PA.NM.1401/3-1

بیمارستان شهید مطهری مرودشت

دیابت بارداری

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده: زهرا کشاورزی – کارشناس مامایی
فاطمه قلی پور - کارشناس مامایی

تهیه و بازنگری : تابستان 1405

منبع :کتاب بارداری و زایمان ویلیامز2022

تایید شده توسط : دکتر فاطمه مقصودی – متخصص زنان و زایمان

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری نوعی افزایش قند خون است که در دوران بارداری تشخیص داده می شود معمولا بدلیل افزایش مقاومت بدن به انسولین در دوران بارداری ایجاد می شود . تشخیص و کنترل مناسب و پیگیری های منظم دوران بارداری به کاهش عوارض برای مادر و نوزاد کمک می کند

غربالگری دیابت معمولا در هفته 24 تا 28 بارداری انجام م یشود مگر بدلیل عوامل خطر ، بررسی زودتر لازم باشد

چه عواملی باعث بروز دیابت بارداری می شود؟

1. اضافه وزن یا چاقی قبل از بارداری
2. سابقه دیابت بارداری در بارداری قبلی
3. سابقه خانوادگی دیابت نوع دو
4. ابتلا به اختلالات قند خون قبل از بارداری
5. برخی شرایط مانند سندروم تخمدان پلی کیستیک
6. افزایش وزن بیش از حد توصیه شده در بارداری

نکته : داشتن این علائم به معنای حتمی بودن دیابت بارداری نیست

چگونه دیابت حاملگی روی جنین تاثیر میگذارد؟

- افزایش قند خون مادر باعث می شود گلوکز بیشتری به جنین برسد در نتیجه رشد جنین بیش از حد انتظار می شود
- قند خون پایین بلافاصله بعد از تولد
- مشکل تنفسی
- تعداد ضربات که مشخص میکند جنین چگونه فعالیت می کند.(فاصله بین حرکات جنین) یا تست استرس

فعالیت بدنی :

اگر پزشک یا ماما انجام فعالیت را منع نکرده باشد فعالیت بدنی منظم و متناسب با شرایط بارداری می تواند به کنترل قند خون کمک کند مثلا : پیاده روی سبک بعد از وعده های غذایی می تواند گزینه مناسبی باشد

تغذیه مناسب در دیابت بارداری :

- ✓ وعده های غذایی را منظم و متعادل مصرف کنید
- ✓ مقدار کربوهیدرات مصرفی در طول روز را تقسیم کنید و از حذف کامل آن خودداری کنید
- ✓ سبزیجات ، غلات کامل ، حبوبات ، پروتئین کم چرب و چربی سالم را در برنامه غذایی خود قراردهید
- ✓ مصرف نوشیدنی شیرین ، شیرینی ، کیک و مواد غذایی با قند افزوده را محدود کنید
- ✓ برنامه غذایی را با کمک پزشک یا متخصص تغذیه تنظیم کنید

چگونه دیابت حاملگی تشخیص داده شود؟

دکتر نتیجه آزمایش خون شما را بررسی کرده و بنا به میزان ریسک در شما یک یا چند آزمایش دیگر را برای شما تشخیص می دهد.

اندازه گیری قند خون ناشتا و یا بصورت رندوم

دکتر از شما میخواهد که به مدت 8 ساعت هیچ چیزبجز اب نخورد و قند خون شما را ناشتا آزمایش میکند. و یا در طول روز یک یا چند بار قند خون شما را آزمایش میکند. این نوع آزمایش خون میتواند دیابت حاملگی را در بعضی از خانمها نشان دهد. ولی آزمایشهای دیگری هم احتیاج است که دیابت بارداری را تایید کند

آزمایش

برای این نوع آزمایش یک لیوان شربت شیرین میخورید و بعد از یک ساعت قند شمارا تست میکنند. این آزمایش در هر ساعت از روز میتوان انجام داد و اگر جواب بالای حد نرمال باشد شما را برای آزمایشهای بعدی میفرستند

نوسان در آزمایش قند خوراکی

دکتر در مورد این آزمایش توضیحات خاصی را به شما میدهد. 3 روزقبل از آزمایش دکتر از شما میخواهد که یک رژیم غذایی طبیعی را داشته باشید و 8 ساعت قبل از آزمایش چیزی نخورید و آزمایش دهید

بعد از آزمایش یک لیوان شربت شیرین بخورید و یک ساعت بعد 2 ساعت بعد و 3 ساعت بعد آزمایش دهید. اگر 2 عدد از جواب آزمایشها از حد نرمال بالاتر باشد شما دیابت حاملگی دارید.

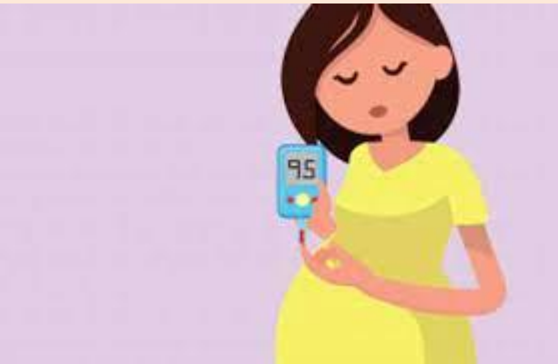
نتیجه بالای – نرمال برای نوسان آزمایش قند خوراکی	
ناشتا	95 یا بالاتر
بعد از 1 ساعت	180 یا بالاتر
بعد از 2 ساعت	155 یا بالاتر
بعد از 3 ساعت	140 یا بالاتر
بعضی از آزمایشگاه ها از ارقام دیگری استفاده میکنند این اعداد برای تستی است که نوشیدنی با 100 گرم شکر استفاده شده باشد	

چگونه دیابت بارداری درمان می شود؟

معالجه دیابت بارداری یعنی گام برداشتن برای نگهداری قند خون خود در حد نرمال

ضمنا قند خون توسط:

- ✓ برنامه غذایی
- ✓ ورزش
- ✓ انسولین(اگر احتیاج باشد)

کنترل می گردد.