

طی این مراجعات پزشک شما موارد زیر را انجام خواهند داد:

وضعیت جنین را بررسی می کنند و در مورد رژیم غذایی شما سوال می کنند.

از کنترل بودن قند خون شما اطمینان حاصل می کنند

مقدار انسولین شما را تنظیم می کنند (چنانچه انسولین مصرف می کنید).

توصیه های خود مراقبتی:

چگونه باید رژیم غذایی خود را تغییر دهیم؟

هدف از تغذیه فراهم آوردن کالری و تغذیه مناسب برای رشد جنین و جلوگیری از افت قند خون است معمولاً دیابت بارداری با رژیم غذایی قابل کنترل است و گاهی نیاز به تزریق انسولین پیدا می شود.

یک متخصص تغذیه می تواند به شما بگوید که

چگونه رژیم غذایی خود را تغییر دهید. هر خانمی با

دیگری کمی تفاوت دارد، در نتیجه یک رژیم غذایی

واحد که برای یک فرد صحیح است لزوماً برای

دیگری مناسب نیست.

مناسب نبوده و مادر می بایست تحت عمل سزارین (جراحی به منظور خروج جنین) قرار گیرد.

دیابت بارداری هم چنین احتمال بروز پره اکلامپسی

که یک بیماری تهدید کننده ی حیات است را

افزایش می دهد. (پره اکلامپسی یا مسمومیت

حاملگی، سبب افزایش فشار خون می شود)

دیابت بارداری چگونه درمان می شود؟

به منظور درمان دیابت بارداری، شما می بایست قند

خون را مرتب اندازه گیری کنید و این کاری است

که شما می توانید به آسانی یاد بگیرید. اغلب زنان

سطح قند خون خود را می توانند با تغییر رژیم

غذایی خود کنترل کنند. برخی از زنان به انسولین یا

سایر درمان های دیابت نیاز خواهند داشت

در چه فواصلی باید به پزشک خود مراجعه کنیم؟

زنان دچار دیابت بارداری نسبت به سایر زنان

باردار نیاز به دفعات مراجعات بیشتری دارند. این

که در چه فواصلی مراجعه کنید به وضعیت شما در

هر مراجعه و مصرف انسولین توسط شما بستگی

دارد.



دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری همانند سایر انواع دیابت اختلالی

است که نحوه ی مصرف قند توسط بدن را مختل

می سازد. 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 به

انسولین را افزایش می دهد، در حالی که بدن

همیشه نمی تواند به مقدار کافی انسولین تولید

نماید.

دیابت بارداری چه تاثیری بر مادر و فرزندش دارد؟

این اختلال می تواند منجر به بزرگ شدن جنین

(بیش از ۴ کیلوگرم) شود، که این خود مشکل ساز

است زیرا یک جنین بزرگ ممکن است هنگام

زایمان هنگام زایمان دچار آسیب شود، هم چنین

یک جنین بزرگ ممکن است هنگام زایمان به مادر

خود نیز آسیب وارد کند. گاهی اندازه ی جنین

هو الشافي



موسسه خدمات درمانی البرز

با آرزوی سلامت روز افزون برای شما

پمفلت آموزشی

دیابت بارداری

تهیه کننده: بخش زنان و زایمان

بازنگری: اردیبهشت ۹۶



تنظیم: واحد آموزش

چه انسولین مصرف می کردید، به احتمال زیاد دیگر نیازی به آن نخواهید داشت، با این حال پزشک یا پرستار شما می بایست قند خون شما را چک کند تا از طبیعی شدن آن اطمینان حاصل نماید. زنانی که دیابت بارداری را تجربه می کنند، بعد ها در معرض خطر بسیار بالاتری برای ابتلا به دیابت "معمول" قرار دارند. شما می بایست تا آخر عمر هر چند سال یکبار از نظر دیابت بررسی شوید.



اغلب زنان می بایست:

از مواد غذایی شیرین و غذاهای پرچرب اجتناب کنند. سعی شود از مواد غذایی با فیبر فراوان استفاده شود.

آیا لازم است ورزش کنم؟

شما نیاز نیست برای درمان دیابت بارداری ورزش کنید اما داشتن فعالیت به شما کمک می کند که قند خون خود را کنترل کنید. اگر از قبل ورزش می کردید، همان ورزشی را که انجام می دادید، ادامه دهید. اگر تا به حال ورزش نمی کردید و حالا قصد ورزش دارید، از پزشک یا پرستار خود سوال کنید که چه نوع ورزشی برای شما مناسب است.

آیا می توانم زایمان طبیعی داشته باشم؟

چنانچه سطح قند خون 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 قند خون شما ادامه خواهد داد تا از بالا نرفتن آن اطمینان حاصل نماید.

پس از زایمان چه اتفاقی می افتد؟

دیابت شما احتمالاً برطرف خواهد شد و قند خون شما احتمالاً به سطح طبیعی باز خواهد گشت. چنان