

بنام خدا

خود مراقبتی در مادران دیابتی

1- قبل از انجام آزمایش رژیم غذایی متعادل از لحاظ کربوهیدرات داشته باشید. اگر در سه وعده غذایی که روزانه میل می کنید مقدار کافی نان و برنج موجود باشد این مقدار قند به بدن شما خواهد رسید در غیر این صورت می توانید از موادی مانند خرما ، کشمش ، نان و برنج در وعده های غذایی خود استفاده کنید

2- زمان ناشتایی نباید کمتر از 8 ساعت و بیشتر از 16 ساعت باشد (مصرف آب به میزان کافی توصیه می شود)

3- بهتر است نمونه گیری را قبل از ساعت 10 صبح شروع کنید و از انجام آن در ساعت دیرتر در حد امکان خودداری شود

4- در مورد مصرف دارو و یا تزریق انسولین صبح روز آزمایش و طی دو ساعت انجام آزمایش با پزشک معالج هماهنگ نمایید

5- در طی ساعات ناشتایی از نوشیدن چای و قهوه پرهیز نمایید نوشیدن آب در لازم مانعی ندارد

6- پس از اینکه نمونه خون برای اندازه گیری قند خون ناشتا از شما گرفته شد صبحانه میل نمایید توصیه می شود که صبحانه حاوی حداقل 75 گرم مواد قندی باشد

7- زمان پایان خوردن صبحانه ساعت را یادداشت کنید نمونه گیری دقیقاً 2 ساعت پس از زمان مذکور انجام می پذیرد

8- قبل از انجام نمونه گیری و در حین 2 ساعت آمادگی اکیدا از مصرف دخانیات اجتناب نمایید زیرا باعث افزایش سطح گلوکز خون می گردد

9- پس از اتمام صبحانه از خوردن هر نوع خوردنی و آشامیدنی



حال نکته حائز اهمیتی که یک لازم است تا حتما به



پیشنهاد می شود روزانه به مقدار کافی میوه و سبزیجات (حداقل 2 واحد میوه و 3 واحد سبزیجات) مصرف شود.

میوه	میزان مصرف
سیب	روزانه یک عدد کوچک
گیلاس	نصف فنجان روزانه
آلوسیا ه	یک و نیم فنجان
گواوا	هر روز یک عدد میوه
گریپ فروت	نصف یک میوه
آووکادو	روزانه یک آووکادو متوسط
توت فرنگی	روزانه سه چهارم فنجان
پرتغال	روزانه یک پرتغال کوچک
گلابی	روزانه یک گلابی کوچک

❖ دستورالعملها و اقدامات

قبل از انجام قند خون
2 ساعته بعد از غذا

خودداری نمایید نوشیدن آب در حد لازم مانعی ندارد

10- قبل از انجام نمونه گیری و در حین 2ساعت آمادگی ، از انجام ورزش و هرگونه فعالیت بدنی غیر معمول خودداری نمایید

11- مصرف استامینوفن قبل از آزمایش ممکن است باعث افزایش کاذب قند خون شود بنابراین توصیه می شود که در صورت مصرف موضوع رابه پزشک اطلاع دهید

12- بهتر است نمونه آزمایشهای ناشتا صبح اول وقت تهیه شوند (به جز مواردی که توسط پزشک معالج یا آزمایشگاه تعیین می گردد)

شیرینی، شکلات، کلوچه، قند و شکر.

پیشنهاد می شود غذا را در حجم کم و به دفعات بیشتر (۶ وعده در روز) دریافت شود.

- رژیم غذایی بهتر است شامل طیف متنوعی از غذاها با تمرکز بر انتخاب های غذایی با چگالی ریز مغذی بالا مثل لبنیات ، میوه ، سبزیجات و مغزها باشد

- کالری دریافتی برای مادران در دوران شیردهی نباید کمتر از 1800 کیلوکالری در روز باشد.

- اسیدهای چرب غیر اشباع از طریق مصرف ماهی 2بار در هفته تامین می شود

- مکمل یاری در دوران شیردهی با توصیه پزشک انجام شود

- مایعات بایستی همیشه در دسترس مادر باشد تا به هنگام مراقبت از نوزاد و یا در زمان شیردهی برای رفع تشنگی مصرف کند

توصیه می شود به مقدار کافی (حداقل ۲ واحد در روز) پروتئین حیوانی فاقد چربی مصرف شود.

توصیه می شود مغزها مثل بادام، گردو و پسته در رژیم غذایی در نظر گرفته شود.

غلات کامل مثل نان سبوس دار و برنج، روزانه به مقدار کافی دریافت شود.

غذاهایی که مقدار زیادی قند ساده دارند محدود شوند، مثل نوشیدنی های شیرین، آبمیوه، کیک،

تهیه کننده: پروانه جعفری پور
دکتر: عتیق پور



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
مرکز آموزشی و درمانی دکتر علی شریعتی بندرعباس

موضوع: خود مراقبتی و تغذیه در مادران دیابتی

کد: ۰۰/sh/Pa/EP/۱۳۰