



دانشگاه علوم پزشکی

وحدات بهداشتی درمانی استان تهران

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

## دیابت حاملگی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۳

شماره سند: ED-TA-62

پزشک معالج تصمیم گیرنده خواهد بود. معمولاً در صورتی که مشکلی در طی حاملگی وجود نداشته باشد، جنین با سر وارد لگن شده و بسیار درشت نباشد و خطری سلامت مادر و جنین را تهدید نکند منعی برای انجام زایمان طبیعی وجود ندارد.

### شیردهی و دیابت :

یکی از عوارض دیابت بعد از ختم حاملگی کاهش قند خون نوزاد می باشد مادر باید توجه کند که شروع تغذیه بلافاصله بعد از زایمان و تغذیه مکرر او با شیر مادر نقش موثری در جلوگیری از این عارضه و عوارض ناشی از آن دارد. برای پیشگیری از افت قند خون در دوران شیردهی لازم است:

۱- در بین فواصل شیردهی خود، یک میان وعده حاوی پروتئین و کربوهیدرات (مواد قندی) را مصرف نمایید.

۲- به مقدار کافی مایعات بنوشید حین شیردهی، آب و چای بدون شیرینی مصرف کنید.

۳- اگر در زمان شیردهی دچار کاهش قند خون شدید (علائم ضعیف) شیردهی را متوقف ساخته و سریعاً یک ماده غذایی شیرین مصرف نمایید.

منبع: کتب پزشکی و پرستاری

تلفن های بیمارستان: ۶- 38380703-۸۱

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsha.ac.ir>

دیابت حاملگی می شوند ممکن است بسته به میزان افزایش قند خونشان ۳ روش درمانی برای آنها توصیه شود.

**قدم اول: رژیم غذایی مناسب:** مهمترین اصل در درمان این بیماران یک رژیم غذایی مناسب برای تامین مقدار کافی انرژی و مواد مغذی و ضروری است. هیچگاه خود سرانه و بدون تجویز و دستور پزشک از رژیم های درمانی متفرقه استفاده ننمایید.

**قدم دوم: ورزش:** چه در بیماران حامله و چه غیر حامله، ورزش نقش موثری در کاهش قند خون و کنترل بیماری و عوارض عروقی آن دارد. کسانی که از قبل برنامه منظم ورزشی داشتند می توانند با کمی تعدیل به ورزش خود ادامه دهند ولی در کل باید از ورزشهایی که فشار اصلی آن به تنه وارد می شود خودداری کرد.

حداقل مدت لازم برای آشکار شدن اثرات ورزش روی کاهش قند خون ۴ هفته است.

**قدم سوم: انسولین:** ۱۵ تا ۲۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت حاملگی ممکن است نیاز به درمان با انسولین پیدا کنند که هدف از آن متعادل نمودن سطح قند خون می باشد.

### زایمان و دیابت :

در خصوص نوع زایمان طبیعی یا سزارین پزشک

## دیابت حاملگی چیست ؟

ممکن است ۵-۲ درصد زنان حامله برای اولین بار دیابت را در اواسط یا اواخر حاملگی خود تجربه می کنند در خصوص دلایل ابتلا به دیابت حاملگی دلایل مختلفی مطرح است ولی علت قطعی مشخص نیست.

دیابت در حاملگی به ۲ شکل بروز نماید:

۱- فردی که از قبل دیابت آشکار داشته و اینک حامله شده است .

۲- فردی که حین حاملگی دچار دیابت شده است و به آن دیابت حاملگی می گویند. با وقوع حاملگی تغییراتی در سوخت و ساز قندها (مواد نشاسته ای) ایجاد می شود که این تغییرات سبب بروز دیابت یا تشدید آن می شود.

### چه کسانی بیشتر مستعد دیابت حاملگی هستند؟

- سن بالای ۳۰ سال
- چاقی
- سابقه خانوادگی دیابت
- سابقه قبلی از تولد بچه درشت جثه، ناهنجاری جنینی یا سابقه مرده زایی
- فشار خون حاملگی

### تشخیص دیابت در حاملگی :

بیماران از نظر تشخیص دیابت در حاملگی به ۲ دسته تقسیم می شوند:

### ۱-بیماران علامت دار: این بیماران قبل از حاملگی

به دیابت مبتلا بوده اند و علائمی مانند وجود قند در ادرار، افزایش قند خون و در موارد شدیدتر وجود کتون در ادرار و خون، پرنوشی، پرخوری و سرگیجه دارند و تشخیص آن آسان می باشد. معمولاً قند خون آنها بیش از ۱۰۵ میلی گرم در دسی لیتر است.

۲-بیماران بدون علامت : تشخیص این بیماران مشکل است زیرا علامت مشخصی وجود ندارند و با تست تحمل گلوکز (GTT) در هفته های ۲۴ تا ۲۸ حاملگی تشخیص داده می شوند.

### عوارض دیابت آشکار :

این نوع دیابت میتواند باعث ایجاد فشار خون حاملگی (مسمومیت حاملگی) مشکلات ناشی از درشت بودن جنه بچه، زایمان زودرس، خونریزی بعد از زایمان، ورم، افزایش میزان مایع آمنیوتیک و... در مادر و یا احتمال ایجاد نقایص مادرزادی، زجر تنفسی، سقط خودبخودی، احتمال کاهش قند، کلسیم (در بدو تولد)، بالا رفتن میزان بیلی روبین خون (عامل زردی) و افزایش مرگ و میر نوزادی شود.

### عوارض دیابت حاملگی :

بر خلاف دیابت آشکار که با عوارض و اثرات سوء متعدد و جدی همراه است عارضه اصلی دیابت حاملگی درشت بودن جنه جنین می باشد. در

ضمن دیابت حاملگی تأثیری بر میزان مرگ و میر نوزادی و نقایص مادرزادی ندارد.

**توجه :** تمامی مشکلات ذکر شده با کنترل درست قند خون و اجرای دستورات پزشک قابل درمان و پیشگیری است.

### دیابت حاملگی تا چه زمانی ادامه می یابد؟

کسانی که در حاملگی خود مبتلا به دیابت حاملگی می شوند لازم است تا مدتی پس از زایمان بسته به دستور پزشک معالج خود آزمایشات مرتبط با قند خون را انجام دهند. هرچند دیابت حاملگی بلافاصله بعد از زایمان با سرعت ناپدید می شود اما تحقیقات نشان داده است ۵۰٪ افرادی که مبتلا به دیابت حاملگی می شوند امکان دارد ظرف ۱۵ تا ۲۰ سال آینده دچار دیابت آشکار شوند .

### درمان دیابت در حاملگی :

کسانی که از قبل دیابت غیر وابسته به انسولین (نوع ۲) داشتند و قرصهای خوراکی پایین آورنده قند خون مصرف می کردند به دلیل احتمال ایجاد ناهنجاریهای جنینی باید از مصرف این قرصها در این دوران پرهیز کنند و کسانی هم که انسولین می زدند به دلیل تغییر میزان نیاز به انسولین در بارداری باید در مورد میزان مناسب انسولین دریافتی با پزشک خود مشورت نمایند. کسانی که در حاملگی مبتلا به