



# دیابت بارداری

گروه هدف: مادران باردار

## دیابت بارداری



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید اساتید گروه متخصصین زنان و زایمان مرکز

بازبینی بهار ۱۴۰۲

- ✓ طبق نظر پزشک یا ماما ویزیت های بارداری و فواصل آن را ادامه دهید.
- ✓ آزمایشات قند و عملکرد کلیه، سونوگرافی دقیق بررسی ناهنجاری و سلامت جنین را طبق برنامه تعیین شده مکرر انجام دهید.
- ✓ رژیم غذایی داده شده را رعایت کنید اگر قند ناشتای شما بیش از ۹۵ و یا دو ساعت بعد از آن بیش از ۱۲۰ است باید انسولین شروع شود.

### رژیم غذایی در دیابت

- ✓ رژیم غذایی از فرد به فرد دیگر متفاوت است و به وزنی که باید بگیرند بستگی دارد.
- ✓ میزان کالری دریافتی باید به ۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده تقسیم شود.
- ✓ ترکیب غذایی مطلوب شامل غلات کامل، پروتئین ها و میوه و سبزیجات تازه است.
- ✓ مصرف فیبر کافی (سیب، حبوبات و جو) در کنترل دیابت موثر است.
- ✓ ورزش سبک همراه با رژیم غذایی موثر خواهد بود.

### زایمان

با توجه به شرایط مادر و جنین برای کنترل قند یا ختم بارداری با تصمیم پزشک در بیمارستان بستری می شوید در طی حاملگی هر زمان دچار علائم خطر از جمله کاهش حرکت جنین/افزایش فشار خون با علائم زایمان/درد/ابریزش/خونریزی شدید به پزشک مراجعه کنید.

منابع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

کتاب ویلیامز ۲۰۲۰

✚ داشتن سندرم تخمدان پلی کیستیک

✚ سابقه بیماری قلبی عروقی

غربالگری برای همه خانم های باردار باید در ۲۸ - ۲۴ هفتگی تست GCT بدهند. در این تست باید اندازه گیری گلوکز بعد مصرف ۵۰ گرم گلوکز خوراکی بدون ناشتایی انجام دهند در صورت وجود علائم خطر یادشده این تست باید در اولین ویزیت بارداری انجام شود.

در صورتی که ۱۴۰ یا بیشتر بود باید تست تحمل ۳ ساعته گلوکز (تست GTT) انجام شود بعد از ۸ ساعت ناشتایی ۱۰۰ گرم گلوکز خوراکی داده شده و قند به ترتیب کنترل می شود.

حد طبیعی

کمتر از ۹۵

قند ناشتا

کمتر از ۱۸۰

یک ساعت بعد

کمتر از ۱۵۵

دو ساعت بعد

کمتر از ۱۴۰

سه ساعت بعد

در صورت بالا بودن قند ناشتا در ابتدای بارداری یا بالا بودن دو مورد غیر طبیعی در آزمایش GTT، مادر دیابتی در نظر گرفته می شود.

### مراقبت های لازم در مادران باردار

- ✓ سه ماه قبل از بارداری قند خون را با مشاوره تغذیه و غدد تنظیم کنید و مصرف قرص اسید فولیک را شروع کنید.
- ✓ با نظر پزشک قرص های پایین آورنده قند را قطع کنید و انسولین شروع کنید.

## مقدمه

جفت در دوران بارداری هورمون هایی ترشح می کند که می تواند منجر به افزایش قند خون مادر شود. در حالت عادی لوزالمعده برای کنترل این افزایش به اندازه کافی انسولین تولید می کند ولی اگر این اتفاق نیافتد سطح قند خون افزایش می یابد و منجر به دیابت بارداری می شود اگر به دیابت بارداری مبتلا شوید تحت نظر پزشک و با انجام کار های ساده به منظور کنترل قند خون به صورت روزانه می توانید نوزاد سالمی داشته باشید .



## انواع مختلف دیابت

دیابت نوع یک: اصلا انسولین جهت ورود گلوکز به سلول وجود ندارد و فرد حتما باید انسولین تزریق کند.

دیابت نوع دو: یا انسولین کم است یا مقاومت به انسولین وجود دارد دلایل اصلی آن چاقی و اضافه وزن است.

## انواع دیابت در حاملگی

۱. **دیابت بارداری:** به هر نوع دیابت که در طی بارداری تشخیص داده شود گفته می شود.

۲. **دیابت آشکار:** دیابت تیپ یک یا دو که قبل از بارداری به تشخیص رسیده است. هرچند دیابت تیپ دو برای اولین بار ممکن است در بارداری تشخیص داده شود خصوصا اگر شواهد دیابت در سه ماهه اول بارداری مشاهده شود. اثبات تشخیص آن توسط ادامه پی گیری بعد از اتمام بارداری صورت می پذیرد.

## دیابت در بارداری چه اهمیت و چه عوارضی دارد؟

- ✓ دیابت بارداری می تواند باعث ماکروزومی (رشد بیش از حد جنین نسبت به سن بارداری) شود و خطرات مادری و نوزادی هنگام زایمان افزایش می یابد.
- ✓ در دیابت قبل از حاملگی خطر سقط جنین، ناهنجاری های قلبی، مرگ و میر جنین و زایمان زودرس افزایش می یابد. همچنین ممکن است دچار عقب ماندگی رشد شود.

- ✓ نوزاد بعد از تولد در خطر زردی، افت شدید قند یا کلسیم خون می باشد.
- ✓ در بزرگسالی هم خطر چاقی و دیابت خواهند داشت.
- ✓ مادر در معرض افزایش قند خون بالا دچار نارسایی کلیه، عفونت های مکرر. مشکلات بینایی، قلبی و مشکلات ناشی از عفونت محل جراحی هستند.
- ✓ احتمال آسیب نوزادی حین زایمان و سزارین در این مادران زیاد است. در ضمن عوارض سزارین ممکن است ایجاد شود.
- ✓ در دیابت حاملگی احتمال این عوارض و خطرات کمتر است.

## علایمی که حتی قبل از بارداری به شما هشدار می دهند

پرادراری / پرخوری / پرنوشی / احساس خستگی زیاد / ضعف / تغییرات ناگهانی در بینایی / گزگز دست و پا / زخمی که به کندی ترمیم می شود / عفونت های راجعه.

## عوامل مهم خطر که شما مادر گرامی باید توجه کرده و به ماما یا پزشک مراجعه کنید

- ✚ داشتن سابقه خانوادگی مخصوصا در بستگان درجه یک
- ✚ سن بالای ۳۰ سال
- ✚ چاقی
- ✚ افزایش فشارخون.
- ✚ زایمان نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم در حاملگی قبلی
- ✚ سابقه مرده زایی
- ✚