

دیابت حاملگی نوعی افزایش قندخون است که به طور ناگهانی در دوران حاملگی ایجاد می‌شود. میزان طبیعی قند (گلوکز) برای بدن ضروری است، زیرا بدن قند را برای تولید انرژی مصرف می‌کند.

**ولی وقتی که شما حامله هستید، قندخون بالا هم برای شما و هم برای جنین شما مضر است.**

**احتمال ابتلاء به دیابت حاملگی در چه کسانی بیشتر است؟**  
احتمال ابتلا به دیابت حاملگی در افراد زیر بیشتر است، در صورت مشاهده‌ی موارد زیر، با پزشک خود مشورت نمایید:

۱. در صورتیکه پدر، مادر، خواهر و یا برادران دیابت دارند.
  ۲. ۳۰ سال یا بیشتر دارید.
  ۳. اضافه وزن دارید.
  ۴. قبلاً دچار دیابت حاملگی شده‌اید و یا نوزادی با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم به دنیا آورده‌اید.
- توصیه‌های پزشکی:**

♦ اگر یک یا چند مورد از موارد فوق را داشته باشید، احتمال ابتلا به دیابت در شما در حد **متوسط** است؛ در هفته‌ی **۲۴** الی **۲۸** بارداری تمامی مادران جهت انجام تست غربالگری دیابت فرستاده خواهند شد.

♦ اگر تمام موارد ذکر شده را دارید، احتمال ابتلا به دیابت در شما **زیاد** است؛ در این صورت پزشک در اولین ویزیت برای شما درخواست انجام آزمایش قندخون را خواهد داد، اگر جواب آزمایش شما طبیعی بود؛ مجدداً در هفته‌ی **۲۴** تا **۲۸**، لازم است قندخون شما کنترل شود.

### **روش‌های بررسی قندخون:**

#### **۱. اندازه‌گیری قندخون ناشتا:**

برای انجام این آزمایش به مدت ۸ ساعت هیچ چیز به جز آب نخورید، سپس جهت اندازه‌گیری قندخون ناشتا مراجعه کنید. این نوع آزمایش خون می‌تواند دیابت حاملگی را در بعضی از خانمها نشان دهد. ولی ممکن است آزمایش‌های دیگری هم لازم باشد که دیابت حاملگی را تایید نماید.

#### **۲. آزمایش تحمل گلوکز:**

یک ساعت بعد از نوشیدن یک لیوان شربت قند(حاوی ۵۰ گرم گلوکز)، قندخون شما اندازه‌گیری می‌شود، این آزمایش را در هر ساعت از روز می‌توان انجام داد و نیازی به ناشتا بودن ندارد. اگر نتیجه‌ی آن بیشتر از حد طبیعی باشد، پزشک شما را برای آزمایشات بعدی می‌فرستد.

#### **تأثیر دیابت حاملگی بر روی جنین:**

دیابت حاملگی در صورتی که کنترل یا درمان نشود، می‌تواند این اثرات را بر روی جنین داشته باشد:

- ♦ چاقی جنین.
  - ♦ مرگ ناگهانی جنین در داخل رحم.
  - ♦ افزایش مایع آمنیون .
  - ♦ گیر افتادن شانه در حین زایمان (زایمان سخت).
- و پس از تولد می‌تواند این اثرات را بر روی نوزاد داشته باشد:
- کاهش قندخون نوزاد بلافاصله بعد از تولد.
  - مشکلات تنفسی.
  - احتمال ابتلا به دیابت در بزرگسالی فرزند.

### **تأثیر دیابت حاملگی بر روی مادر:**

#### **دیابت حاملگی می‌تواند:**

- باعث احتمال افزایش فشارخون در دوران بارداری شود.
- منجر به چاق شدن جنین و زایمان سزارین شود.
- دیابت حاملگی به احتمال قوی، بعد از زایمان از بین می‌رود؛ ولی احتمال این که شما در آینده به **دیابت نوع دو** (بزرگسالان) مبتلا شوید بسیار زیاد است.
- همچنین امکان ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری‌های بعدی زیاد است.

#### **تشخیص علایم خطر دوران بارداری:**

✓مادری که مبتلا به دیابت بارداری می‌باشد می‌بایست بخصوص از **۷ ماهگی** به بعد دقت زیادی به حرکات جنین نماید، روزانه حرکت جنین را در منزل بشمارد و در صورت احساس کاهش حرکات جنین برای کنترل سلامت جنین به بیمارستان مراجعه کند.

✓و از **هفته ی ۲۴** بارداری به بعد می‌بایست به صورت هفتگی نوار قلب جنین و سونوگرافی ارزیابی سلامت جنین انجام شود.

#### **مراقبت‌های روتین بارداری:**

مادری که مبتلا به دیابت بارداری می‌باشد می‌بایست از **هفته ۲۸** بارداری به بعد هر هفته یکبار جهت مراقبت دوران بارداری مراجعه کند.

#### **درمان دیابت حاملگی:**

یعنی: **حفظ قندخون در حد طبیعی**، این کار را می‌توان با رژیم غذایی، ورزش و در صورت نیاز مصرف دارو انجام داد.



## در مورد دیابت بارداری چه می دانید؟

پمفلت آموزشی مددجو

روشای جلوگیری از ابتلاء به دیابت نوع دو به دنبال دیابت حاملگی:

۱. ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قندخون اقدام کنید؛ زیرا در اغلب موارد، دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می رود. ولی احتمال **ابتلا به دیابت حاملگی در بارداریهای بعدی و یا دیابت نوع دو (بزرگسالان)** در شما زیاد است.

۲. سعی کنید به وزن ایده آل برسید و آن را حفظ کنید.

۳. حداقل روزی نیم ساعت ورزش را در اکثر روزهای هفته بگنجانید: شنا، پیاده روی و نرمش.

۴. برنامه ی غذایی مناسبی را برای خود تنظیم کنید و سعی کنید، بیشتر از حبوبات، میوه جات و سبزیجات استفاده کنید. شیرینی و چربی را در رژیم خود کم کنید.

۵. از پزشکتان بخواهید که مرتباً قندخون شما را آزمایش کنند. خانمهایی که مبتلا به دیابت حاملگی می باشند، بعد از زایمان لازم است قندخون خود را به طور مرتب هر ۱ تا ۲ سال، آزمایش کنند زیرا با تشخیص به موقع دیابت پنهان می توان از بروز **عوارض قلبی و عروقی** جلوگیری کرد.

۶. اگر نوزاد شما از شیر مادر تغذیه شود و وزن مناسبی داشته باشد، احتمال ابتلا به دیابت در بزرگسالی وی بسیار کم خواهد بود.

## بالارزوی سلامتی برای شما مادر گرامی

در صورت داشتن سوالات در مورد بیماری خود به واحد

آموزش بیمارستان شفا مراجعه فرمایید

برنامه ی غذایی:

در صورت صلاحدید پزشک خود، برای مشاوره به متخصص تغذیه مراجعه نمایید تا برنامه ی غذایی مناسبی را برای شما پیشنهاد کند. **انتخاب زمان و مقدار مواد غذایی بسیار مهم است.** بنابراین به شما توصیه می شود:



♦ میزان غذای خود را در سه وعده ی اصلی کم کرده و دو تا سه میان وعده ی غذایی را در برنامه ی روزانه ی خود بگنجانید.

♦ مصرف شیرینی جات، برنج و سیب زمینی، غذاهای سرخ شده و فست قود و چربی را محدود کنید.

♦ میوه، سبزی، حبوبات، لبنیات کم چرب، غلات و نان را به وعده های غذایی تان اضافه کنید.

♦ از مصرف آب میوه های غیرطبیعی پرهیزید.

ورزش:

پیاده روی به کنترل قندخون شما کمک زیادی می کند.

ممکن است پزشکتان از شما بخواهد یک دستگاه

اندازه گیری قندخون تهیه کنید تا قند خون تان را بهتر

کنترل نمایید یا توصیه کند در زمان های خاصی جهت

کنترل قندخون مراجعه نمایید.

**هدف از درمان دیابت در حین بارداری تنظیم قندخون:**

❖ در حالت ناشتا، حداکثر ۹۳.

❖ ۱ ساعت بعد از غذا، حداکثر ۱۴۰.

❖ و ۲ ساعت بعد از غذا، حداکثر ۱۲۰ می باشد.