



خود مراقبتی بیماران مبتلا به دیابت



تهیه و تنظیم: فرزانه یوسفیان (کارشناس ارشد مامائی)

زیر نظر کارگروه آموزش به بیمار

مرکز آموزشی و درمانی الزهراء - تبریز

تابستان ۱۴۰۳

مادر گرامی توصیه میشود: غذاهای شیرین را از رژیم غذایی خود حذف نموده و مکمل‌های اسیدفولیک در اشکال ویتامین های پره ناتال(ویژه دوران بارداری) دریافت نمایید. ورزش به طور منحصر به فرد با توجه به سبک زندگی تان توصیه می‌شود. بهترین ورزش در دوران بارداری، پیاده روی و شنا می‌باشد. با رژیم غذایی مناسب و دریافت انسولین، تحت کنترل پزشک باشید. شما باید همیشه یک میان وعده جهت دستیابی سریع به منبع قند همراه داشته باشید و جهت پیشگیری از افزایش قندخون، شیر توصیه می‌شود.

شماره تماس با مرکز آموزشی و درمانی الزهراء:

04135539160-61

<http://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامائی و زایمان

بارداری و زایمان ویلیامز

با آرزوی سلامتی برای شما مادر عزیز

مادر گرامی:

➤ شما باید از افزایش احتمال زایمان به طریق سزارین آگاه باشید.

➤ 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 شامل: پرنوشی، خستگی، خشکی دهان و خواب آلودگی

علائم کاهش قندخون شامل: 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.

مادر گرمی، دیابت با ایجاد اختلال در سیر طبیعی حاملگی، خطرات جدی برای مادر و جنین ایجاد می‌کند. اگر قند خون ناشتای شما در هفته ۱۰-۶ بارداری بیشتر و مساوی ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر می‌باشد شما دیابت آشکار دارید و اگر در هفته ۲۸-۲۶ بارداری قند خون ناشتای شما مساوی یا بیشتر از ۹۲ میلی گرم در دسی لیتر یا قند خون یک ساعت پس از مصرف ۷۵ گرم گلوکز بیشتر یا مساوی ۱۸۰ و در ساعت دوم مساوی یا بیشتر از ۱۵۳ میلی گرم در دسی لیتر می‌باشد شما دیابت بارداری دارید.

عوامل مستعد کننده دیابت

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

خطرات دیابت در بارداری

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

در این مرکز مراقبت‌هایی که از نظر سلامت شما و

جنین بعمل می‌آید شامل:

- * سونوگرافی جهت بررسی نقص لوله عصبی و سایر آنومالی‌های جنینی و اگر به آنومالی قلبی شک وجود داشت در این صورت اکوی قلب جنین انجام می‌شود.
- * از شما مشاوره تغذیه بعمل می‌آید. لطفاً در جهت کنترل بهتر قند خون و سلامت خود و جنین، تغذیه خود را مطابق با مشاوره تغذیه پیش ببرید.
- * به حرکات جنین توجه فرمایید و در صورت کاهش حرکات جنین حتماً ماما یا پزشک خود را مطلع نمایید.

- * از نظر احتمال بروز پره‌اکلامپسی از هفته ۲۸ بارداری بررسی‌های لازم بعمل می‌آید.
- * ارزیابی سلامت جنین از هفته ۳۲ بارداری با انجام تست نان استرس و اندازه‌گیری میزان مایع صورت می‌گیرد.
- * در هفته ۳۷-۳۹ بارداری از نظر تخمین وزن جنین سونوگرافی بعمل می‌آید.
- * در صورت زایمان زودرس، برای تسریع رسیدگی ریه‌های جنین و در صورت در کنترل بودن قند خون شما با احتیاط از داروی کورتیکواستروئیدها استفاده شده و تا ۷۲-۴۸ ساعت پس از آن قند خون شما بطور مرتب چک می‌شود.
- * پس از زایمان نوزاد شما توسط پزشک نوزادان ویزیت و بررسی می‌شود.
- * پس از زایمان در صورت وجود هر گونه علائمی دال بر عفونت به بیمارستان مراجعه نمایید.
- * طبق نظر پزشک معالج خود پس از زایمان جهت کنترل قند خون به درمانگاه مراجعه نمایید.