



مراقبت‌های بارداری در مادران دیابتی



فروردین ۱۴۰۳ کد سند: p-mn-58

بیمارستان آموزشی پژوهشی درمانی امام

خمینی (ره) شیروان

تهیه کننده: ندا قلیچی (کارشناس پرستاری)

سالاد و سبزی‌ها بدون سس و با چاشنی‌هایی نظیر آب لیمو ترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف شود.

• در صورت امکان از مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموها، گریپ فروت، نارنج) در بین میوه‌های مصرفی روزانه استفاده شود.

• مصرف نمک تا حد امکان کم شود (کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها باید حداکثر ۵ گرم باشد یعنی کمتر از یک قاشق مربا خوری).

• مصرف غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، بسیار محدود شود.

• ورزش‌های ساده مثل پیاده روی به طور منظم و هر بار ۳۰ دقیقه انجام شود.

• به طور مداوم با مشاور تغذیه ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید.

• منابع:

• درسنامه پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان لیفر

• درسنامه پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارت، متابولیسم و اندوکراین

• راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده

• در صورت سوال و یا بروز مشکل بعد از ترخیص با شماره تلفن:

۰۱۴-۴۰۱۱-۳۶۲۲۴۰

• داخلی ۱۲۱ بخش زنان و یا داخلی ۱۲۸ درمانگاه زایشگاه تماس بگیرید.

• توصیه می‌شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی و سه میان وعده مصرف شوند.

• نان‌های مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند. (مانند سنگگ)

• مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می‌شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می‌گردد.

• از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.

• روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

• از گوشت‌های کم‌چرب و مرغ و ماهی بدون پوست استفاده شود.

• مصرف تخم مرغ به حداکثر ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود شود.

• شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم‌چرب باشند.

• میوه و سبزی به شکل تازه مصرف شود. ویتامین‌ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قند خون می‌نماید.

دیابت حاملگی:

به درجه ای از عدم تحمل قند خون (گلوکز) در طی دوران بارداری گفته می شود. افزایش قند خون دوران بارداری به علت ترشح هورمون های جفتی است که سبب ایجاد مقاومت نسبت به انسولین می شوند. دیابت حاملگی یکی از شایع ترین عوارض بارداری است.

در این حالت مادر ممکن است نسبت به شرایط عادی بیشتر تشنه، گرسنه و خسته شود که این ها همچنین علائم شایع دوران بارداری می باشد و طبیعی تلقی می شود.

اغلب دیابت حاملگی بدون علامت است به همین دلیل تقریباً در تمام خانم های باردار بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ حاملگی آزمایش تحمل گلوکز انجام می دهند.

تاثیر دیابت بر روند حاملگی:

اگر دیابت کنترل نشود می تواند عوارض جدی برای مادر و جنین داشته باشد، و باعث تولد نوزاد با وزن بالا می شود. **مهم:** مادر باید هر روز به یک پهلوی دراز کشیده و تعداد حرکات جنین را بشمارد که نباید از ۴ حرکت در ساعت کمتر باشد.

عوامل خطر ابتلا به دیابت حاملگی

چاقی، سابقه خانوادگی دیابت، سابقه ابتلا به دیابت حاملگی قبلی، فشار خون بالا، مرده زایی بدون دلیل، وجود قند در ادرار در تست های آزمایشگاهی، سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلو گرم.

عوارض دیابت بارداری:

استرس، عفونت، فشار خون بالا، صدمات زایمانی

اندازه گیری قند خون با گلوکومتر:

قند خون روزانه ۲ ساعت بعد از صبحانه، نهار و شام اندازه گیری می شود.

البته اگر تشخیص دیابت شما مسجل شده است هر زمان به افزایش یا کاهش قند خون شک می کنید باید اندازه گیری قند خون را انجام دهید.

هدف از کنترل قند خون حفظ سطح آن در محدوده mg/dl ۶۰-۱۲۰ پس از صرف غذا می باشد.



آزمایش تشخیص دیابت بارداری:

در هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری: مصرف نوشیدنی حاوی ۵۰ گرم پودر گلوکز، و اخذ نمونه خون جهت کنترل قند خون یک ساعت پس از مصرف نوشیدنی و در صورتی که سطح گلوکز بالاتر از ۱۴۰ mg/dl باشد بررسی دقیق تر با تست تحمل گلوکز (۷۵ گرم پودر گلوکز) دنبال می شود.

علائم کاهش قند خون:

پوست سرد و مرطوب، تعریق، لرزش، تنفس سریع و سطحی، خستگی غیر عادی، خواب آلودگی، سردرد و احساس سبکی سر، توهیم، افزایش ضربان قلب، تشنج و کما.

علائم افزایش قند خون:

پوست خشک، ادرار زیاد، تشنگی بیش از حد، افزایش اشتها، تنفس های عمیق، بی قراری و برافروختگی.

توصیه های غذایی

- مصرف قند و شکر و غذا های حاوی آن ها (شیرینی، بیسکویت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره) در بیماران دیابتی ممنوع است.
- وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند.