



تغذیه :

به رژیم غذایی پیشنهادی کارشناس تغذیه و پزشک معالج خود توجه کنید

از مصرف مواد غذایی زیر پرهیزید

قند ، شکر ، تنقلات شیرین ، مربا ، ، آب میوه های مصنوعی ، شیرین - شکلات

تأثیر پره کلامپسی بر سلامت مادر و جنین :

غذا را در حجم کم و دفعات متعدد (3 وعده اصلی و میان وعده) میل کنید .

مصرف نمک را کاهش دهید

مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات ، میوه جات و نان هایی نظیر جو و سنگک و حبوبات را در رژیم غذایی بگنجانید .

نقش حمایتی خانواده

محیطی آرام و بدون استرس را برای مادر فراهم نمائید .

چگونه از سلامتی جنین خود مطمئن شوید ؟



روزانه 3 بار بار پس از صرف غذا حرکات جنین خود را چک کنید تعداد حداقل 4 حرکت در یک ساعت طبیعی است .

انجام NST (تست بدون استرس) 1 - 2 روز در میان

انجام سونوگرافی بیوفیزیکیال هفته ای 1 - 2

چند نکته :

کاهش حرکات جنین را بسیار جدی بگیرید .

تعداد دفعات انجام NST و بیوفیزیکیال پروفایل را متناسب با شرایط مادر تصمیم گیری می کند

ممکن است برای کنترل قند خون شما و تامین سلامت جنین

پزشک معالج شما را در بیمارستان بستری می نماید

در صورتیکه با دستور انسولین ترخیص شده اید :

توجه نمائید انسولین باید در درب یخچال در دمای 2-8 درجه سانتی گراد نگه داری شود و



فقط هنگام تزریق از یخچال خارج و بلافاصله سرجایش گذاشته شود .

انسولین های ترکیبی مدادی تا قبل از باز شدن باید در یخچال باشد ولی به محض باز شدن نیازی به نگهداری در یخچال ندارد و تا زمانیکه سوزن های تزریق دارد قابل استفاده است

در صورتیکه از هر دو انسولین شیری (ان - پی - اچ) و شفاف و رگولار استفاده می کنید دقت کنید ابتدا از این شفاف را بکشید و سپس واحدهای شیری را به آن اضافه کنید .

هیچوقت وقتی خواب آلوده هستید انسولین نکشید تزریق کنید

چه زمانی قبل از غذا خوردن انسولین تزریق شود ؟ 30-15 دقیقه پس از تزریق انسولین باید غذا مصرف شود .

نشانه های افت قند خون پس از تزریق انسولین چیست :

افت فشارخون

سرگیجه

احساس بی حالی



بیمارستان قائم

مراقبت های منزل پس از ترخیص در مادران

مبتلا به دیابت بارداری



پزشک تایید کننده: دکتر مهر افزا

تهیه و تنظیم: بخش زایمان

تحت نظر کمیته آموزشی بیمارستان قائم (عج)

آخرین بازنگری: فروردین 1403



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۱۹-۱۱۵۵۵۳۳۳۵

۱۰۵۵۵۳۳۳۵۱

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



تعریق سرد

در صورت افت قند خون چه اقداماتی لازم است:

بلافاصله یک چیز شیرین نظیر خرما و مصرف کنید و به بیمارستان مراجعه نمایید.

با پزشک با پزشک معالج خود تماس بگیرید شاید در مصرف دوزهای انسولین تغییر شود.

آزمایشات درخواستی پزشک معالج یا پزشک داخلی را در موعد مشخص انجام دهید و در اسرع وقت به روئیت پزشک معالج برسانید

علائم هشدار:

کاهش حرکات جنین

درد شدید