



مراقبت های بارداری

در مادران دیابتی

گروه هدف: بیمار و همراهین



تاریخ تدوین: ۹۵/۱۰/۱

تاریخ بازنگری: ۹۸/۸/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۱۰/۱

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: p-pH 65

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

علائم کاهش قند خون: پوست سرد و مرطوب، تنفس سریع و سطحی، خستگی غیر عادی، خواب آلودگی، اضطراب، سردرد، توهم، افزایش ضربان قلب و نبض و فشار خون، تشنج و کما.

علائم افزایش قند خون: برافروختگی، پوست خشک، ادرار زیاد، تشنگی زیاد، خستگی حاد، تنفس های عمیق و بی قراری، تهوع، افزایش اشتها.

آیا دیابت بعد از زایمان باقی می ماند: ۶ تا ۱۲ هفته پس از زایمان قند خون باید اندازه گیری شود. باید فرد ناشتا باشد و حداقل ۱۲ ساعت چیزی نخورده باشد.

آموزش های خودمراقبتی اختصاصی: شستن دست ها که مهم ترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از عفونت بعد از عمل است. در صورت تب و ترشحات بدبو به پزشک مراجعه شود دوره آنتی بیوتیک نسخه شده را به طور کامل مصرف نمایید.

در صورت ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا حتما از دستمال کاغذی در موقع سرفه و عطسه استفاده نمایید و سپس داخل سطل زباله بیندازید و از گذاشتن داخل جیب خودداری شود و در صورت آلوده شدن دست ها آن ها را حتما بشویید.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۵

چنانچه از انسولین ان پی اچ استفاده می کنید آن را در کف دست بغلتانید به هیچ عنوان آن را تکان ندهید اگر در ویال رگولار ذره های کریستالی وجود دارد از مصرف آن خودداری کنید.

محل های تزریق:

قسمت های فوقانی بازو، میانی ران، روی شکم با زاویه ۴۵ درجه یا به صورت عمیق تزریق انجام شود.

اندازه گیری قند خون با گلوکومتر:

کنترل قند خون روزانه ۳-۴ بار به صورت قبل از صبحانه، ۲ ساعت قبل از نهار و شام اندازه گیری شود.

البته در بیماران دیابتی هرزمان که به افزایش یا کاهش قند خون شک می کنند باید انجام دهند. در این روش یک قطره خون از نوک انگشت را روی نوار مخصوص می گذارند اندکی صبر کنید دستگاه میزان قند خون را نشان می دهد. نوارها یک بار مصرف هستند و باید دور از نور خورشید نگهداری شوند.

آدرس: مشهد - خیابان طبرسی - حد فاصل میدان و چهارراه مقدم - بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۸۲۱۳۵-۷

تلفن سایت: www.jmhc.ir

به عبارتی بهتر است ۶ وعده غذایی که شامل ۳ وعده غذای اصلی صبحانه ناهار شام و سه میان وعده که ساعت ۱۰ صبح ۴ عصر و قبل از خواب صرف شود.

داروهای مصرفی دیابتی ها: در زنان حامله بهتر است انسولین استفاده گردد

انسولین دو نوع داریم: انسولین ریگولار که شفاف است. انسولین ان پی اچ که شیری رنگ است برای کشیدن انسولین باید ابتدا شفاف و سپس شیری را بکشید.



مراقبت های لازم جهت انسولین:

ویال در یخچال نگهداری شود. هرگز در فریزر گذاشته نشود

ویال باز شده را ۲۸ روز در جای خشک و خنک نگهداری کنید

ویال در مقابل نور قرار ندهید

در معرض حرارت نگذارید

عوامل زیر خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد:

چاقی، سابقه خانوادگی دیابت، سابقه ابتلا به دیابت حاملگی قبلی، بالا بودن فشارخون، مرده زایی بدون دلیل، وجود قند در ادرار در تست های آزمایشگاهی، سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم.

درمان دیابت حاملگی: تنظیم یک رژیم غذایی مناسب، انجام یک ورزش سبک ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز، در صورتی که با ورزش و رژیم غذایی مناسب نتوان کنترل کرد نیاز به انسولین پیدا می کند.

رژیم غذایی زنان حامله دیابتی: کربوهیدرات مثل نان، غلات، ماکارانی، برنج، رشته فرنگی، سیب زمینی، ذرت، حبوبات مانند عدس و لوبیا کم تر مصرف کنید، میوه ها مانند لیمو شیرین و ترش، خیار، کاهو، سبزیجات، شیر و ماست، گوشت کم چرب، مرغ بدون پوست بیشتر مصرف کنید در مورد نوشیدنی ها بهتر است همیشه آب را انتخاب کنید.



دیابت حاملگی: یکی از شایع ترین عوارض بارداری است که در آن سطح گلوکز خود از حد طبیعی بالاتر می شود.

تاثیر دیابت در روند حاملگی: اگر دیابت کنترل نشود می تواند عوارض جدی برای مادر و کودک داشته باشد. افزایش قند خون مادر باعث افزایش قند خون جنین می شود و به همین دلیل اکثر مادران دیابتی کودکانی با وزن بیشتری دارند.

تحت نظر گرفتن جنین برای جلوگیری از عوارض دیابت بارداری: مادر باید هرروز در یک ساعت مشخص به یک پهلو دراز بکشد و تعداد حرکات جنین را بشمارد نباید از ۴ حرکت در ساعت کم تر باشد اگر کم تر باشد باید به بیمارستان مراجعه کند.

تشخیص دیابت حاملگی: اندازه گیری قند خون بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ حاملگی اما در زنانی که قبل سابقه دیابت آشکار دارند تست انجام نمی شود.

