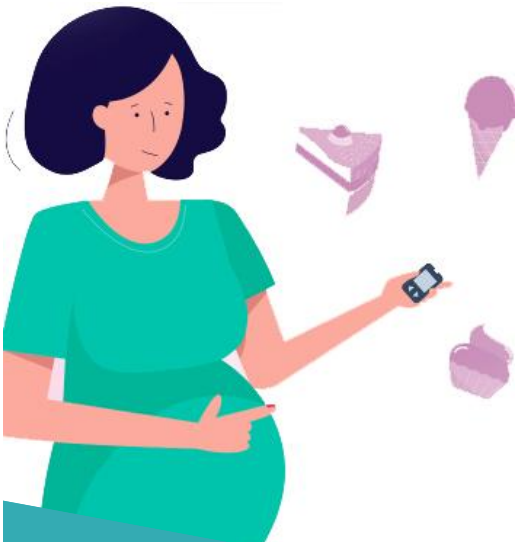


عوارض دیابت بارداری

- £ اختلالات مربوط به رشد و نمو جنین
- £ افزایش خطر سقط جنین بخصوص سقطهای خود به خودی
- £ زایمان زودرس
- £ افزایش احتمال مرده زایی
- £ افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع 2 (غیر وابسته به انسولین) بعد از بارداری
- £ افزایش احتمال نیاز به انجام زایمان از طریق سزارین
- £ تولد نوزاد با وزن بالا
- £ چاقی دوران کودکی و افزایش مقاومت به انسولین در کودک
- £ اثرات نامطلوب بر ارگانهای مهم جنین مانند مغز و قلب
- £ احتمال افت شدید قند خون پس از زایمان در نوزاد
- £ خطرات کمبود اکسیژن برای مغز نوزاد

رژیم غذایی

نیاز بدن به مواد غذایی در بارداری نسبت به زمان غیر بارداری به اندازه 300 کیلو کالری روزانه (تقریباً به اندازه یک کفگیر برنج پخته شده) افزایش می یابد. بنابراین میزان مصرف مواد غذایی و نوع آن در بارداری باید با توجه به نیاز بدن هر فرد، میزان فعالیت فیزیکی او و نیاز جنین و بیماریهای مادر تعیین شود.



تهیه کننده: اتاق زایمان و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس اتاق زایمان

تاریخ تدوین: 1396/5/1

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 01

کد: ATH-ED/ED- 04

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان (بازنگری سوم)

مقدمه

یکی از موادی که سلولهای بدن برای زنده ماندن و تولید انرژی به آن نیاز دارند، قند است. قند به کمک هورمونی به نام انسولین وارد سلولها می شود و مورد استفاده قرار می گیرد.

هورمون انسولین توسط عضوی در بدن بنام لوزالمعده تولید می شود. اگر تولید انسولین در بدن کاهش یابد یا ورود قند به داخل سلول توسط انسولین مشکل پیدا کند (به عبارت دیگر در بدن نسبت به انسولین مقاومت ایجاد می شود) فرد مبتلا به دیابت یا همان بیماری قند می شود.

دیابت موجب افزایش قند خون به بیش از حد طبیعی می شود که به بروز آن در بارداری، دیابت بارداری می گویند.

دیابت بارداری

به شرایطی گفته می شود که افزایش قند خون برای اولین بار در طی دوران بارداری دیده می شود. دیابت بارداری تقریباً در 4 درصد از بارداری ها بروز می کند. با توجه به عوارضی که دیابت برای جنین و مادر باردار می تواند داشته باشد پیشگیری و کنترل دیابت در طی دوران بارداری ضروری است. این بیماری معمولاً بین هفته های 24 تا 28 بارداری ظاهر می شود.

یک رژیم مناسب برای دیابت بارداری شامل:

مصرف غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای چرب، پر نمک یا حاوی شکر می باشد.

مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات (قند) در دیابت بارداری باید محدود شود. وعده های غذایی کم حجم و متعدد و مصرف میان وعده های مناسب احتمال بروز افت قند خون در مادر دیابتی را کاهش می دهد.

مادر باید از انواع غلات سبوس دار مثل:

بلغور، نان سنگگ، گندم، جو دو سر و... استفاده کند.

غلات سبوس دار و سبزیجات و بسیاری از میوه ها که دارای فیبر فراوان می باشند قند موجود در آنها به آهستگی جذب و مورد استفاده بدن قرار می گیرد.

مادر مبتلا به دیابت بارداری حتما باید تحت نظر متخصص تغذیه مواد غذایی را مصرف کند بخصوص اگر انسولین تزریق می کند پزشک متخصص تغذیه می تواند بین دوزهای انسولین مصرفی با رژیم غذایی مادر باردار تطابق ایجاد کند.

ورزش

ورزش منظم در خانم های باردار دیابتی به کنترل بهتر قند خون کمک می کند ولی تاثیر آن تاخیری است. یکی از بهترین ورزش ها در بارداری پیاده روی می باشد.

کنترل و درمان دیابت بارداری

£ پایش منظم سطح قند خون در طی روز (4بار در روز)

£ بررسی ادرار به منظور وجود کتون ها (ماده ای که وجود آن در ادرار نشان می دهد که دیابت کنترل نشده است)

£ رعایت رژیم غذایی: نظم غذایی یکی از مهم ترین موارد در کنترل قند خون در طی ساعات روز است.

£ فعالیت بدنی و ورزش پس از تایید پزشک معالج بخصوص پیاده روی

£ بررسی روند افزایش وزن: افزایش وزن باید در بارداری بین 7 تا 14 کیلو باشد

£ کنترل فشار خون

£ ارزیابی سلامت جنین به فواصل معین در مادر که تحت درمان انسولین قرار میگیرد ضرورت دارد

£ انسولین در صورت نیاز بهترین دارو می باشد

بیمار دیابتی باید به علائم زیر توجه کند:

علائم افزایش شدید قند خون

£ پرنوشی

£ پر ادراری

£ خشکی دهان

£ خستگی و خواب آلودگی

علائم افت قند خون

£ گرسنگی ناگهانی

£ خستگی

£ تغییرات ناگهانی خلق و خو مانند: تحریک پذیری

£ سردرد، سرگیجه و تهوع

£ رنگ پریدگی

£ دوبینی و تاری دید

£ اضطراب و تپش قلب

£ عدم تمرکز تشنج و بیهوشی

در صورت بروز هر یک از علائم ذکر شده، مادر باید به پزشک مراجعه کند و همیشه یک میان وعده همراه داشته باشد



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس بیمارستان:

شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

www.atiehhospital.ir