



مرکز آموزشی درمانی امین

دیابت

بارداری

کلینیک دیابت مرکز آموزشی درمانی

امین تهیه کننده : فاطمه بخشی

تأیید کننده علمی : دکتر نادر طاهری

PLT/SPS-PRF/019-01

بهار ۱۴۰۲

علائم دیابت بارداری

دیابت بارداری هیچ علامتی ایجاد نمی کند. به همین دلیل است که اگر در معرض خطر هستید، مهم است که برای آن آزمایش شوید.

اگر سطح قند خون شما بسیار بالا باشد، ممکن است این علائم را داشته باشید:

پرادراری؛ پرنوشی؛ تاری دید؛ سردرد؛

تهوع و استفراغ

علائم دیابت بارداری



درمان دیابت بارداری

هدف از درمان و کنترل دیابت بارداری حفظ قند خون مادر در محدوده طبیعی، وزن گیری مناسب مادر، رشد مطلوب جنین و کاهش عوارض قند خون بالا در مادر و جنین است. در بیشتر موارد، با رعایت اصلاح سبک زندگی (تغذیه، فعالیت بدنی و ...) دیابت بارداری قابل کنترل است اما در برخی از موارد ممکن است که فرد نیاز به مصرف دارو (قرص یا انسولین) داشته باشد. نوع داروی تجویز شده بستگی به وضعیت قند خون مادر و عوامل متعدد دارد که توسط پزشک تعیین می شود.



دیابت بارداری

روند طبیعی در بارداری شامل تغییرات هورمونی به منظور تامین انرژی مورد نیاز برای مادر و فرزند به همراه افزایش وزن مادر است. در این شرایط بدن مادر به انسولین بیشتری نیاز دارد و اگر نتواند انسولین کافی تولید کند، قند خون بالا می رود و او به دیابت بارداری مبتلا می شود.



عوامل خطر

▲ اضافه وزن قبل از بارداری

▲ سابقه خانوادگی

▲ تجربه مرده زایی

▲ تجربه سقط جنین

▲ تجربه دیابت بارداری

▲ تجربه ابتلا به تخمدان پلی کیستیک

▲ فشار خون بالا

دیابت بارداری چگونه تشخیص داده می شود؟

افزایش قند خون در هر زمانی از دوران بارداری می تواند اتفاق بیافتد اما با توجه به اینکه دیابت بارداری معمولاً در سه ماهه سوم ایجاد می شود، آزمایش های غربالگری و تشخیص دیابت بارداری برای تمام مادران باردار باید در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام شود. از طرفی به دلیل افزایش شیوع دیابت، توصیه می شود که همه خانم ها قبل از بارداری با انجام آزمایش های قند خون از نظر ابتلا به دیابت بررسی شوند همچنین توصیه می شود خانم هایی که دارای یک یا چند مورد از عوامل خطر هستند، پیش از هفته ۱۵ بارداری غربالگری شوند.

ورزش در دیابت بارداری

فعالیت بدنی کافی می تواند به کنترل بهتر قند خون و وزن گیری مناسب کمک کند مناسب ترین ورزش برای خانم های باردار پیاده روی، یا دوچرخه سواری است و در دوره بارداری باید از انجام ورزش هایی که در آنها احتمال ضربه به شکم، سقوط از ارتفاع یا زمین خوردن وجود دارد اجتناب شود. توصیه میشود خانم های باردار در طول هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند .



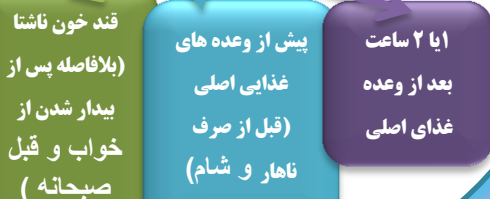
در صورتی که پزشک برای شما تشخیص استراحت مطلق دهد، شما مجاز به ورزش کردن نخواهید بود چرا که برای سلامت شما و جنین خطراتی را همراه خواهد داشت. بنابراین ضروری است که خانم باردار در مورد امکان، نوع و میزان ورزش در دوره بارداری حتما با پزشک خود مشورت کند.

کنترل قند خون در دوران بارداری

برای مدیریت قند خون، یک دستگاه معتبر تست قند تهیه کنید

در مورد تعداد دفعات تست قند با پزشک خود مشورت کنید.

زمان های مناسب برای اندازه گیری قند خون را بشناسید که شامل:



تغذیه در دیابت بارداری

آنجا که یکی از اصول کنترل قند خون، رعایت یک برنامه غذایی اصولی و سالم است. توصیه می شود که خانم های باردار مبتلا به دیابت بارداری به یک مشاور تغذیه آشنا با مدیریت دیابت بارداری مراجعه کنند و برنامه غذایی مناسب دریافت کنند. توصیه های کلی تغذیه در دیابت بارداری به شرح زیر است:

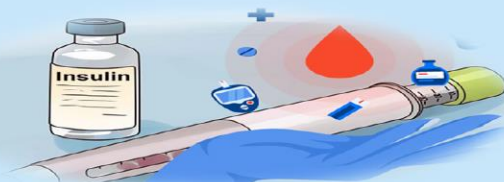
- مصرف شیرینی ها را محدود کنید.
- در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی با رعایت تعادل استفاده کنید.
- منابع غذایی فیبر یعنی سبزیجات، میوه ها، حبوبات و نان و غلات کامل را به مقدار کافی در برنامه غذایی خود جای دهید.



تزریق انسولین در بارداری

انسولین، هورمون طبیعی است که در حالت عادی در بدن انسان تولید می شود و نیاز به تزریق آن نشان دهنده این است که بدن برای کنترل قند خون به انسولین بیشتری نیاز دارد. بعضی از خانم های مبتلا به دیابت بارداری، برای کنترل قند خون و کاهش عوارض قند بالا ممکن است نیاز به تزریق انسولین داشته باشند که هیچ تاثیر منفی بر سلامت مادر و جنین نخواهد داشت.

در صورتیکه پزشک معالج انسولین را به شما توصیه کرده است، لازم است برای تزریق آن آموزشهای لازم را ببینید.



تاثیر دیابت بارداری بر روی جنین

در صورتی که مادر در دوره بارداری قند خون بالایی داشته باشد و دیابت بارداری کنترل و درمان نشود، میتواند اثرات منفی گوناگونی بر سلامت جنین داشته باشد. مانند:

- وزن بالای نوزاد هنگام تولد
- زایمان سخت تر
- افزایش احتمال افت قند خون نوزاد بلافاصله پس از تولد
- افزایش احتمال چاقی نوزاد و ابتلای او به دیابت نوع دو در آینده

دیابت بارداری درمان نشده باعث مشکلاتی برای مادر و کودک می شود:

برای مادر

- فشار خون بالا
- پره اکلامپسی
- نیاز به سزارین
- ابتلا به دیابت

برای جنین

- قند خون پایین
- تولد پیش از موعد
- مشکلات تنفسی
- مرگ و میر

دیابت بارداری و عوارض مادری

در صورت عدم کنترل صحیح دیابت بارداری احتمال بروز عوارض زیر وجود دارد.

- افزایش فشار خون
- افزایش خطر مسمومیت حاملگی
- پلی هیدروآمنیوس
- زایمان زودرس، افزایش عمل سزارین و خطرات آن
- صدمات زایمانی