

دیابت حاملگی چیست ؟

نوعی دیابت است که به صورت ناگهانی در بارداری بروز پیدا میکند دیابت به معنی آنست که قند خون شما از حد طبیعی بالا تر است. این نوع دیابت از ماه چهارم بارداری با آزمایش خون آشکار و بعد از زایمان برطرف میشود.

نشانه های دیابت حاملگی چیست ؟

- افزایش احساس تشنگی
- افزایش دفعات و حجم ادرار
- خستگی بیش از حد
- عفونت های مکرر
- تهوع و استفراغ
- تاری دید

چه افرادی بیشتر در معرض خطر دیابت حاملگی هستند؟

- افراد بالای ۳۰ سال
- سابقه خانوادگی دیابت
- افراد چاق
- وجود قند در ادرار
- افرادی که سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلو داشته اند.

چه زمانی باید آزمایش انجام دهید؟

اگر احتمال ابتلا به دیابت در شما زیاد باشد پزشکتان در اولین ویزیت برای شما آزمایش خون درخواست میکند. اگر جواب طبیعی باشد مجددا در هفته ۲۴ تا ۲۸ برای شما آزمایش درخواست می شود.

درمان:

پزشک متخصص شما بر اساس شرایط و میزان قند خون

تان

رژیم غذایی قرص خوراکی یا انسولین تزریقی را تجویز میکند .

اثرات دیابت حاملگی بر جنین :

دیابت حاملگی اگر کنترل یا درمان نشود میتواند باعث:

- جنین چاق و درشت و احتمال زایمان سخت و خطرناک شود
- بلافاصله بعد از تولد جنین باعث افت قند خون نوزاد میشود
- مشکلات تنفسی جنین و احتمال نیاز به بستری شدن نوزاد به هنگام تولد

اگر نوزادان از شیر مادر تغذیه شوند و وزن مناسبی داشته باشند احتمال ابتلا به دیابت در آنها بسیار کم خواهد بود.



در صورتی که دیابت حاملگی دارید برای درمان

بایستی نکات زیر را رعایت کنید :

- مصرف شیرینی جات را محدود کنید
- با اجازه پزشک متخصص زنان فعالیت ورزشی مناسب داشته باشید
- حتما از میوه و سبزی در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

کد:

MAT 03



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ارومیه

بیمارستان شهید قاسم سلیمانی پیرانشهر

قند(دیابت) بارداری



تدوین: مرضیه نصرالهی

کارشناس مامایی

با نظارت خانم دکتر لیلا حسامی

آخرین بازنگری: اسفند ۱۴۰۲



مراقب سلامت خود و نوزاد دلبندتان
باشید.

منبع: ویلیامز

راهنمای کشوری بارداری

American Diabetes Association

بعد از زایمان تولد نوزاد باید:

۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد مجدداً آزمایش قند خون چک
شود



چگونه از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری کنیم
و یا آن را به تعویق بیاوریم؟

- حداقل روزی نیم ساعت ورزش را سر ساعت معینی در برنامه هفتگی خود بگنجانید.
- برنامه غذایی خود را سرشار از حبوبات، میوه جات و سبزیجات کنید.
- به وزن ایده آل برسید و آن را حفظ کنید