



حاملگی چیست؟

دیابت حاملگی نوعی دیابت است که بطور ناگهانی در دوران بارداری بروز می کند. دیابت، به معنی آن است که قند خون شما خیلی بالاتر از حد معمول است. بدن شما گلوکز را برای تأمین انرژی مصرف می کند. ولی مقدار زیاد گلوکز در خون، می تواند بسیار مضر باشد. به خصوص زمانی که شما حامله هستید، زیادی گلوکز می تواند به جنین شما آسیب بزند. چنانچه شما مبتلا به دیابت نوع ۱ یا ۲ هستید و تصمیم دارید باردار شوید حتماً پیش از آن با پزشک معالج خود مشورت کنید.

چه عواملی موجب بروز دیابت بارداری می شود؟

تغییرات هورمونی و افزایش وزن مسئله ای است که در حاملگی های سالم رخ می دهد ولی همین تغییرات، ساخت هورمون انسولین را، که وظیفه آن انتقال قند موجود در خون به درون سلول است، در بدن مختل می کند و زمینه ابتلا به دیابت را بالا می برد.

احتمال ابتلای من به دیابت حاملگی چقدر است؟

اگر یکی از موارد زیر در مورد شما صادق است، حتماً از پزشک خود بخواهید که آزمایش دیابت حاملگی را برایتان انجام دهد.
پدر، مادر، خواهر و یا برادر من مبتلا به دیابت است.

۲۵ سال یا بیشتر، سن دارم.

اضافه وزن دارم.

قبلاً دچار دیابت حاملگی شده ام و یا نوزادی با وزن بیشتر از ۴ کیلو به دنیا آورده ام.

به من گفته شده که دیابت پنهان دارم. (وضعیتی که در آن قند خون فرد بالا است ولی نه به حدی که به عنوان دیابت تشخیص داده شود).

اگر اضافه وزن، سابقه دیابت حاملگی قبلی، سابقه دیابت فامیلی دارید و یا در ادرار خود گلوکز دفع می کنید، احتمال ابتلا به دیابت در شما زیاد خواهد بود.

چه زمانی باید آزمایش دیابت حاملگی را انجام دهم؟

تشخیص اینکه شما چه موقع احتیاج به انجام آزمایش دارید، بر عهده پزشکتان است که البته بستگی به میزان احتمال ابتلای شما دارد.

اگر احتمال ابتلا به دیابت در شما زیاد باشد، پزشکتان با اولین ویزیت، شما را برای انجام آزمایش خون می فرستد و اگر جواب طبیعی باشد مجدداً شما را، در هفته ۲۴ تا ۲۸، برای آزمایش بعدی خواهد فرستاد.

اگر احتمال ابتلا به دیابت در شما در حد متوسط باشد، پزشکتان شما را در هفته ۲۴ تا ۲۸ برای آزمایش خواهد فرستاد.

اگر احتمال ابتلا به دیابت در شما پایین باشد، شاید پزشکتان اصلاً شمارا برای آزمایش نفرستد.

دیابت حاملگی چگونه بر روی جنین من تأثیر می

گذارد؟

دیابت حاملگی در صورتی که کنترل یا درمان نشود، می تواند

اثرات زیر را روی جنین بر جای گذارد:

چاق و درشت شدن جنین و تولد با چربی بالا، که می تواند زایمان را سخت و خطرناک سازد. افت قند خون بلافاصله بعد از تولد، مشکلات

تنفسی.

برای داشتن زایمانی خوب و نوزادی سالم، حتماً با پزشک خود همکاری کنید. ضمناً همواره به یاد داشته باشید که احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در شما و جنین تان، برای سال های آینده تا پایان عمر، درصد بالایی خواهد داشت.

دیابت حاملگی چه تأثیری بر روی من می تواند داشته باشد؟

معمولاً خانم های مبتلا به دیابت حاملگی، هیچ نوع علائمی ندارند ولی دیابت حاملگی می تواند : سبب افزایش فشار خون در دوران بارداری شود. منجر به چاق شدن جنین و زایمان سزارین گردد.

دیابت حاملگی به احتمال قوی می تواند بعد از زایمان از بین برود

ولی احتمال اینکه در آینده به دیابت نوع ۲ مبتلا شوید، وجود دارد.

ضمناً امکان ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری های بعدی زیاد است.

شیردهی بعد از ابتلا به دیابت حاملگی خوب است یا خیر؟

شیردهی برای تمام نوزادان، مفید تشخیص داده شده است، حتی برای نوزادانی که مادران آنها مبتلا به دیابت حاملگی بوده اند.

دیابت حاملگی چگونه درمان می شود؟

برنامه غذایی: با متخصص تغذیه و یا پزشک دیابت خود مشورت کنید تا برنامه غذایی درست و سالمی را برای شما و جنین تان پیشنهاد کند. برای کنترل قند خون به شما توصیه می شود که:





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

بیمارستان سوم شعبان دماوند



دیابت بارداری

۱۳۹۵



سعی کنید که به یک وزن ایده آل برسید و آن را

حفظ کنید...

حداقل روزی نیم ساعت ورزش را در اکثر روزهای هفته بگنجانید .

شنا، پیاده روی، نرمش های سبک و ...

برنامه غذایی مناسبی را برای خود تنظیم کنید و سعی نمایید بیشتر



از حبوبات، میوه جات و سبزیجات استفاده

کنید. چربی و کالری را در برنامه غذایی خود

کم کنید.

خانمهایی که مبتلا به دیابت حاملگی می باشند، حتماً باید قند خون

خود را به طور مرتب، هر یک تا دو سال یک بار، برای دیابت آزمایش

کنند. تشخیص به موقع دیابت یا دیابت پنهان می

تواند از بروز عوارض قلبی جلوگیری کند.



اگر نوزادان از شیر مادر تغذیه شوند و وزن

مناسبی داشته باشند، احتمال ابتلا به دیابت در آنها بسیار کم خواهد بود.

آدرس:

میلارد، جنب سینما پرستو(دانشگاه آزاد دماوند)

www.sdmc.sbmu.ac.ir

تلفن: ۳-۷۶۳۱۹۷۸۱

مصرف شیرینی جات را محدود کنید.

میزان غذای خود در سه وعده اصلی را کم کرده و یک تا سه میان

وعده غذایی در روز را در برنامه تان بگنجانید.

فیبرهای غذایی مانند میوه ،سبزیجات ، حبوبات ، غلات و نان را به

وعده های غذایی تان اضافه کنید.



ورزش: در میان ورزش ها، شنا و پیاده روی به کنترل قند

خون شما کمک شایانی می نماید . با پزشک خود تماس

بگیرید و از او بخواهید که بهترین نوع ورزشی را که برایتان

مناسب است به شما معرفی کند . چنانچه در حال حاضر

ورزش می کنید، بپرسید چه ورزشهای دی گری را نیز می توانید انجام

دهید



انسولین (در صورت نیاز): بعضی از خانمهایی که مبتلا به

دیابت حاملگی هستند، احتیاج به تزریق انسولین پیدا می

کنند. پزشکتان نحوه تزریق انسولین را به شما خواهد

آموخت. تزریق انسولین هیچ ضرری برای شما و جنین تان

ندارد زیرا نمی تواند از طریق رگهای خونی به او انتقال یابد.

بعد از به دنیا آوردن نوزاد، چگونه می توانم متوجه شوم که

دیابت من بر طرف شده است؟

شما می توانید ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد خود برای تست قند خونتان

اقدام کنید، زیرا در اغلب موارد، دیابت حاملگی بعد از تولد نوزاد از بین

می رود . ولی در هر حال، احتمال ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری های

بعدی و یا دیابت نوع ۲ در شما زیاد خواهد بود.

چگونه می توانم از ابتلا به دیابت بعد از زایمان جلوگیری کنم و یا

آن را به تعویق بیندازم؟

شما می توانید کارهای زیادی انجام دهید تا از ابتلایتان به دیابت نوع ۲

پیشگیری نمایید:

