

## دیابت در بارداری

در بیماری دیابت تولید هورمون انسولین در بدن کاهش می یابد و یا حساسیت گیرنده های این هورمون کم می شود.

وظیفه اصلی این هورمون کمک به سلولهای بدن برای دریافت قند و گلوکز جهت سوخت و ساز و تولید انرژی در بدن می باشد. در نتیجه در نبود یا کمبود آن قند توسط سلولهای بدن جذب نمی شود و سلول های در بی غذایی بسر می برند و میزان قند در خون بدن افزایش می یابد.



کد سند: MH\AMPT\007

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۷/۰۴/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴

کد بازنگری: ۰۰۶



برگرفته از سازمان جهانی بهداشت و انجمن بین المللی دیابت (IADPSG)

واحد آموزش بیمارستان تخصصی و زایشگاه مادر  
بولوار سجاده، خیابان بهار ۲

### اقدامات لازم:

- ۳ ماهه اول: تحت نظر بودن در بیمارستان برای کنترل قند خون در بیمارانی که از قبل دیابت داشتند.
- مشاوره با کارشناس تغذیه ای
- ارزیابی جنین با سونوگرافی هدف دار
- انجام آزمایشات قند خون در اولین ویزیت بارداری

### ۳ ماهه دوم و سوم:

- سنجش فاکتورهای خاص در خون مادر و سونوگرافی در هفته ۱۶-۱۸ بارداری
- ارزیابی سلامت جنینی از هفته ۲۸ بارداری با شمارش حرکات جنین
- سونوگرافی هر ۲-۳ هفته یکبار از هفته ۳۲ بارداری
- ویزیت هفته ای در ۳ ماه آخر بارداری
- انجام نوار قلب جنین ۲ بار در هفته
- معمولا در صورت اطمینان از سن بارداری در هفته ۳۸ یا بیشتر بارداری ختم داده میشود. ۴

**علامه:** پرخوری، پراداری، تازی دید، مور مور شدن و گزگز دست و پا، دیر خوب شدن زخمها، کاهش وزن، خشکی و خارش پوست، عفونتهای عود کننده، سقط مکرر، مرده زایی، عفونت واژن.

## تشخیص دیابت بارداری:

آزمایش خون بصورت ناشتا مشخص کننده وجود دیابت می باشد.

\*قند خون ناشتا به میزان ۹۲ یا کمتر = طبیعی

\*قندخون ناشتا بین ۹۳-۱۲۵ = مشکوک به دیابت

\*قند خون ناشتا حدود ۱۲۶ و بالاتر = تکرار آزمایش در صورت جواب مشابه نشانه تایید دیابت می باشد.

\*\*مادرانی که از قبل بارداری مبتلا به دیابت بودند در طی ۳ ماه اول بارداری وضعیت دیابت و قند خون ناپایداری دارند و نیاز به مراقبت بیشتری جهت کنترل قند خون دارند و بایستی قبل از بارداری پزشک خود را در جریان بگذارند.

## توصیه های بارداری:

- انجام آزمایش در اولین ویزیت بارداری
- انجام آزمایش غربالگری در هفته ۲۸-۲۴ بارداری (آزمون تحمل گلوکز خوراکی ۲ ساعته)
- تحت نظر پزشک بودن مادرانی که از قبل دیابت داشته اند جهت کنترل قند خون
- مادرانی که متعاقب بارداری دچار دیابت شده اند برحسب مورد تحت درمان دارویی، رژیم غذایی و ورزش قرار می گیرند.

## نتایج حاصل از آزمون تحمل گلوکز

\*قند خون ناشتا  $\leq 92$  = غیر طبیعی

\*قند خون ۱ ساعت بعد از مصرف  $\leq 180$  = غیر طبیعی

\*قند خون ۲ ساعت بعد از مصرف  $\leq 153$  = غیر طبیعی

در صورتیکه حداقل یکی از نتایج آزمایش غیرطبیعی باشد؛ تشخیص دیابت قطعی است و نیاز به درمان دارد.

## رعایت رژیم غذایی:

۱. داشتن برنامه غذایی منظم در ساعات معین (۳ وعده اصلی و ۲-۳ میان وعده)
۲. دوری از حذف یا تاخیر یک وعده غذایی
۳. استفاده از غذاهای متنوع در گروههای مختلف غذایی
۴. استفاده از غذاهای آب پز، کباب پز
۵. کاهش مصرف مواد نشاسته ای در یک وعده غذایی (نان، ماکارانی، سیب زمینی و...)
۶. استفاده بیشتر از غذاهای حاوی فیبر (سالاد، سبزیجات و حبوبات)
۷. استفاده از نان های سبوس (جو، سنگ، تافتون)
۸. استفاده از روغن های سالم اما به میزان کم
۹. مصرف ماهی ۲-۳ بار در هفته
۱۰. مصرف روزانه ۸ لیوان
۱۱. خودداری از مصرف غذاهای شیرین
۱۲. خودداری از مصرف تنقلات و غذاهای شور
۱۳. دوری از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده
۱۴. کاهش مصرف گوشت قرمز

\*\*در خصوص رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.

## توصیه های ورزشی

- + داشتن برنامه منظم ورزشی
- + انجام فعالیت ورزشی ۳-۱ ساعت بعد از صرف غذا
- + خوردن یک میان وعده سبک
- + همراه داشتن کربوهیدرات یا قندهایی با قدرت جذب بالا و سریع که در صورت افت قند در حین ورزش قابل استفاده سریع باشد.
- + شروع حرکات ورزشی بهتر است با حرکات کششی باشد (۱۰-۵ دقیقه) ۳۰-۲۰ دقیقه ورزش و سپس ۱۵ دقیقه حرکات کششی و قطع تدریجی ورزش
- + مصرف کافی آب بعد از ورزش
- + انجام حرکات ورزشی بهتر است بیشتر مرتبط با قسمتهای فوقانی بدن باشد
- + در مادران دیابتی با مشکلات چشمی از پایین آوردن سر و زور زدن دوری شود
- + در مادران دیابتی که همزمان دچار مشکل فشارخون نیز می باشد بهتر است حرکات ورزشی استفاده شود که مرتبط با قسمتهای تحتانی بدن میباشد همچنین از زور زدن دوری شود

## اقدامات لازم بعد از زایمان

- توجه به علائم عفونت، اندازه گیری قند خون با دستگاه ۴ بار در روز، تست تحمل گلوکز در هفته ۱۲-۶ بعد از بارداری.