دیابت بارداری روی رشد جنین چه تاثیری می‌گذارد؟

اگر دیابت شما به خوبی کنترل شود بر رشد جنین اثری ندارد و شما می‌توانید با رژیم غذایی صحیح و ورزش مرتب از آسیب جنین پیشگیری کنید. گاهی در مواردی که دیابت بارداری به خوبی کنترل نمی‌شود این وضعیت باعث بزرگی جثه جنین شود(وزن بالای ۴ کیلوگرم). بزرگی جنین شانس زایمان سزارین را بالا می‌برد، علاوه بر این برخی مشکلات نیز در این نوزادان دیده می‌شوند که عبارتند از:

- هیپوگلیسمی (پایین بودن قند خون)
- ایکتر (زردی)
- دیسترس تنفسی (مشکلات تنفسی)
- تشنج
- ابتلا به دیابت نوع II

توصیه:

حداقل یکبار در هفته به پزشک مراجعه کنید تا سطح قند خون شما کنترل شود، اگر بعد از دو هفته کنترل، قند خون شما بوسیله رژیم کنترل نشود، احتمالا باید انسولین تزریق کنید. (بطور مداوم قند خون خود را در منزل چک کنید) در طی سه ماهه سوم، پزشک شما سلامت جنین را با سونوگرافی و نوار قلبی جنین و اندازه جنین بطور مداوم بررسی می‌کند.

.

درما ن دیابت بارداری چیست؟

شما باید قادر باشید که سطح قند خون خود را با رژیم غذایی و ورزش کنترل کنید. شما باید ۲۰-۱۰٪ کالری مورد نیاز بدن خود را از پروتئین (گوشت،مرغ،ماهی و حبوبات) و کمتر از ۳۰٪ از چربی و کربوهیدراتها (مثل نان،ماکارونی،برنج،میوه و سبزیجات) تامین کنید.

- ✓ رژیم غذایی
- ✓ ورزش
- ✓ اندازه‌گیری مرتب (روزانه) قند خون
- ✓ انسولین



تهیه و تنظیم :

کمیته آموزش وارتقا سلامت همگانی

منبع

کتاب راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان

کتاب بارداری و زایمان ویلیامز - ۲۰۲۲

ارتباطات:

تلفن تماس :۳۳۳۷۹۸۳۹-۰۹۰۳۳۹۰۵۷۹۷

دورنگار ۳۳۳۶۲۲۰۲

وب سایت بیمارستان : noornejathosp.com

بیمارستان تخصصی وفوق تخصصی نورنجات

راهنمای آموزش بیماران



دیابت حاملگی

کد: HE-PAM-28

تعریف بیماری:

دیابت بارداری وقتی تشخیص داده می‌شود که فرد قبل از بارداری مبتلا به دیابت نبوده باشد و زمانی اتفاق می‌افتد که بدن (پانکراس) شما نمی‌تواند انسولین مورد نیاز برای بارداری را بسازد یا به درستی از آن استفاده نماید. بدون انسولین کافی سطح قند خون بالا می‌رود ولی بدن نمی‌تواند از آن بعنوان سوخت استفاده نماید.

علایم دیابت بارداری چیست؟

بسیاری از زنان مبتلا هیچ علامتی ندارند یا علایم بسیار خفیفی دارند. علایمی که ممکن است داشته باشید عبارتند از: خستگی، تشنگی، تاری دید، تکرر ادرار، کاهش وزن علی رغم افزایش اشتها، تهوع و استفراغ.

تشخیص:

حوالی هفته ۲۰بارداری و نیز در هفته های ۲۸-۲۴ بارداری در تمام زنان باردار میزان قند خون ناشتا و یک ساعت بعد چک می‌شود و به این طریق دیابت بارداری تشخیص داده می‌شود.

عوامل خطر

- ✓ سن بالای ۳۰سال
- ✓ چاقی قبل از بارداری
- ✓ سابقه سقط تکراری
- ✓ سابقه خانوادگی دیابت و نژاد خاص
- ✓ سابقه زایمان نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم و بالاتر
- ✓ سابقه مرگ جنین داخل رحم
- ✓ سابقه دیابت بارداری در بارداری قبلی
- ✓ بالا بودن میزان مایع آمنیوتیک
- ✓ فشارخون بالا

علت ایجاد آن چیست؟

این شکل از دیابت زمانی بروز می‌کند که بدن به خاطر هورمونهای بارداری (هورمونهایی که قند خون را به انرژی تبدیل می‌کنند) در برابر انسولین مقاومت می‌کند.معلوم نیست چرا برخی افراد دچار بارداری می‌شوند و برخی نه.پزشکان معتقدند عوامل ارثی،عوامل محیطی(مثل چاقی قبل از بارداری) یا فاکتورهای عادتی (مثل رژیم و ورزش) در این امر تاثیر دارند.

دیابت بارداری چگونه اتفاق می‌افتد علایم آن چیست؟

حدود ۴-۲درصد زنان باردار که مبتلا به دیابت بارداری می‌شوند علایمی مثل گرسنگی، تشنگی، خستگی دارند.هر چند این وضعیت در هر مادر بارداری می‌تواند رخ دهد اما عواملی وجود دارند که می‌توانند شانس ایجاد این بیماری را افزایش می‌دهند این عوامل خطر عبارتند از:

- ✓ سن بالای ۳۰سال
- ✓ چاقی قبل از بارداری
- ✓ سابقه سقط تکراری
- ✓ سابقه خانوادگی دیابت
- ✓ سابقه زایمان نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم و بالاتر
- ✓ سابقه مرگ جنین داخل رحم
- ✓ سابقه دیابت بارداری در بارداری قبلی
- ✓ نژاد خاص
- ✓ بالا بودن میزان مایع آمنیوتیک
- ✓ فشارخون بالا

چگونه می‌توان از دیابت بارداری پیشگیری کرد

سوال: آیا دیابت بارداری قابل پیشگیری است؟ اگر من مبتلا شوم از خوردن چه غذاهایی باید خودداری کنم؟

پاسخ: بله. دیابت بارداری نوعی از دیابت است که در نیمه دوم بارداری بدلیل اثر هورمونهای جفتی بر انسولین در بدن رخ می‌دهد انسولین مسئول انتقال قند خون به عضلات و اندامها بعنوان منبع انرژی است. دیابت بارداری به راحتی با رژیم غذایی ، ورزش، کنترل مداوم قند خون و نیز در مواردی با انسولین قابل کنترل است. پزشک متخصص تغذیه باید یک برنامه غذایی برای شما تنظیم کند تا میزان کربوهیدرات دریافتی و انرژی دریافتی شما را محدود کند. در هر صورت از مصرف غذاهایی مثل شیرینی،شکلات،نوشابه و آب میوه‌های آماده که به سرعت قند خون را بالا می‌برند خودداری کنیدمداوم قند خون و نیز در مواردی با انسولین قابل کنترل است

به یاد داشته باشید که دیابت بارداری با انجام زایمان برطرف خواهد شد اما ممکن است چند روز طول بکشد تا قند خون شما به حد طبیعی برسد. اگر دیابت شما در بارداری خوب کنترل نشود ممکن است باعث اختلال و تاخیر رشد جنین،افت قند خون بعد از تولد و درشت شدن جنین شود که این جثه درشت می‌تواند زایمان را مشکل کند.

دیابت بارداری معمولا در سه ماهه دوم بین هفته‌های ۲۸-۲۴ بارداری بروز می‌کند و بصورت واضح بعد از زایمان برطرف می‌شود.اگر دیابت بارداری به خوبی درمان و کنترل شود مادر نوزاد کاملا طبیعی و سالم به دنیا خواهد آورد اما اگرخوب کنترل نشود ممکن است برای مادر و کودک مشکل ساز باشد.

اگر یکبار سابقه دیابت بارداری داشته باشید چقدر احتمال برای ابتلا مجدد وجود دارد؟

اگر شما در بارداری قبلی دیابت بارداری داشتید ۶۰ درصد احتمال دارد که در این بارداری نیز مبتلا شوید. تقریبا نصف زنانی که دیابت بارداری داشته‌اند در طی ده سال آینده مبتلا به دیابت تیپII می‌شوند. پس مهم است که رژیم غذایی مناسب داشته باشید و تغییراتی را در سبک زندگی خود بعد از زایمان بگنجانید(نظیر ورزش و...).