

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری به عدم تحمل کربوهیدرات (مواد قندی) با شدت های مختلف که اولین بار در طی بارداری شناخته یا ایجاد شده باشد، اطلاق می گردد سالانه 135000 خانم باردار دچار دیابت بارداری میگردند و این باعث شده که دیابت بارداری یکی از مسائل مهم در بارداری شمرده شود.

اگر دیابت بارداری درمان نگردد باعث ایجاد مشکلاتی برای مادر و جنین میشود که برخی از این مشکلات میتواند جدی باشد. اما همه ی خبرها بد نیستند.

در اکثر موارد دیابت بارداری بعد از زایمان برطرف میگردد. تغییراتی که در دوران بارداری در بدن شما رخ داده باعث دیابت بارداری شده است. بعد از تولد نوزاد، بدن شما به حالت طبیعی برمیگردد و این شرایط برطرف میشود.

دیابت بارداری قابل درمان است، مخصوصا اگر زود تشخیص داده شود. چرا برخی از خانمها دچار دیابت بارداری میگردند؟

معمولاً بدن اکثر غذاها را به یک نوع قند به نام گلوکز تبدیل میکند، بدن شما هورمون انسولین میسازد که گلوکز را از خون گرفته و وارد سلول ها میسازد. در خانم های دارای دیابت بارداری گلوکز نمیتواند وارد سلولها گردد و این باعث ایجاد دیابت بارداری میشود

نشانه های دیابت بارداری چیست؟

در اکثر موارد علامت واضحی وجود ندارد اما برخی علائم شامل موارد زیر میباشد

افزایش احساس تشنگی

افزایش دفعات و حجم ادرار

کاهش وزن علی رغم افزایش اشتها

خستگی مفرط

تهوع و استفراغ

عفونت های مکرر (عفونت ادراری، پوستی) و

به خاطر داشته باشید که هر بارداری با بارداری قبلی تفاوت دارد. اگر شما در طی بارداری قبلی دچار دیابت بارداری نبوده اید ممکن است در بارداری بعدی به آن دچار شوید و یا اگر در بارداری قبلی به آن مبتلا

بوده اید ممکن است در بارداری بعدی آن را تجربه نکنید.

تشخیص دیابت بارداری

در صورتی که دچار یکی از این موارد زیر هستید باید به محض تشخیص بارداری باید آزمایش انجام گیرد افراد چاق

افراد با سابقه فامیلی دیابت

افرادی که دارای سابقه دیابت بارداری هستند

افرادی که سابقه تولد نوزاد دارای وزن بالا دارند

گلوکزوری وجود قند در ادرار

در صورت عدم وجود حتی یک مورد از شرایط بالا باید در هفته های 21 تا 22 آزمایش بایده انجام گیرد.

آزمایش تشخیص دیابت بارداری دارای دو مرحله است:

در ابتدا شما یک لیوان از یک نوشیدنی حاوی 52 گرم پودر گلوکز را بدون توجه به آخرین وعده غذایی نوشیده و بعد از گذشت مدت معینی از شما یک نمونه

فیبر موجود در غذاهای گیاهی که غیر قابل هضم است، باآهسته کردن تخلیه معده و جذب روده ای، اثر مثبتی بر تنظیم قند خون دارد، از این رو مصرف روزانه میوه ها و سبزیجات توصیه میشود

از میوه جات تازه به جای آبمیوه استفاده کنید

مصرف میوه های شیرین مثل هندوانه، خربزه، موز، انگور، انجیر، انبه، آناناس را محدود کنید

برنج را به صورت کته مصرف کنید تا مواد مغذی آن بیشتر حفظ شود.

عنوان: رژیم غذایی در دیابت بارداری

تهیه کننده: فرشته باقربیگی پرستار آی سیو

تایید کننده: کمیته آموزش به بیمار

منابع: کتاب بارداری و ویلیامز

سال 1399. بخش آی سی یو بیمارستان شریعتی

شانس ایجاد چاقی در کودکان ماردان دیابتی بیشتر است

این کودکان در خطر بیشتر ابتلا به دیابت یا قند خون بالا در بزرگسالی هستند

توصیه های تغذیه ای:

روغن مصرفی خود را کاهش دهید و

روغن های جامد و حیوانی را از برنامه غذایی خود حذف کنید

از روغن های مایع به ویژه روغن زیتون و کنجد استفاده کنید

چربی های گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا نمایید

لبنیات را از نوع کم چرب انتخاب کنید

به جای سرخ کردن مواد غذایی آن ها را به صورت آب پز، بخار پز و کبابی مصرف کنید

به جای نانهای سفید و سبوس گرفته مانند نان لواش و باگت از نانهای سبوس دار و نان جو استفاده کنید

ماهی بخورید؛ از ماهی به جای گوشت قرمز چند بار در هفته استفاده کنید

خون گرفته می شود. اگر میزان گلوکز خون

شما طبیعی بود کمتر از 492 میلی گرم در دسی لیتر شمدچار دیابت بارداری نیستید.

اگر میزان قند خون شما بالا باشد شما ممکن است دچار دیابت بارداری باشید. در این حالت برای اثبات بیماری باید آزمایش اندازه گیری قند خون در 4 نوبت ناشتا، 1 و 2 و 3 ساعت، بعد از مصرف 100 گرم پودر گلوکز انجام شود.

اگر دیابت بارداری درمان نگردد؟؟؟

اکثر خانم های دچار دیابت بارداری در صورت کنترل بیماری دارای بارداری طبیعی و نوزادان سالم هستند .

این بیماران دارای نوزادان با وزن بالا میشوند و برخی به همین علت باید تحت عمل سزارین قرار میگیرند.

این نوزادان در خطر بیشتر پیدایش سندرم (دیسترس تنفسی) بیماری که تنفس کودک را با مشکل مواجه میسازد.