

کنترل دیابت در دوران بارداری

بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا و حفظ سلامت مادر و کودک این است که دیابت را قبل از بارداری به طور کامل کنترل کنید. اگر از انسولین برای کنترل دیابت خود استفاده میکنید، پزشک به شما خواهد گفت که چگونه مقدار مصرف دارو را تنظیم کنید. نیاز بدن شما احتمالاً در دوران بارداری، به خصوص در طول سه ماهه آخر بیشتر میشود. اگر قرص میخورید، ممکن است نیاز باشد که از انسولین استفاده کنید. استفاده از برخی داروها ممکن است بیخطر نباشد و انسولین ممکن است قندتان را بهتر کنترل کند.

همچنین شما میتوانید با داشتن یک رژیم غذایی مناسب و توجه بیشتر به آنچه میخورید و چگونه خوردن آن از مشکلات ناشی از افزایش سطح قند خون جلوگیری کنید. از آنجا که برای نوزاد در حال رشد خود نیاز به کالری بیشتری دارید، پزشک شما میتواند به شما در داشتن یک رژیم غذایی مناسب کمک کند. همچنین انجام فعالیت بدنی مناسب و پرهیز از کم تحرکی، روش دیگری است که به کنترل قند خون شما و عوارض ناشی از آن کمک میکند.

تأثیر دیابت در کودک

نوزادان زنان مبتلا به دیابت اغلب بسیار بزرگجثه هستند؛ عارضه ای که ماکروزومی (Macrosomia) نام دارد. از آنجا که مادران آنها دارای سطوح قند خون بالایی هستند، نوزادان از طریق جفت، بیش از حد قند دریافت میکنند. پانکراس نوزاد آن را حس و انسولین بیشتری برای استفاده از آن ترشح میکند، این قند اضافی به چربی تبدیل میشود و نوزاد را بزرگتر میکند بسیاری از بیمارستانها، نوزادان مادران مبتلا به دیابت را به مدت چند ساعت پس از تولد تحت نظر قرار میدهند.

اگر شما در بارداری همیشه سطح قند خون بالایی داشته اید، قند خون نوزادتان بلافاصله بعد از به دنیا آمدن به طرز خطرناکی پایین میآید، زیرا انسولین نوزاد بر اساس قند بالای شما تنظیم شده است و هنگامی که به شکل ناگهانی قطع میشود، سطح قند خون به سرعت کاهش مییابد و آنها برای ایجاد تعادل به گلوکز نیاز دارند. سطح کلسیم و منیزیم آنها نیز ممکن است بیش از حد کاهش یابد که میتوان آن را با دارو ثابت کرد.

برخی از نوزادان مادران مبتلا به دیابت برای زایمان طبیعی بیش از حد بزرگ هستند و به زایمان با روش

سزارین نیاز دارند. پزشک اندازه کودک شما را تحت نظر خواهد داشت تا شما بتوانید بهترین روش زایمان را انتخاب کنید. اگر مادر در دوران بارداری از انسولین استفاده کرده باشد، در آغاز زایمان نیز به آن نیاز دارد. و درست پس از زایمان، نیاز به انسولین به سرعت کاهش مییابد.

عوارض دیابت بارداری

دیابت میتواند بر روی رشد و نمو جنین در طی بارداری اثر داشته باشد. در اوایل بارداری، دیابت مادر میتواند منجر به بروز نقصهای مادرزادی و افزایش خطر سقط جنین گردد. بسیاری از نواقص مادرزادی، اثرات نامطلوبی را بر ارگانهای مهم بدن مانند مغز و قلب دارند. در طی سه ماهه دوم و سوم بارداری، دیابت مادر میتواند منجر به تغذیه و رشد زیاد از حد کودک گردد. داشتن نوزاد بزرگ و با وزن بالا، خطر زایمانهای پر درد و سخت را افزایش میدهد؛ به طور مثال نوزادهای بزرگ اغلب برای تولد نیاز به عمل سزارین دارند و اگر به طور طبیعی متولد شوند، خطر آسیب به ناحیه شانه آنها وجود دارد و وزن بالای نوزاد همچنین باعث تأخیر در زمان زایمان و خطرات کمبود اکسیژن برای مغز نوزاد میشود. به علاوه وقتی جنین بیش از حد تغذیه گردد و



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

دیابت بارداری

تهیه کننده: ملیحه صادقی کارشناس مامای

منبع: ویلیامز جلد 1 و 2

بازنگری شده: تابستان 1404

شماره سند: PE/P-PH/084/3

سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، پروتئین و چربیهای سالم میباشد. بر اساس نظر متخصصین دیابت و بویژه انجمن متخصصین دیابت آمریکا رژیم غذایی یک فرد دیابتی با یک رژیم غذایی سالم که برای عموم جامعه توصیه میشود تفاوت چندانی نخواهد داشت

همه ما برای تأمین و نگهداری سلامتی خود باید بیشتر از غلات سبوس دار، میوه و سبزیجات استفاده نماییم؛ و در مقابل مصرف چربیهای اشباع شده و نیز اسید چرب ترانس را باید به حداقل برسانیم و به جای آنها از چربیهای غیر اشباع مفید نظیر امگا ۳ و امگا ۶ و روغن زیتون بهره مند شویم. گنجاندن اقلام فیبر دار در رژیم غذایی دیابت بارداری مفید است، و توصیه میشود به جای منابع کربوهیدرات ساده، از انواع غلات سبوس دار مصرف شود.

اخیراً برخی پژوهشگران دریافتند که زنان مبتلا به دیابت بارداری با صرف وعده غذایی بر پایه غذاهای با نمایه گلیسمی پایین (غذاهایی که حاوی فیبر و سبوس هستند که قند آنها به آهستگی جذب می شود)، میتوانند قند خون بعد از غذا را کاهش دهند. رژیم با نمایه گلیسمی پایین شامل غلات سبوسدار، سبزیجات و بسیاری از میوجات که دارای فیبر فراوان اند، میباشد.

در نتیجه به دنبال آن سطح انسولین خونس افزایش یابد، پس از زایمان، احتمال افت شدید قند خون در نوزاد وجود دارد، زیرا دیگر آن مقادیر بالای قند را از خون مادر دریافت نخواهد کرد.

با توجه به عوارض فوق، بهترین اقدام، پیشگیری از وقوع دیابت بارداری است؛ ولی اگر به هر دلیل به دیابت بارداری مبتلا شدید، با یک درمان مناسب میتوانید علیرغم ابتلا به دیابت، یک نوزاد سالم به دنیا آورید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی صحیح در دوران بارداری از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، چرا که رشد و سلامت نوزاد در گرو سلامت و تغذیه صحیح مادر است. یک رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری تقریباً مشابه رژیمهای مناسب برای دیگر دیابتها (دیابت نوع ۱ یا ۲) میباشد. به عبارت دیگر یک رژیم مناسب برای دیابت بارداری نیز شامل مصرف غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای چرب، پر نمک یا حاوی شکر است.

رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری شامل مصرف طیف متنوعی از غذاهای سالم است. این رژیم حاوی مقادیر مکفی از تمام گروههای غذایی اعم از: غلات،