

مقدمه

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می آید. انسولین ماده ایست که توسط لوزالمعده تولید می شود و باعث می گردد قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرژی بدن ، مورد استفاده قرار گیرد.

عوامل مستعد کننده :

- سن بالای ۳۰ سال
- سابقه خانوادگی دیابت
- چاقی
- افزایش فشار خون
- سابقه قبلی از تولد بچه درشت

خطرات

- * درشت بودن جنین
- * سقط
- خودبخودی یا زایمان زودرس
- * مرده زائی یا اختلالات



مربوط به ناهنجاری و رشد جنین

- * عفونت های ادراری و واژینال
- * اختلالات متابولیکی و الکترولیتی بعد از تولد
- * ابتلا مادر به مسمومیت حاملگی

اهداف آموزشی

از مهمترین اهداف آموزشی ، برقراری یک حاملگی بدون مشکل و تولد نوزاد سالم می باشد که برای این منظور رعایت موارد ذیل ، کمک کننده خواهد بود.



کنترل دقیق قند خون به معنی نگهداری غلظت خون نزدیک به حد طبیعی است. برای رسیدن به این هدف لازم است تعادل صحیحی بین مصرف مواد غذایی ، ورزش و تزریق انسولین برقرار گردد.

افزایش قند خون در دوران بارداری سبب رشد بیش از حد جنین شود و از این رو لازم است قند خون به طور مرتب بررسی گردد.

مادران مبتلا به دیابت باید از برنامه غذایی مناسبی تحت نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه ، پیروی کنند.

رژیم غذایی براساس سطح قند خون و وضعیت فرهنگی و سبک زندگی زن باردار و نیازهای بدن ، توصیه می شود و مصرف دقیق میان وعده ها از اهمیت خاصی برخوردار بوده و لقمه های درون بستر ممکن است جهت پیشگیری از هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) در طول شب توصیه شود.



زن باردار به حذف کامل غذاهای شیرین از رژیم غذایی تشویق می شود و مکملهای اسید فولیک در اشکال ویتامین های پره ناتال توصیه می شود.

ورزش به ویژه در دیابت نوع ۲ (حاصل از مقاومت به انسولین بوده و در این نوع دیابت عامل مستعد ساز ارثی بسیار موثر است) ، از اصول اصلی درمان است. ورزش به طور منحصر به فرد با توجه به سبک زندگی زن باردار توصیه می شود . ورزش مناسب با ایجاد فعالیت عضلانی ، دستیابی به سطوح طبیعی گلوکز را ممکن می سازد. بهترین ورزش در دوران بارداری ، پیاده روی و شنا می باشد.

مادرانی که مبتلا به دیابت حاملگی نوع ۱ (وابسته به انسولین) میباشند ، که توانائی تولید انسولین در بدن را ندارند ، با رژیم غذایی مناسب و دریافت انسولین ، تحت کنترل قرار میگیرند.

مادر دیابتیک باید همیشه یک میان وعده جهت دستیابی سریع به منبع قند همراه داشته باشد . او باید جهت پیشگیری از افزایش قند خون ، به نوشیدن شیر در صورت امکان تشویق گردد.

در **مسافرتها** در صورت نیاز به انسولین ، به همراه داشتن یخچال در طول سفر ضروری است . مادر باید جهت شناسایی ، دستبندی به دست نماید که روی آن نوشته شده : مبتلا به دیابت می باشد.

مادر باید از افزایش احتمال زایمان به طریق **سزارین** آگاه شود.

مادر باید بداند در صورت نیاز جهت ارزیابی سطح قند خون یا سازگاری با میزان انسولین ممکن است دو یا سه بار در طول بارداری در بیمارستان **بستری** شود.

در طول بارداری این زنان نیازمند مراجعه مرتب و مکرر به پزشک جهت ارزیابی سیر حاملگی و کنترل قند خون و سلامت جنین می باشند. این مادران ممکن است به دلیل ابتلا به دیابت دچار افت قند خون یا افزایش قند خون شوند.

علائم افزایش شدید قند خون: پر نوشی ، خستگی ، خشکی دهان و خواب آلودگی

علائم کاهش قند خون

گرسنگی ناگهانی ، خستگی ناگهانی ، تغییرات ناگهانی خلق و خو ، سردرد و سر گیجه ، تهوع ، تعریق ، تاری دید و دوبینی ، رنگ پریدگی ، لرز و اضطراب ، اختلالات تکلم ، تپش قلب ، عدم واحد آموزش بیمارستان شهید فرج اله رضازاده

تمرکز ، بیهوشی و تشنج (نزدیکان مادر ، باید به این علائم ، آشنا باشند)

پدر عزیز

با حمایت عاطفی و جسمی از مادر باردار ، او را در سپری کردن دوران حاملگی و زایمان یاری نمائید.

يَا مَرْيَمُ اقْنُتِي لِحَبْلِكِ ذِكْرًا ۚ سَبِّحْ فَتَسَبِّحْ



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان فارس

بیمارستان شهید فرج اله رضازاده قائمیه

منبع: دیابت بارداری

نویسنده زهره کیانی

فروردین ۱۴۰۴

موضوع

آنچه باید مادران باردار مبتلا به دیابت بدانند