



QC.HE.Pa125/02

تهیه کننده: بخش مادران پرخطر

ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش

سلامت

تایید کننده: دکتر عبدی

دیابت بارداری

۱۴۰۲

1

تعریف دیابت بارداری:

تشخیص دیابت در طی بارداری است که معمولاً در هفته ۲۴-۲۸ بارداری تشخیص داده میشود.

علت آن نیز این است که زنان در دوران بارداری به انسولین بیشتری نیاز دارند

تشخیص دیابت بارداری:

۱- افراد چاق

۲- افراد با سابقه فامیلی دیابت

۳- افرادی که دارای سابقه دیابت بارداری هستند.

۴- افرادی که سابقه تولد نوزاد دارای وزن بالا دارند.

۵- گلوکوزوری (وجود قند در ادرار)

۶

نکاتی که باید در دیابت بارداری رعایت شود.

۱- هدف از درمان نگهداری سطح قند خون در محدوده طبیعی در حین بارداری است.

مادران باردار باید در طول بارداری قند خون خود را به دقت کنترل کنند. خود پایش قند خون این امکان را فراهم میسازد.

۳- فیبر موجود در غذاهای گیاهی که غیر قابل هضم است با آهسته کردن تخلیه معده و جذب روده

اثر مثبتی بر تنظیم قند خون دارد از این رو مصرف روزانه ۱۵ گرم فیبر توصیه می شود.

۴- فعالیت ورزشی منظم با اجازه پزشک متخصص زنان ورزش مناسب همراه با رژیم غذایی صحیح اثری بسیار بهتر از رژیم غذایی به تنهایی دارد.

۵

زمان شروع انسولین در بارداری:

اگر در طول بارداری قند خون کنترل نباشد بیمار باید بستری شده و با مشاوره غدد -نوع تغذیه انسولین دریافتی را تنظیم کنند. خود پایش قند خون توسط بیمار برای درمان موثر با انسولین لازم است. مادران باردار نباید نگران ادامه حتمی درمان با انسولین بعد از بارداری باشند. چرا که ممکن است بعد از زایمان دیابت برطرف شود.

نحوه کنترل قند خون :

هر روز قند خون در چهار نوبت با گلوکومتر اندازه گیری میشود: صبح ناشتا- دو ساعت بعد از صبحانه- دو ساعت بعد از ناهار- دو ساعت بعد از شام

- HBA1C

هر سه ماه اندازه گیری میشود.

۴

مراقبت های بارداری

نیمه اول بارداری:

-مشاوره تغذیه و ورزش

-ارزیابی عملکرد کلیه با اندازه گیری اوره و کراتینین -پروتینوری ۲۴ ساعته و در صورت لزوم تکرار آن در طول بارداری  
-سونوگرافی و انجام غربالگری ناهنجاری جنین

نیمه دوم بارداری:

-اکوکاردیوگرافی قلب جنین در هفته ۲۰- ۲۲ بارداری

-توصیه به مادر برای شمارش حرکات جنین-تخمین وزن جنین در هفته ۳۷- ۳۹ بارداری

ارزیابی سلامت جنین از هفته ۳۲ بارداری با انجام نوار قلب جنین و اندازه گیری مقدار مایع آمنیوتیک یکبار در هفته

3

تغذیه مادران مبتلا به دیابت بارداری:

پیشنهاد میشود روزانه به مقدار کافی میوه و سبزیجات (حداقل ۲ واحد میوه و ۳ واحد سبزیجات) مصرف کند

توصیه میشود به مقدار کافی پروتئین حیوانی فاقد چربی مصرف شود.

توصیه میشود 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-شکلات-کلوچه-قند-شکر

پیشنهاد میشود غذا را در حجم کم و به دفعات بیشتر دریافت کند.

۲