



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

### دیابت حاملگی



نویسنده مدرک	فاطمه ستاری / کارشناس مامایی
تایید کننده علمی	دکتر بدیعی / متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و کتاب تغذیه در دوران بارداری
کد سند	Pa-B1-58/01

### دیابت حاملگی چیست؟

به افزایش میزان قند خون که برای اولین بار در حاملگی تشخیص داده می شود دیابت حاملگی گفته می شود.

دیابت حاملگی معمولاً در ۴ درصد بارداری ها اتفاق می افتد.

### تشخیص:

آزمایش چک قند خون ناشتا در هفته های ۲۸-۲۴ بارداری

### البته علائم زیر در مادر می تواند نشان دهنده

### دیابت بارداری باشد:

- ۱- افزایش بیش از حد وزن در حاملگی
- ۲- ورم اندام ها در اوایل بارداری
- ۳- افزایش آب دور جنین

۴- بزرگی و رشد غیرطبیعی جنین در شکم

۵- مشاهده مشکلات مادرزادی جنین در سونوگرافی

### عوارض مادری:

- ۱- زایمان زودرس
- ۲- عفونت ها
- ۳- افزایش مایع اطراف جنین
- ۴- بالارفتن فشار خون
- ۵- افزایش احتمال زایمان سزارین

### عوارض جنینی:

- ۱- مرگ داخل رحمی جنین افزایش مرگ نوزادی
- ۲- مشکلات قلبی نوزاد
- ۳- افزایش میزان ناهنجاری جنینی

### زایمان:

در صورتی که وزن جنین در سونوگرافی کمتر از ۴۰۰۰ گرم باشد مادر می تواند زایمان طبیعی انجام دهد و در غیر اینصورت سزارین انجام می گیرد.



کدو، بادمجان، کلم، خیار، کاهو، اسفناج، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، هویج، توت فرنگی، شلیل، انار، آلبالو، شیر کم چرب.

۲- غذاهایی که بسیار کم مصرف می شوند: نان ها (که بهتر است از نان سبوس دار مانند نان سنگک استفاده شود).

برنج، سیب زمینی، حبوبات، شیر پرچرب، آجیل، موز، خربزه، انگور، هندوانه و هلو

### ورزش:

ورزش یک روش کمکی محسوب می شود که بیشتر می بایست از اندام های فوقانی مثل حرکت دست ها استفاده شود و تا حد امکان از فشار به روی تنه و خصوصاً شکم خودداری شود.

۳ بار در هفته و هر بار ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

### درمان:

- ۱- رژیم غذایی و ورزش در حالات خفیف بیماری
- ۲- انسولین درمانی طبق دستور پزشک

(داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون در بارداری منع مصرف دارند)

### رژیم غذایی حداقل ۴-۶ هفته باید رعایت شود به شرطی که :

- ۱- مواد غذایی کافی و ضروری برای مادر و جنین فراهم شود.
- ۲- قند خون در حد مطلوب حفظ شود.

### رژیم غذایی:

- ۱- غذاهایی که می توان مصرف کرد: