



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

## آموزش به بیمار دیابت بارداری



تنظیم و هماهنگی: واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش  
بیمارستان امام حسین (ع)  
مشهد مقدس، خیابان شهید مفتح، خیابان وحید، وحید ۳  
تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با  
آموزش‌ها می‌توانید با شماره تلفن ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری  
آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای  
اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می‌باشند.

شماره سند: ۷۵۳۰ ف شماره بازنگری: ۴  
تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۳/۱۸  
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۳

### علائم افزایش قند خون:

- برافروختگی
- پوست خشک
- ادرار زیاد
- تشنگی بیش از حد
- خستگی حاد
- تنفس‌های عمیق و بی‌قراری
- تهوع و افزایش اشتها

مادر گرامی لازم است بدانید خودمراقبتی یکی از مهمترین  
اصول در پیشگیری از بروز عوارض دیابت می‌باشد. شما  
مهم‌ترین فرد برای کنترل دیابت خود هستید.

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت نیاز می‌توانید سایر مطالب  
آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن کد QR و یا ورود به  
لینک زیر مشاهده نمایید.

<https://pamphlet.imhh.ir/pdm/>



### منابع:

- [www.medlineplus.com](http://www.medlineplus.com)
- بارداری و زایمان ویلیامز جلد سوم

### مادران گرامی توجه به نکات زیر الزامی است:

بعد از تولد نوزاد، طبق دستور پزشک، باید قند خون شما اندازه‌گیری  
شود و در صورت طبیعی بودن، کنترل قند خون طبق نظر پزشک در  
زمان‌های دستور داده شده تکرار شود.  
ممکن است برای شما مشاوره با متخصص داخلی یا غدد انجام شود.  
در صورت انجام مشاوره با پزشک، لطفا دستورات داده شده را اجرا  
نموده و طبق دستور کنترل قند خون را انجام داده و نتایج را به اطلاع  
پزشک برسانید. همچنین طبق دستور، در زمان‌های تعیین شده برای  
انجام معاینات لازم به پزشک مراجعه کنید.  
دیابت بارداری معمولاً با زایمان برطرف می‌شود ولیکن مادران دیابتی  
به ویژه در صورت کم‌حرکی و زیاد شدن وزن در خطر ابتلا به دیابت  
نوع ۲ در سال‌های آینده هستند.

دقت داشته باشید در دوران پس از تولد نوزاد نیز رژیم غذایی  
مناسب، تحرک کافی و ورزش نقش موثری در کاهش قند خون  
دارد و همچنین شیردهی خطر دیابتی شدن در آینده را کاهش  
می‌دهد

مادر گرامی برای اینکه بتوانید نقش خود را به خوبی در جهت  
خودمراقبتی ایفا کنید لازمست علائم کاهش و افزایش قند خون را  
بشناسید:

### علائم کاهش قندخون:

- پوست سرد و مرطوب
- تنفس سریع و سطحی
- خستگی غیر عادی
- خواب‌آلودگی
- اضطراب، سردرد
- افزایش ضربان نبض
- تشنج و اختلال در هوشیاری

مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با **دیابت بارداری** می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

### دیابت بارداری

دیابت به این معناست که قند خون شما از حد معمولی بالاتر است، بدن از قند برای تامین انرژی استفاده می کند اما قند زیاد در بدن می تواند مضر باشد. دیابت بارداری همان قند خون بالا است که برای اولین بار در بارداری شروع شده و یا اینکه در بارداری تشخیص داده می شود.

### علت:

بارداری مانع از انجام وظیفه انسولین در بدن می شود، انسولین هورمونی است که در کاهش قند خون نقش موثری دارد. وقتی انسولین نتواند وظیفه خود را به درستی انجام دهد سطح قند خون (گلوکز) در یک زن باردار افزایش می یابد.

### علامت:

دیابت بارداری معمولاً علامت خاصی ندارد و تشخیص آن در طول غربالگری و معمولاً قبل از تولد انجام می شود.

علائم خفیفی مانند

افزایش تشنگی یا لرزش،

تاری دید،

خستگی

و افزایش ادرار ممکن است وجود داشته باشد.

همه زنان باید بین هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری آزمایش تحمل گلوکز خوراکی را انجام دهند.

هدف از درمان دیابت بارداری، حفظ و نگهداری سطح قند خون در محدوده طبیعی و جلوگیری از افزایش و کاهش سطح قند خون در طول درمان و دوران بارداری می باشد.

طبق دستور پزشک کنترل مرتب صدای قلب جنین و یا انجام تست هایی که سلامت جنین را پایش می کند برای مادر باردار دیابتیک الزامیست.

### خودمراقبتی در مادران دیابتی:

در بسیاری از موارد خوردن غذاهایی سالم، ورزش کردن و مدیریت وزن برای درمان دیابت بسیار کمک کننده است. یکی از بهترین راه های کنترل دیابت داشتن رژیم غذایی سالمی است که می تواند بسیار کمک کننده باشد.

### رژیم غذایی در مادر دیابتی:

- باید به دستور پزشک در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی استفاده کنید.
- غذا را در دفعات بیشتر و حجم کمتر میل کنید.
- مواد غذایی قندی مثل شیرینی، قند، عسل، شکر و خرما را بسیار کم طبق نظر پزشک مصرف کنید.
- مصرف شیرینی جات را به حداقل برسانید.
- مواد غذایی نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی را در میزان توصیه شده مصرف کنید.
- روزانه حتماً از مواد غذایی فیبردار مانند سبزی، میوه، حبوبات و غلات استفاده کنید.



- در مورد نوشیدنی ها بهترست همیشه آب را انتخاب کنید.
- ورزش هایی مانند شنا و پیاده روی را با اجازه ی پزشک در برنامه خود داشته باشید.
- اگر مدیریت رژیم غذایی و ورزش قند خون شما را کنترل نکند، ممکن است پزشک برای شما انسولین تجویز کند.
- **مادر گرامی دقت داشته باشید: شروع انسولین به معنی رها کردن رژیم غذایی و ورزش نیست و این دو بایستی هماهنگ با مصرف دارو ادامه یابد.**
- مادر گرامی توجه داشته باشید که انسولین هیچ ضرری برای شما و نوزادتان ندارد.
- در صورت نیاز به انسولین باید نحوه ی استفاده از آن را به خوبی از پرستار یا مامای خود بیاموزید. همچنین از علائم کاهش و یا افزایش قند خون و راهکارهای مدیریت آن نیز به درستی آگاه باشید.



زمانی که قند خون به خوبی کنترل نشده باشد، خطراتی برای مادر و جنین وجود خواهد داشت. معمولاً نوزادان مادران دیابتی جثه بزرگتری دارند و احتمال سزارین در آنها بیشتر است. همچنین احتمال دارد نوزاد در چند روز اول پس از تولد دوره هایی از قند خون پایین (هایپوگلاسمی) را داشته باشد که نیازمند کنترل مکرر می باشد.