

## دیابت حاملگی چیست؟

دیابت حاملگی نوعی دیابت است که در دوران اولین بارداری بروز می کند. دیابت یعنی قند خون شما خیلی بالا است. وقتی شما حامله هستید گلوکز زیاد برای جنین اصلاً خوب نیست. این بروشور برای زنانی که دیابت حاملگی دارند تهیه شده است.

## چه عواملی باعث بروز دیابت بارداری می شود؟

### علائم خطر ابتلا به دیابت حاملگی:

- در صورتیکه هر یک از علائم زیر را دارد با پزشک خود مشورت کنید :
- ◀ من، پدر، مادر، خواهر و یا برادر دیابتی دارم.
  - ◀ سن من ۳۵ یا بالاتر است.
  - ◀ اضافه وزن دارم.
  - ◀ قبلاً دچار دیابت حاملگی شده ام و یا نوزادی با وزن 4 کیلوگرم به دنیا آورده ام.

◀ اگر تمام موارد فوق را داشتید احتمال ابتلا به دیابت در شما زیاد خواهد بود.

◀ اگر یکی یا چند مورد از موارد بالا را داشته باشید احتمال ابتلا به دیابت در شما در حد متوسط است.

◀ اگر هیچکدام از موارد بالا را نداشته باشید احتمال ابتلا به دیابت در شما پایین است.

## افراد در معرض خطر:

- ◀ داشتن اضافه وزن قبل بارداری - وجود قند در ادرار - سابقه خانوادگی - سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم در گذشته - ابتلا به دیابت بارداری گذشته - گراویدهای بالا - سابقه تولد نوزاده مرده در گذشته

## چه موقع آزمایش دیابت حاملگی انجام می شود؟

## چگونه دیابت حاملگی روی جنین تاثیر می

### گذارد؟

دیابت حاملگی که کنترل نمی شود می تواند روی بچه تاثیر های زی را بگذارد:

◀ می تواند خیلی درشت و با چربی بالایی بدنی بیاید که این زایمان را سخت و خطرناک می کند.

◀ یا بلافاصله بعد از تولد قند خون پایینی داشته باشد.

◀ یا مشکل تنفسی داشته باشد.

اگر دیابت بارداری دارید لازم است تست های را روی جنین انجام دهید. بعنوان مثال کنترل صدای قلب جنین که مشخص می کند جنین چگونه فعالیت و رشد می کند. (تست بدون استرس یا NST)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران - تهران

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

# دیابت و حاملگی

## آموزش به بیمار

ATF1/0/95.6  
1395

برای کنترل قند خون موارد زیر توصیه می شود:

محدود کردن مصرف شکر و چربی به حد لازم

خوردن سه وعده غذایی کم و یک تا سه وعده میان وعده

وعده غذایی در روز

اضافه کردن فیبر به وعده های غذایی مانند میوه،

سبزیجات، حبوبات، غلات و نان

ورزش:

شنا و پیاده روی کمک زیادی برای کنترل قند خون

است

انسولین:

بعضی از خانم های دیابت بارداری دارند احتیاج

به انسولین دارند. پرستار نحوه تزریق انسولین را به

شما آموزش می دهد.

منبع:

اصول بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۰

بی‌ماری های زنان نوواک ۲۰۰۷

چگونه دیابت حاملگی می تواند روی من تاثیر

بگذارد؟

باعث بالا رفتن فشار خون در دوران بارداری شود.

باعث چاق شدن جنین و بنابراین زایمان سخت

یاسزایی شود.

خبر خوب اینست که دیابت بارداری به احتمال قوی می

تواند بعد از زایمان از بین برود ولی احتمال اینست که در

آینده تبدیلی به دیابت نوع 2 شود، وجود دارد.

برنامه غذایی:

با کارشناس تغذیه و پزشک معالج خود مشورت کنید

تا برای برنامه غذایی به شما راهنمایی می کند که

چه مقدار غذا مصرف کنید و کی بخورید. تعیین

مقدار و زمان تغذیه خیلی مهم است.