

**دیابت بارداری** به شرایطی گفته می‌شود که افزایش قند خون برای اولین بار، در طی دوران بارداری دیده شود.

دیابت بارداری، حالت عدم تحمل گلوکز است و با وجود ناسازگاریش با بدن در زنان باردار بدون سابقه دیابت ظاهر می‌شود. بعد از دو بار آزمایش در صورتی که میزان گلوکز موجود در خون سیاهرگی فرد ناشتا بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در لیتر باشد، فرد مبتلا به دیابت است. این بیماری معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر می‌شود.



در طی سه ماهه سوم بارداری، تغییرات هورمونی زن باردار را در خطر ابتلا به دیابت بارداری قرار می‌دهد. بخشی از هورمون‌هایی که در جفت تولید می‌شوند در جهت پیشگیری

از افت قند خون مادر فعالیت می‌کنند که این دسته از هورمون‌ها از طریق ممانعت از عملکرد انسولین، عمل می‌کنند.

لذا در طی بارداری، این هورمون‌ها زمینه اختلال عدم تحمل گلوکز (افزایش قند خون) را فراهم می‌کنند. در مقابل، بدن شما برای جلوگیری از افزایش قند خون مجبور خواهد بود انسولین بیشتری ترشح نماید. اگر چنانچه لوزالمعده نتواند انسولین را به میزان کافی ترشح کند، میزان قند خون افزایش می‌یابد و در نهایت منجر به بروز دیابت بارداری می‌گردد.



دیابت می‌تواند برای روی **رشد و نمو** جنین در طی بارداری اثر داشته باشد. در اوایل بارداری، دیابت مادر می‌تواند منجر به بروز نقص‌های مادرزادی و افزایش خطر **سقط جنین** گردد.

در طی سه ماهه دوم و سوم بارداری، دیابت مادر می‌تواند منجر به تغذیه و رشد زیاد از حد کودک گردد.

به علاوه وقتی جنین بیش از حد تغذیه گردد و در نتیجه به دنبال آن سطح انسولین خونش افزایش یابد، پس از زایمان، احتمال افت شدید قند خون در نوزاد وجود دارد، زیرا دیگر آن مقادیر بالای قند را از خون مادر دریافت نخواهد کرد.

### افراد در معرض خطر

داشتن **اضافه وزن** قبل از بارداری

وجود قند در ادرار

سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت

سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم در گذشته

سابقه ابتلا به دیابت بارداری در بارداری قبلی  
میزان خطر دیابت بارداری را در دفعه بعد ۲ تا ۳ برابر می‌نماید

داشتن مایع آمنیوتیک بیش از حد

## بسم الله الرحمن الرحيم

### دیابت بارداری



مهناز احمدی

بهداشت عمومی ۹۰

فعالیت بدنی و ورزش پس از تایید پزشک  
معالج

مصرف انسولین در صورت نیاز

### پایش قند خون

با ایجاد خراش کمی در نوک انگشتان با یک ابزار نوک تیز (لانست) و چکاندن یک قطره خون بر روی صفحه باریک تست و استفاده از یک گلوکومتر (وسیله سنجش قند خون) می‌توان میزان قند خون خود را به راحتی تعیین نمود.

مقادیر طبیعی قند خون زمان آزمایش

گلوکز پلاسمای خون کمتر از ۱۰۵

گلوکز خون کامل کمتر از ۹۵ ناشتا

گلوکز پلاسمای خون کمتر از ۱۴۰

گلوکز خون کامل کمتر از ۱۲۰ دو ساعت پس  
از صرف وعده غذایی

### کنترل و درمان دیابت بارداری

پایش منظم سطح قند خون در طی روز (در مراحل اولیه توصیه می‌گردد که ۴ بار در روز قند خون را با دستگاه‌های اندازه‌گیری قند خون کنترل نمود: قبل از صبحانه و ۲ ساعت پس از هر وعده غذایی).



رعایت رژیم غذایی

