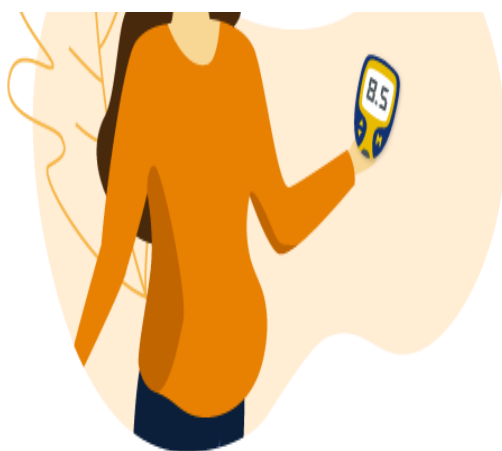




آموزش به بیمار و خانواده

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (عج)

دیابت بارداری



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ ویرایش: دی ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۶



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۳ با کادری مجرب همه روزهای کاری هفته از ساعت ۹ تا ۱۲ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش است می توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس زیر پیگیری کنید.

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus>.

۲- بارداری و زایمان ویلیامز، ویراست بیست و چهارم، ترجمه مهرناز ولدان، انتشارات ارجمند، ۱۳۹۳



• میزان افزایش وزن در طی دوران بارداری باید حدوداً بین ۷ تا ۱۴ کیلو باشد.

• مراجعه به پزشک جهت ارزیابی عملکرد کلیه، قلب، تیروئید و معاینه چشم

• مشاوره یا مراجعه به یک کارشناس تغذیه

• پرهیز از مصرف غذاهای چرب و پر نمک

• عدم استفاده از شوری، آجیل های شور، ماهی دودی، غذاهای کنسرو شده و آبمیوه صنعتی

علائم کاهش قندخون چیست؟

♦ احساس گرسنگی

♦ لرزش لبها

♦ تعریق

♦ تپش قلب

♦ بی قراری و اضطراب

♦ کاهش تمرکز

♦ تاری دید

**** توجه: خانمهای مبتلا به دیابت بارداری باید سالی یک بار از جهت دیابت تحت بررسی قرار گیرند.**

**** تشخیص زود هنگام دیابت، در پیشگیری از ابتلا به عوارض دیررس بسیار کمک کننده است.**

مادر گرامی این برگه شامل نکاتی در رابطه با مادر باردار و عفونتهای تنفسی می باشد. لطفا با دقت مطالعه بفرمایید.



دیابت بارداری، شرایطی است که قند خون برای اولین بار در طول دوران بارداری افزایش می یابد. مهمترین علت آن **تغییرات هورمونی** در طول بارداری می باشد.

چه کسانی در معرض خطر دیابت حاملگی هستند؟

- زنانی که سابقه دیابت در خانواده خود دارند.
- زنان بالای سن ۳۰ سال
- زنانی که اضافه وزن دارند.

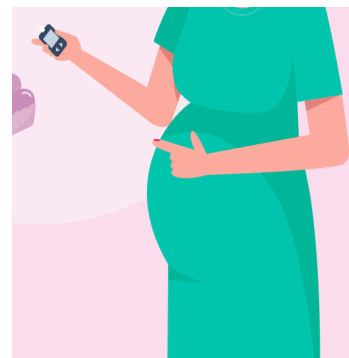


عوارض دیابت بارداری

- افزایش فشار خون
- افزایش خطر مسمومیت حاملگی
- افزایش مایع کیسه آب (پلی هیدرو آمنیوس)
- زایمان زودرس ، افزایش عمل سزارین و خطرات آن
- صدمات زایمانی
- مشکلات تنفسی جنین
- زردی نوزاد

تشخیص دیابت بارداری

در صورتی که یکی از موارد خطر برای دیابت را دارید، در اولین ویزیت باید جهت دیابت آزمایش شوید. در غیر این صورت در هفته ۲۴ تا ۳۸ بارداری آزمایش انجام گردد.



علائم افزایش قند خون چیست؟

پرنوشتی، افزایش دفعات ادرار، خشکی دهان، کاهش وزن، خستگی، احساس گزگز و مور مور شدن انتهای اندام



آموزش به مادر باردار و خانواده

- کنترل قند در اولین ویزیت بارداری و تکرار آن در هفته ۲۸-۲۴ بارداری و سپس توسط خود فرد با دستگاه
- اندازه گیری قند خون در طول روز:
- **میزان طبیعی قند خون به شرح زیر است:**
 ۱. قند خون ناشتا (قبل از صبحانه) کمتر از ۹۵
 ۲. قند خون دو ساعت پس از صرف وعده غذایی، کمتر از ۱۲۰
- فعالیت بدنی مناسب نظیر داشتن پیاده روی منظم در کنترل سطح قند خون موثر است.
- تزریق انسولین در صورت نیاز
- ثبت روزانه غذاهایی که می خورید.
- مراقبت در منزل (نوع و مقدار و زمان مصرف غذا سه نکته مهم در حفظ قند خون در محدوده طبیعی می باشد).