

مقدمه:

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

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 عزیز، شما باید از برنامه غذایی مناسبی تحت نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه ، پیروی کنید.



رژیم غذایی بر اساس سطح قندخون و وضعیت فرهنگی و سبک زندگی زن باردار و نیازهای بدن ، توصیه میشود 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.

مادر عزیز، توصیه میشود، غذاهای شیرین را از رژیم غذایی خود حذف نموده و مکملهای اسیدفولیک در اشکال ویتامین های پره ناتال(ویژه دوران بارداری) دریافت نمائید.

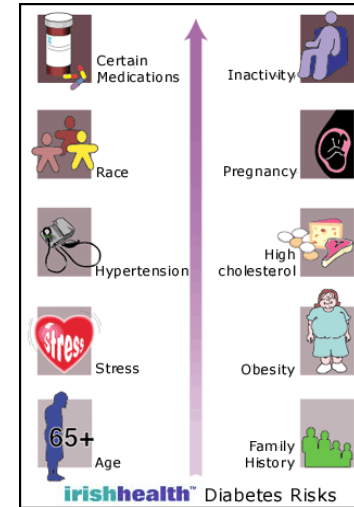
ورزشی به ویژه در دیابت نوع ۲(حاصل از مقاومت به انسولین بوده و در این نوع دیابت عامل مستعدساز ارثی بسیار موثر است) ، از اصول اصلی درمان است. ورزش به طور منحصر به فرد با توجه به سبک زندگی تان توصیه میشود. ورزش مناسب با ایجاد فعالیت عضلانی ، دستیابی به سطوح طبیعی گلوکز را ممکن می سازد. بهترین ورزش در دوران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

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

شما باید همیشه یک میان وعده جهت دستیابی سریع به منبع قند همراه داشته باشید که جهت پیشگیری از افزایش قندخون، شیر توصیه میشود.

عوامل مستعد کننده

- ✓ سن بالای ۳۰ سال
- ✓ سابقه خانوادگی دیابت
- ✓ چاقی
- ✓ افزایش فشارخون
- ✓ سابقه قبلی از تولد بچه درشت



خطرات

- درشت بودن جنین
- سقط خود بخودی یا زایمان زودرس
- مرده زائی یا اختلالات مربوط به ناهنجاری و رشد جنین
- عفونتهای ادراری و واژینال
- اختلالات متابولیکی و الکترولیتی بعد از تولد
- ابتلا مادر به مسمومیت حاملگی



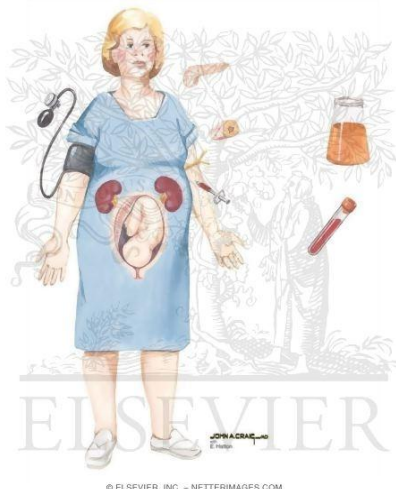
اهداف آموزشی

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

کنترل دقیق قندخون 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



توصیه های خود مراقبتی برای مادران باردار مبتلا به دیابت



تهیه و تنظیم:

معصومه صمدی شمس- سوپروایزر آموزشی
لیسانس پرستاری- دکترای تخصصی زبان انگلیسی

تهیه و تنظیم: بهمن ۱۳۹۸
تاریخ بازنگری: بهمن ۱۴۰۰
مرکز آموزشی درمانی الزهراء(س)



Talk with your healthcare provider about any concerns you have about diabetes and pregnancy.

در مسافرتها در صورت نیاز به انسولین ، به همراه داشتن یخچال در طول سفر ضروری است. باید جهت شناسائی، دستبندی به دست نمایید که روی آن نوشته شده: مبتلا به دیابت میباشد.

شما باید از افزایش احتمال زایمان به طریق سزارین آگاه شوید.

بهتر است بدانید در صورت نیاز جهت ارزیابی سطح قندخون یا

سازگاری با میزان انسولین ممکن است دو یا سه بار در طول بارداری در بیمارستان بستری شوید.

در طول بارداری، شما نیازمند مراجعه مرتب و مکرر به پزشک جهت ارزیابی سیر حاملگی و کنترل قند خون و سلامت جنین میباشید. ممکن است به دلیل ابتلا به دیابت دچار افت قندخون یا افزایش قند خون شوید.

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

علائم کاهش قندخون: گرسنگی ناگهانی ، خستگی ناگهانی ، تغییرات ناگهانی خلق و خو ، سردرد و سرگیجه ، تهوع ، تعریق ، تاری دید و دوبینی ، رنگ پریدگی ، لرز و اضطراب ، اختلالات تکلم ، تپش قلب ، عدم تمرکز ، بیهوشی و تشنج(نزدیکان شما ، 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.

رفرنس:

✓ مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران- چاپ اول، زمستان ۸۹

✓ ویلیامز ۲۰۱۸

✓ Healthy pregnancy 2020