

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

توصیه های تغذیه ای لازم جهت کنترل قند خون

* با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی شما تعیین می شود. مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد

* تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.

* مصرف سبزی و سالاد ترجیحاً بدون سس همراه با سه وعده اصلی

* سبزیجات شامل: سبزی خوردن، سبزی خورشیدی و پلویی و خیار، کاهو، کلم، هویج، کدو، گوجه، پیاز و ... می باشد، مصرف سبزیجات در زمانهایی که احساس گرسنگی می کنید منعی ندارد.

* عدم مصرف میوه ها همراه با وعده های اصلی و مصرف آنها دو ساعت پس از وعده های اصلی و در میان وعده

* مصرف یک تا دو واحد میوه در هر میان وعده

* مصرف هندوانه، سیب زمینی، غلات پف داده، شیرینی برنجی، کشمش، خرما، خشک، نان سفید مانند لواش بسیار محدود شود.

* مصرف نان سبوس دار مثل سنگک، بربری یا جو

* مصرف برنج کمتر دم کشیده و بیشتر به صورت عدس پلو، سبزی پلو، شویدپلو، لوبیا پلو

* مصرف مغزها روزانه تا ۱۵ عدد حتی به صورت مخلوط در میان وعده

* مصرف وعده ها و میان وعده ها به فاصله هر دو ساعت

* مصرف آب و چایی کم رنگ در طول روز بلامانع است.

* مصرف شام در ساعت ۸ شب و یک وعده پروتئینی در آخر شب و قبل از خواب به طور مثال مصرف یک لیوان شیر کم چرب همراه با یک عدد خرما یا مصرف جوجه یا کباب یا گوشت و مرغ آب پز یا حبوبات پخته شده

* مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.

* پیاده روی تحت نظر پزشک اگر منعی ندارید با گذشت ۲۰ دقیقه از صرف غذا یک ربع راه بروید.

نحوه تزریق انسولین

* اگر برای شما انسولین تجویز شده است روش صحیح مصرف آن را یاد بگیرید.

* انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید.

* تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید

* در صورتی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می کنید ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.

* در صورتی که انسولین ان. پی. اچ (شیری) مصرف می کنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد

نکات خود مراقبتی

* پاهای خود را با آب ولرم و صابون ملایم (صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید (بخصوص بین انگشتان)

* از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آنها را تعویض کنید.

* کفش های پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفش های نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد آن را افزایش دهید.

* ناخن های خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید.

* با نظر پزشک ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می رود

* به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی امیرالمومنین

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی
امیرالمومنین (ع)

دیابت و حاملگی

آموزش به بیمار
ATF34/3/03.03

تاییدکننده: دکتر درزی
(متخصص زنان و زایمان)



آدرس سایت بیمارستان :
<https://amirhos.semums.ac.ir>

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا
پزشک مراجعه کنید

* در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف
و...

* در صورت فراموش کردن دوز انسولین و یا
دیابت غیر وابسته به انسولین و داشتن علائمی از
قبیل پوست گرم و خشک، پرنوشی، گرسنگی
هوا، درد شکم، بوی شیرین و یا بوی میوه در
تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می‌شود،
احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف سریعاً
قند خون را اندازه گیری کرده و در صورت افت
قند، درمان صورت پذیرد. (در صورت تشدید
علائم و افت هوشیاری به اورژانس مراجعه و یا با
۱۱۵ تماس بگیرید)

* در صورت دریافت انسولین و داشتن علائمی از
قبیل تعریق و رنگ پریدگی، سرگیجه و سردرد،
لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و
ضعف

* سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

منبع: کتاب ویلیامز/ راهنمای کشوری ارائه خدمات
مامایی و زایمان (بازنگری سوم)

نکات خود مراقبتی

* پاها را با آب ولرم و صابون ملایم (صابون بچه)
هر روز شسته و خشک کنید (بخصوص بین
انگشتان)
* از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آن‌ها را
تعویض کنید.

* کفش‌های پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس
نرم بپوشید و کفش‌های نو حداکثر یک ساعت
در روز استفاده و در روزهای بعد آن را افزایش
دهید.

* ناخن‌های خود را به صورت صاف بگیرید و با
سوهان سر آن‌ها را صاف کنید.

* با نظر پزشک ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد،
برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب
دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می‌رود
* به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به
پزشک مراجعه کنید.