

توضیح بیماری :

دیابت بارداری همانند سایر انواع دیابت اختلالی است که نحوه مصرف قند توسط بدن را مختل می کند .
دیابت بارداری شکلی از دیابت است که برخی زنان را طی بارداری مبتلا می کند . دلیل ایجاد این اختلال این است که بارداری نیاز بدن را به انسولین افزایش می دهد ، در حالی که بدن همیشه نمی تواند به مقدار کافی انسولین تولید کند .

این اختلال می تواند منجر به بزرگ شدن جنین (بیش از ۴ کیلوگرم) شود که خود مشکل ساز است و امکان دارد هنگام زایمان به دلیل بزرگ بودن هم مادر و هم نوزاد دچار آسیب شوند .

عوامل خطر :

- ✓ چاقی (خصوصاً چاقی سببی شکل)
- ✓ افزایش قابل توجه وزن در بارداری
- ✓ سابقه خانوادگی دیابت
- ✓ سابقه تولد نوزاد بزرگ تر از حد طبیعی
- ✓ سن مادر بالاتر از ۲۵ سال
- ✓ سابقه مرگ بدون توجیه نوزاد یا مرده زایی
- ✓ سابقه دیابت حاملگی قبلی

علائم دیابت بارداری :

معمولاً علامت واضحی وجود ندارد . امکان دارد در معاینات دوران بارداری معلوم شود که جنین بزرگ تر از حد طبیعی است .

تشخیص :

تشخیص بر مبنای آزمایش قندخون بین هفته های ۲۴ تا ۴۸ حاملگی در خانم هایی که قبلاً سابقه دیابت بارداری نداشته اند صورت می گیرد . در صورتی که سابقه دیابت بارداری در حاملگی های قبلی وجود داشته باشد ، انجام آزمایش قندخون در زمانی زودتر توصیه می شود .

درمان دیابت بارداری :

به منظور درمان دیابت بارداری مرتباً قندخون باید چک شود . اغلب زنان می توانند با تغییر در رژیم غذایی ، قند خون خود را کنترل کنند . برخی نیز نیاز به دریافت انسولین یا سایر درمان های دیابت پیدا می کنند .

مراجعه به پزشک :

زنانی که دیابت بارداری دارند ، نسبت به سایرین نیاز دارند که دفعات بیشتری به پزشک مراجعه کنند

طی مراجعات شما به پزشک مواردی مثل وضعیت جنین ، رژیم غذایی ، اطمینان از تحت کنترل بودن قندخون و تنظیم مقدار انسولین مصرفی (در صورت مصرف انسولین) مورد بررسی قرار می گیرد .

ورزش در دیابت بارداری :

شما نیاز نیست حتماً برای درمان دیابت بارداری خود ورزش کنید ، اما داشتن فعالیت طبق نظر پزشک به شما کمک می کند که قندخون خود را کنترل کنید .





دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی دیابت بارداری

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



آموزش بیشتر در



**زنانی که دیابت بارداری را تجربه کرده اند،
بعدها در معرض خطر بسیار بالاتری برای
ابتلا به دیابت معمول قرار دارند و می
بایست تا آخر عمر هر چند سال یک بار از
نظر دیابت بررسی شوند .**

عوارض دیابت بارداری :

- افزایش ریسک زایمان زودرس
- افزایش ریسک سزارین
- افزایش مایع دور جنین
- افزایش ریسک مسمومیت بارداری
- افزایش احتمال مرگ داخل رحمی جنین
- افزایش احتمال سقط زود هنگام

**مادر عزیز در صورتی که علی رغم
مصرف دارو و رعایت رژیم غذایی ،
قند خون شما همچنان بالاست ،
حتما به پزشک خود اطلاع دهید .**

توصیه های خودمراقبتی :

- داشتن یک رژیم غذایی مناسب طبق نظر متخصص
- پرهیز از مصرف غذاهای شیرین و پرچرب
- مصرف فیبر در مواد غذایی
- سعی در یادگرفتن چک قندخون به طور مرتب
- خوردن سه وعده غذایی و یک تا سه میان وعده در روز

سیر زایمان :

چنانچه سطح قندخون شما نزدیک به حد طبیعی باشد ، احتمال این که شما یک زایمان طبیعی داشته باشید بالا خواهد بود . هنگام زایمان ، پزشک یا پرستار شما به چک کردن قند خون شما ادامه می دهند تا از بالا نرفتن آن اطمینان حاصل کنند .

پس از زایمان نیز احتمالا دیابت شما برطرف خواهد شد و قند خون تان به محدوده طبیعی برمی گردد . چنانچه انسولین مصرف می کردید ، به احتمال زیاد دیگر نیازی به ادامه مصرف آن ندارید .