دیابت در حاملگی به دو شکل ممکن است بروز نماید :

۱) فردی که از قبل دیابت داشته اشت و اینکه حامله شده است (دیابت آشکار)

۲) فردی که در طی حاملگی دچار یابت شده است و به آن دیابت حاملگی می گویند(دیابت حاملگی)

چه کسانی بیشتر در معرض خطر دیابت حاملگی هستند

۱) سن بالای ۳۰ سال
۲) چاقی
۳) سابقه خانوادگی دیابت
۴) فشار خون حاملگی
۵) سابقه داشتن نوزاد درشت جثه یا ناهنجاری های جنینی یا مرده زایی

تشخیص دیابت در حاملگی:

تشخیص دیابت آشکار: این بیماران که از قبل حاملگی به دیابت مبتلا بوده اند علائمی مانند وجود قند در ادرار ،افزایش قندخون، پرنوشی و پرخوری و سرگیجه دارند و معمولا قندخون ناشتای آنها بیش از ۱۰۵ میلی گرم در دسی لیتر است.

تشخیص دیابت حاملگی: علامت مشخصی وجود ندارد و تشخیص نهایی آن با آزمایش قند (تست تحمل گلوکز)(GTT) می باشد.دیابت حاملگی با انجام این تست ، معمولا در هفته های ۲۴ تا ۲۸ هفتگی مشخص می شود .

عوارض و مشکلات ناشی از دیابت آشکار در حاملگی:

دیابت آشکار می تواند باعث ایجاد فشارخون شود.

همچنین می تواند باعث درشت بودن جثه بچه، زایمان زودرس، خونریزی بعد از زایمان ،نقص مادرزادی،سقط،بالا رفتن میزان بیلی روبین (عامل زردی) و افزایش مرگ و میر نوزادی شود.

عارضه اصلی دیابت حاملگی درشت بودنجثه جنین می باشد. در ضمن دیابت حاملگی ،تاثیری بر میزان مرگ و میر نوزادی و تقایص مادرزادی ندارد .

توجه:

تمامی مشکلات ذکر شده با کنترل درست قندخون و اجرای دستورات پزشک،قابل پیشگیری و درمان است و کسانی که بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند باید در اولین مراجعه به پزشک آزمایش قندخون را انجام دهند.

دیابت حاملگی تا چه زمانی ادامه می یابد؟

کسانی که در حاملگی می شوند لازمست تا مدتی پس از زایمان آزمایشات مرتبط با قندخون را انجام دهند.معمولا دیابت حاملگی بلافاصله بعد از زایمان به سرعت ناپدید می شود.

درمان دیابت در حاملگی :

درمان دیابت آشکار: کسانیکه از قرص های خوراکی پایین آورنده قندخون استفاده می کردند به دلیل احتمال ایجاد ناهنجاری های جنینی باید از مصرف این قرص هل در این دوران پرهیز کنند و کسانی که انسولین می زنند به دلیل تغییر میزان انسولین در بارداری، باید در مورد میزان مناسب انسولین دریافتی با پزشک خود مشورت نمایند.

درمان دیابت حاملگی:

۳ روش درمانی برای آنها توصیه می شود :

۱) رژیم غذایی مناسب: هیچگاه خودسرانه و بدون تجویز و دستور پزشک ار رژیم های درمانی متفرقه استفاده ننمایید.

۲) ورزش: باید زیر نظر پزشک باشد ولی در کل باید از ورزش هایی که فشار اصلی آن به تنه وارد می شود خودداری کرد. حداقل مدت لازم،برای آشکار شدن اثرات ورزش روی کاهش قندخون،۴ هفته است

۳) انسولین: ۱۵ تا ۲۰ درصد از بیماران مبتلا به دیابت حاملگی ممکن است نیاز به درمان با انسولین پیدا کنند،که هدف از آن متعادل نمودن سطح قندخون می باشد.

زایمان طبیعی یا سزارین:

تنها کسانی که در این مورد تصمیم گیری می نمایند پزشک معالج می باشد و معمولا در صورتی که مشکلی در طی حاملگی ،وجود نداشته باشد،جنین با سر وارد لگن شده باشد،بسیار درشت نباشدو خطری سلامت مادر و جنین را تهدید نکند،زایمان طبیعی ارجح است.

شیردهی و دیابت :

بدلیل اینکه یکی از عوارض دیابت بعد از زایمان،کاهش میزان قند خون نوزاد است،لذا بایستی بلافاصله بعد از زایمان تغذیه مکرر با شیر مادر انجام گیرد.

۱) در بین فواصل شیردهی خود،یک میان وعده حاوی پروتئین و کربوهیدرات ها (موادقندی) را مصرف نمایید.

۲) به میزان کافی مایعات بنوشید و در حین شیردهی آب و چای بدون شیرینی صرف کنید

۳) اگر در زمان شیردهی دچار کاهش قندخون شدید (علائم ضعف)، شیردهی را متوقف مکایید و سریعا یک ماده غذایی شیرین مصرف نمایید.

توصیه های غذایی دیابتی:

مصرف نان های سبوس دار(سنگک و بربری) به جای نان سفید (لواش و باگت)

افزایش مصرف میوه و سبزیجات همراه با غذا و عدم استفاده از آبمیوه صنعتی.

مصرف بیشتر میوه هایی از قبیل پرتقال ،نارنگی،سیب و کاهش مصرف میوه هایی مثل موز ،کیوی،توت فرنگی.

- حذف کامل شیرینی جات و انواع قند و شکر از رژیم غذایی روزانه
- پرهیز از مصرف برنج و کته و مصرف برنج هایی همراه با سبزیجات به جای برنج سفید
- پرهیز از مصرف کلم پخته، هویج پخته و سیب زمینی پخته
- حذف ماکارونی از لیست غذایی روزانه
- افزایش فعالیت روزانه به صورت ورزش های مرتب و مداوم با نظر پزشک
- عدم مصرف مواد گوشتی نمک سود (سوسیس و کالباس)
- حذف گوشت های کنسروی – سبزیجات کنسروی
- پرهیز از مصرف نوشابه های گازدار و الکلی
- کاهش زمان پخت غذا (غذاهای خیلی پخته شده قندخون را بیشتر افزایش میدهند).

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

عنوان

دیابت در حاملگی

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	دیابت در حاملگی
تهیه کننده	ترجمه نماینده
سمت	کارشناس مامایی
تایید کننده	واحد آموزش و پژوهش
سال تهیه	۱۳۹۱
ناظر کیفی	دکتر زهرا آقایی

واحد آموزش بیمارستان