

دیابت بارداری چیست ؟

دیابت دوران بارداری دیابتی است که بدون سابقه قبلی در این دوران بروز می نماید و بدین معناست که قندخون زن باردار بالاتر از حد نرمال می رود . اگر کسی هم قبل بارداری دچار دیابت نوع 1 و 2 می باشد حتماً بایستی با پزشک مشاوره داشته باشند .



علت بروز دیابت بارداری : @Parastari98B

در دوران بارداری تغییرات هورمونی شدیدی در بدن زن باردار اتفاق می افتد و باعث ایجاد افزایش وزن می شود . یکی از این تغییرات بر روی میزان هورمون انسولین که وظیفه تنظیم قندخون را بر عهده دارد صورت می پذیرد و باعث اختلال در عملکرد آن می شود که باعث افزایش قندخون و دیابت بارداری می گردد.

افراد در معرض خطر دیابت بارداری :

- افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت دارند .
- افراد بالای 25 سال
- افراد دارای اضافه وزن بیش از حد بارداری
- سابقه قبلی دیابت بارداری و تولد نوزاد بالای 4 کیلو
- داشتن دیابت پنهان

زمان آزمایش دیابت بارداری :

اگر احتمال ابتلا به دیابت بارداری بالا باشد :

انجام آزمایش در اولین ویزیت بارداری و اگر جواب نرمال باشد انجام آزمایش مجدد در هفته 24 تا 28

اگر احتمال ابتلا به دیابت متوسط باشد :

انجام آزمایش در هفته 24 تا 28

اگر احتمال ابتلا به دیابت خفیف باشد :

اصلا نیازی به انجام آزمایش نیست .

علائم دیابت بارداری :

@Parastari98B

- ❖ احساس تشنگی زیاد
- ❖ احساس خستگی و بی حالی
- ❖ تغییر وزن غیر عادی
- ❖ پرادراری
- ❖ افزایش اشتها
- ❖ بروز عفونت مثانه، واژن و پوست
- ❖ بالا بودن قند خون



تشخیص دیابت بارداری :

آزمایش قند خون : ابتدا پس از 8 ساعت ناشتا بودن قندخون را اندازه گیری می کنند ، سپس یک لیوان شربت گلوکز می نوشید و پس از یک ساعت ، 2 ساعت و 3 ساعت (در طی 3 مرحله) دوباره قند خون مورد آزمایش قرار می گیرد. اگر در دو مرحله میزان قندخون بالا باشد شما مبتلا به دیابت حاملگی هستید.



@Parastari98B

عوارض دیابت بارداری :

- رشد بیش از حد و چاق شدن جنین
- زایمان سخت و خطرناک
- افت قندخون ناگهانی پس از تولد نوزاد
- ایجاد مشکلات تنفسی
- احتمال بروز دیابت در سال های بعد در شما
- ایجاد فشارخون بارداری
- احتمال ابتلا به دیابت بارداری در زایمان های بعدی



دیابت دوران بارداری

@Parastari98B

✓ بهترین شکل مصرف نان، استفاده از نان سبوس دار ان است و بهترین گزینه ها استفاده از نان سنگک و نان جو است.

✓ کباب کردن، بخارپز کردن و روش های پخت سریع را بر سرخ کردن در روغن ارجحیت بدهید. اب گوشت را بعد از پخت، سرد کنید و چربی سطح انها را گرفته و سپس مصرف نمایید.

✓ استفاده از فیبرهای محلول زمان لازم برای جذب قند خون را افزایش داده و از افزایش ناگهانی قند خون پس از مصرف وعده غذایی جلوگیری می کند. منابع غنی از فیبر محلول عبارتند از : سیب ، مرکبات مثل پرتقال ، لیمو و گریپ فروت ، توت فرنگی و غلات سبوس دار.

✓ مصرف سیب زمینی ، هویج ، اردهای سفید و جوانه گندم ارد شده برای شما ممنوع است.

✓ محدودیت مصرف تخم مرغ و گوشت های احشایی مانند جگر، مغز، قلوه و کله پاچه

@Parastari98B

نقش ورزش در دیابت بارداری :

ورزش در دوران بارداری به وضعیت سلامت شما کمک خواهد کرد، به طور کلی در دوران بارداری، نباید ورزش های کششی اندام یا در اصطلاح ورزش های کششی سنگین انجام دهید. بهترین ورزش، در دوران بارداری، **پیاده روی** و **شناست**.



درمان دیابت بارداری :

برای درمان دیابت بارداری با توجه به میزان بالا بودن قندخون و شرایط وزنی شما و جنینتان ابتدا رعایت رژیم غذایی مناسب می تواند کمک کننده باشد و همچنین با مشورت پزشک خود می توانید به انجام ورزش های دوران بارداری بپردازید .

در برخی موارد پزشک برای زن باردار مبتلا به دیابت حاملگی انسولین تجویز می کند . مصرف انسولین آسیبی به جنین و مادر وارد نخواهد کرد .

رژیم غذایی مناسب دیابت بارداری :

- ✓ محدود کردن مصرف شیرینی و مواد قندی
- ✓ اضافه کردن سبزیجات و حبوبات و غلات به برنامه غذایی
- ✓ در نظر گرفتن سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده
- ✓ برای کاهش اشتها غذا را کم نمک تهیه کنید.
- ✓ مواد غذایی نشاسته ای و چربی را کم کنید مخصوصا چربی های دارای اسیدهای چرب اشباع (چربی های حیوانی) .
- ✓ آب زیاد بنوشید (1/5 لیتر آب به صورت آب آشامیدنی ، دم کرده های گیاهی و سوپ...) تا از عفونت های ادراری احتمالی جلوگیری شود.
- ✓ استفاده از مواد لبنی کم چرب
- ✓ جایگزین کردن روغن های مایع خوراکی در رژیم غذایی
- ✓ عدم استفاده از مواد غذایی سرخ کرده در رژیم غذایی
- ✓ محدودیت در مصرف میوه هایی چون هندوانه ، انگور ، خربزه ، طالبی ، خرما و انجیر به علت قند بالا
- ✓ محدودیت مصرف برنج ، ماکارانی و سیب زمینی
- ✓ محدودیت مصرف موادی مانند عسل ، شیرینی ، مربا ، آبنمیه و سایر مواد با کربوهیدرات بالا