

دیابت حاملگی نوعی از دیابت است که به

طور ناگهانی در دوران بارداری بروز می کند. بالا

بودن قندخون در این دوران می تواند بسیار

مضر بوده و به جنین آسیب برساند. پس مادر

باید از نظر قندخون بررسی و تحت کنترل قرار

گیرد.

مادران عزیز خوب است بدانید:

ابتلا به دیابت بارداری در موارد زیر بیشتر

است:

۱-ابتلا پدر ،مادر،خواهر یا برادر به دیابت

۲-سن بالای ۲۵ سال

۳-اضافه وزن

۴-سابقه دیابت در بارداری قبلی

۵-داشتن دیابت پنهان(وضعیتی که در آن قند

خون فرد بالاست ولی در حدی نیست که به

عنوان دیابت تشخیص داده شود).

اگر یکی از موارد فوق در مورد شما صادق

است حتما پزشک خودرا مطلع کنید و آزمایشات

مربوط به دیابت بارداری انجام شود. در صورتی

که وجود دیابت حاملگی محرز گردید باید برای

کنترل آن اقدام شود.

کنترل دیابت حاملگی یعنی حفظ قند خون در

حد طبیعی ، برای حفظ قند خون در حدطبیعی باید

به برنامه غذایی و ورزش توجه نمود.

برنامه غذایی

داشتن یک برنامه غذایی صحیح و سالم

برای شما و جنین تان اهمیت زیادی دارد و می

تواند قند خون شما را در حد طبیعی تثبیت کند.

این برنامه غذایی به شما کمک می کند که بدانید

چه موقع و به چه میزان مواد غذایی را در هر

وعده مصرف کنید. انتخاب زمان و مقدار مواد

غذایی بسیار مهم است، بنابراین برای دریافت یک

برنامه غذایی صحیح و کنترل قندخون به شما

توصیه می شود که به کلینیک تغذیه مراجعه

نمایید. به طور کلی مصرف شیرینی جات

رامحدود کنید .

میزان غذای خود را در سه وعده اصلی کم

کرده و روزانه یک تا سه میان وعده را در

برنامه غذایی تان بگنجانید.

فیبرهای غذایی مانند میوه سبزیجات،

حبوبات، غلات و نان را به وعده های غذایی تان

اضافه کنید.

ورزش

شنا و پاده روی به کنترل قندخون کمک

شایانی می نماید، از پزشک خود نیز در مورد

انجام ورزشهای مناسب راهنمایی بخواهید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی شهید اکبرآبادی



کنترل مطلوب دیابت حاملگی

بعضی از خانم ها بی که مبتلا به دیابت

حاملگی هستند احتیاج به تزریق انسولین پیدا می

کنند بنابراین با داشتن یک برنامه غذایی سالم و

انجام تمرینات ورزشی در کنار آ می توانید به

نگهداری قند خون در حد طبیعی کمک

کنید. تزریق انسولین برای مادر و جنین ضرری

ندارد.

در اغلب موارد، دیابت حاملگی بعد از تولد

نوزاد از بین می رود ولی ممکن است خطر ابتلا

به دیابت حاملگی در بارداری های بعدی زیاد

شود.

اگر نوزاد از شیرمادر تغذیه شود و وزن

مناسبی داشته باشد احتمال احتمال ابتلا به دیابت

در او بسیار کم خواهد بود، پس سعی کنید با

شیرمادر، کودکتان را تغذیه نمایید.



دیابت در بارداری

بمفقت آموزشی مددجو

تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزشی

بهار ۹۵