

آموزش به مادر باردار و خانواده

کنترل قند در اولین ویزیت

بارداری و تکرار آن در هفته

۲۴-۲۸ بارداری و سپس توسط خود

فرد با دستگاه

اندازه گیری قند خون در طول روز:

میزان طبیعی قند خون به شرح زیر

است:

۱. قند خون ناشتا (قبل از صبحانه) کمتر از ۹۵
 ۲. قند خون دو ساعت پس از صرف وعده غذایی، کمتر از ۱۲۰
- فعالیت بدنی مناسب نظیر داشتن پیاده روی منظم در کنترل سطح قند خون موثر است.
- تزریق انسولین در صورت نیاز
 - ثبت روزانه غذاهایی که می خورید.
 - مراقبت در منزل (نوع و مقدار و زمان مصرف غذا سه نکته مهم در حفظ قند خون در محدوده طبیعی می باشد)

عوارض دیابت بارداری

- افزایش فشار خون
- افزایش خطر مسمومیت حاملگی
- افزایش مایع کیسه آب (پلی هیدرو آمنیوس)
- زایمان زودرس، افزایش عمل سزارین و خطرات آن
- صدمات زایمانی
- مشکلات تنفسی جنین
- زردی نوزاد

تشخیص دیابت بارداری

در صورتی که یکی از موارد خطر برای دیابت را دارید، در اولین ویزیت باید جهت دیابت آزمایش شوید. در غیر این صورت در هفته ۲۴ تا ۳۸ بارداری آزمایش انجام گردد.

علائم افزایش قند خون چیست؟

پرنوشتی، افزایش دفعات ادرار، خشکی دهان،

کاهش وزن، خستگی، احساس گزگز و

مور مور شدن انتهای اندام



مادر گرامی این برگه شامل نکاتی در رابطه با دیابت بارداری می باشد. لطفا با دقت مطالعه بفرمایید.

دیابت بارداری، شرایطی است که قند خون برای اولین بار در طول دوران بارداری افزایش می یابد. مهمترین علت آن تغییرات هورمونی در طول بارداری می باشد.

چه کسانی در معرض خطر دیابت حاملگی هستند؟

- زنانی که سابقه دیابت در خانواده خود دارند

- زنان بالای سن ۱۴ سال

- زنانی که اضافه وزن دارند.

- سابقه خانوادگی دیابت

