



دیابت بارداری

از شیر و ماست کم چرب استفاده کنید. از مصرف پوست مرغ و ماهی که چربی زیادی دارد خودداری کنید.

از مصرف سوسیس، همبرگر، کره، پنیر پرچرب، سس، سیگار اجتناب کنید.

از مواد غذایی حاوی فیبر زیاد شامل: نان های تهیه شده از آرد سبوس دار، نان سنگک، بربری استفاده شود.

مواد پروتئینی مثل: تخم مرغ و شیر برای ترمیم سلول های بدن و رشد اندام است ولی این مواد مستقیماً تاثیری روی قند خون ندارد ولی باید متناسب با نیاز بدن مصرف شوند.

در صورت استفاده از انسولین باید به عوارض کاهش

خون توجه کرد که شامل سردرد، لرزش، ضعف و خستگی،

تعریق، خشکی دهان، تاری دید، طپش قلب، تهوع و در

صورت حساسیت به انسولین مثل مشکلات پوستی که

باید در صورت بروز این نوع عوارض و علائم، فوراً به پزشک

معالج مراجعه شود و همیشه، همراه خود یک خرما، سیب، موز،

بیسکویت ساقه طلایی، حبه قند و شکلات و آبنبات داشته باشید

که در صورت بروز علائم کاهش خون شدید از این مواد استفاده شود.

◆ تهیه و تنظیم مطالب: بخش میلاد

◆ طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

www.atiehhospital.ir



خطرات دیابت بارداری برای جنین

- ۱- ناهنجاری مادر زادی
- ۲- مرگ داخل رحمی
- ۳- RDS اختلالات متابولیک مثل: پایین افتادن قند خون بعد از تولد

آموزش به مددجو

یک برنامه متعادل، فعالیت و استراحت بر ثبات قند خون و کاهش استرس کمک می کند ورزش های دوران بارداری به طور منظم و تدریجی در حد تحمل و روزانه انجام شود، زیرا به کنترل قند خون کمک می کند. قبل از انجام ورزش، از یک میان وعده و غذای سبک (مانند شیر) استفاده شود که باعث افت قند خون نشود.

استفاده از رژیم غذایی مناسب در طول بارداری به خصوص در افراد دیابت بارداری مهم است، زیرا غذایی که شما مصرف می کنید در میزان قند خون شما تاثیر دارد.

باید غذاهای روزانه خود را به نوعی تغییر دهید که موجب تامین سلامت شما شود. غذا باید همیشه سر ساعت استفاده شود تا میزان قند خون بدنتان همیشه در یک حالت متعادل و مناسب باقی بماند.

مواد غذایی در چند گروه تقسیم بندی می شوند که عبارتند از:

نان، غلات، میوه، سبزی، گوشت، لبنیات، چربی ها که مصرف هر یک باید با توجه به مقدار نیاز بدن افراد به انرژی باشد. پس در مصرف هیچ کدام نباید افراط شود حتی الامکان از مواد قندی مثل: مربا و عسل، قند و شکر، آبنبات، انواع شربت و شیرینی ها و نوشیدنی های الکلی، زله و بیسکویت خودداری نمائید زیرا این قندها به سرعت وارد جریان خون می شوند و قند خون را به طور ناگهانی بالا می برد.

از گوشت های بدون چربی استفاده کنید و بیشتر از مرغ و ماهی استفاده شود.

به قند خون ناشتا بالاتر از ۹۳ و قند خون ۲ ساعت بعد از غذا ۱۲۰ گفته می شود که طی ۲ یا ۳ بار متوالی انجام شده باشد. معمولاً زنان باردار بین هفته ۲۴ تا ۲۶ از نظر دیابت بارداری بررسی می شوند. ولی در افرادی که زمینه قبلی دارند این بررسی ها باید زودتر انجام شود.



علت

تحت تاثیر هورمون های جفت در طی بارداری، تغییرات وسیعی روی متابولیسم بدن رخ می دهد و میزان قند خون دچار کاهش یا افزایش شدید می شود.

خطرات دیابت بارداری برای مادر

- ۱- بروز کیتواسیدوز
- ۲- عفونت
- ۳- پره اکلامپسی
- ۴- ماکروزومی جنین و سزارین
- ۵- وجود عوارض زمینه ای دیابت مثل نفروپاتی، بیماری قلبی که عوارض بارداری را افزایش می دهد.