



دیابت حاملگی یا GDM

دیابت حاملگی چه تأثیری بر روی زن حامله می

تواند داشته باشد ؟

معمولاً خانم های مبتلا به دیابت حاملگی ، هیچ نوع علائمی ندارد ولی دیابت حاملگی می تواند :

✚ سبب افزایش فشار خون در دوران بارداری شود .

✚ منجر به چاق شدن جنین و زایمان سزارین می

گردد .

✚ پلی هیدروآمنیوس

✚ احتمال زایمان زودرس 2 الی 3 برابر می گردد .

✚ افزایش مرگ پری ناتال

✚ افزایش احتمال دیسترس تنفس در نوزاد ژ

به زنان با دیابت حاملگی در مورد لزوم انجام تست

تحمل گلوکز خوراکی شش هفته پس از زایمان آموزش داده شود .

زنان مبتلا به دیابت را تحت کنترل و حفظ قند خون در

حد مطلوب در سر تاسر حاملگی مورد حمایت و آموزش قرار دهید .

عبارت است از بروز هر درجه از عدم تحمل گلوکز در طی دوران حاملگی ، زنانی که قبل از حاملگی مبتلا به دیابت بوده اند ، در این دسته قرار نمی گیرند .

علائم دیابت حاملگی

✚ اضافه وزن زیاد

✚ هیپر گلیسمی (افزایش قند خون)

✚ کتواسیدوز دیابتی

✚ فشار خون حاملگی و اضطراب

GDM در طول ماه دوم و سوم بارداری تشخیص داده می شود .

نتیجه غیر طبیعی برای آزمایش نوسان قند خوراکی

ناشتا	95 یا بالاتر
1 ساعت بعد	180 یا بالاتر
2 ساعت بعد	155 یا بالاتر
3 ساعت بعد	140 یا بالاتر

این اعداد برای تستی است که نوشیدنی با 100 گرم شکر استفاده شده باشد .

بعضی از خانمها برایشان این سوال پیش می آید که شیردهی بعد از ابتلا به دیابت حاملگی خوب است یا خیر ؟

شیردهی برای تمام نوزادان مفید تشخیص داده شده است . حتی برای نوزادانی که مادران آنها مبتلا به دیابت حاملگی بوده اند .

تغذیه در دیابت حاملگی (GDM)

هدف از تغذیه درمانی در GDM، فراهم آوردن کالری و تغذیه کافی ، برای رشد جنین و نیز جلوگیری از کاهش قند خون و کتونمی است . دیابت حاملگی تا حد زیادی با رژیم غذایی ، ورزش متعادل و کنترل وزن درمان می گردد و به ندرت نیاز به انسولین پیدا می شود .

رژیم معمول در GDM حاوی 30-35 کیلوکالری به ازای KG وزن بدن است . پروتئین به میزان 20-25 درصد کل کالری ، کربوهیدرات 40-35 درصد کالری



بیمارستان قائم (عج)
GHAEM HOSPITAL

دیابت حاملگی



تهیه کننده: بخش زایمان (نرگس)

پزشک تایید کننده: دکتر مهر افزا

تحت نظر کمیته آموزشی بیمارستان قائم

آخرین بازنگری: فروردین 1403



تشکیل آنتی بادی انسولین در مادر و جنین جلوگیری
شود .

بعد از زایمان تقریباً 90٪ زنان مبتلا به GDM دیابت
حاملگی به حالت نرمال بر می گردند ولی با این حال این
زنان بعداً تا 60٪ احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 دارند که
البته این احتمال با نرمال نگاهداشتن وزن کاهش می
یابد

ورزش

در میان ورزش ها ورزش ها ،شنا و پیاده روی به کنترل
قند خون کمک شایانی می نماید .

انسولین (در صورت نیاز)

بعضی از خانمهایی که مبتلا به دیابت حاملگی هستند ،
احتیاج به تزریق انسولین پیدا می کنند . بنابراین با
داشتن یک برنامه غذایی درست و سالم و انجام
تمرینات ورزشی در کنار آن ، می توانید به نگهداری قند
خون در حد نرمال کمک کنید



(به خصوص از نوع نشاسته ای و فیبر) و چربی 40
-35 درصد کالری روزانه را تشکیل می دهد .

یک توصیه عمومی این است که مصرف

کربوهیدرات ها در هنگام صبحانه محدود شود

بعضی از زنان فقط 30 گرم یا کمتر کربوهیدرات
را برای صبحانه تحمل می کنند . مقادیر بیشتر ،
در بقیه روز ، بهتر تحمل می شود . استفاده از
وعده های غذایی کوچکتر و بیشتر تر (4-6
وعده در روز) باعث می شود ، قند خون بدون
نیاز به انسولین تزریقی ، کنترل می شود .

ورزش منظم هوازی به خصوص بعد از غذا ، به کنترل
قند خون کمک می کند . انجام پیاده روی توصیه می
شود . اگر قند خون با این اقدامات کنترل نشود .

انسولین تزریقی مورد نیاز است فقط انسولین مصرفی

باید زیر نظر پزشک داخلی اجرا شود . تا احتمال