

## مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد مراقبت های لازم و پیشگیری از عوارض احتمالی افتیاری شما قرار گرفته است.

## مراقبتهای بارداری در مادران دیابتی

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی در تولید یا مصرف هورمون انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که توسط لوزالمعده تولید می شود و باعث میشود قند مورد استفاده قرار بگیرد. کلید یک بارداری سالم برای خانمهای مبتلا به دیابت کنترل قند خون و مراقبتهای صحیح پزشکی است. در طول 6 هفته اول بارداری اندامهای جنین شکل می گیرد. قند خون بالا در طول این هفته ها بر رشد اندامهای جنین اثر می گذارد و میتواند سبب ایجاد نقایص مادرزادی شود.

## مراقبتهای قبل از بارداری

برای انجام بهترین مراقبتهای قبل از بارداری گروههای زیر لازم است

- 1- پزشک متخصص غدد که کنترل دیابت شما زیر نظر وی است.
  - 2- متخصص زنان
  - 3- متخصص تغذیه که برنامه غذایی صحیح را برای شما در طول مدت بارداری جهت کنترل قند خون طراحی میکند.
- به خاطر داشته باشید برای داشتن بارداری سالم لازم است قند خون خود را قبل از بارداری و در طول بارداری و بالاخره پس از زایمان در حد طبیعی نگه دارید.

## مصرف غذا در طول بارداری

در طی حاملگی برای پیشگیری از افزایش یا کاهش قند خون لازم است با متخصص تغذیه و پزشک معالج خود مشاوره کنید. اگر در شروع بارداری وزن شما بیش از حد معمول بود نباید وزن خود را کم کنید در این مورد پزشکتان راهنمایی خواهد کرد. اگر در شروع حاملگی وزن مطلوبی دارید انتظار می رود تا پایان بارداری 7 تا 11 کیلوگرم اضافه وزن پیدا کنید. خانمهای لاغر لازم است افزایش وزن بیشتری در طول بارداری داشته باشند.

## انجام ورزش در طول بارداری

بهترین ورزش در طی حاملگی پیاده روی و شناست. به طور کلی در دوران بارداری نباید ورزشهای کشتی سنگین انجام داد. اگر مبتلا به یکی از بیماریهای زیر هستید لازم است درمورد خطرهای ورزش در این دوران با پزشک خود مشورت کنید: این بیماری های عبارتنداز: فشارخون بالا، بیماری های چشمی، کلیوی، قلبی، آسیبهای عروقی و عصبی



## زایمان فرد مبتلا به دیابت

نزدیک زمان زایمان پزشک جنین را از نظر میزان رشد و وضعیت سلامت بررسی می کند و سپس درباره زایمان تصمیم می گیرد.



## عنوان سند: مادران دیابتی



شماره سند: ۲۸-DM-P-BH شماره ویرایش: 01 شماره بازنگری: 01  
تاریخ تدوین: اردیبهشت 95- تاریخ بازنگری: دی 95- تاریخ ویرایش: دی 95

### مراقبت های بارداری در مادران دیابتی

## آموزش به مددجو (

کمیته آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

منبع: بارداری وزایمان ویلیامز

### نکاتی جهت جلوگیری از ابتلا به عفونت بعد از ترخیص:

شستن دست ها مهم ترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از ابتلا به عفونت بعد از انجام عمل جراحی می باشد.

در صورت بروز علائم قرمزی و تورم و درد و یا داشتن ترشح و خونریزی از ناحیه عمل به جهت رویت ناحیه عمل توسط

پزشک حتما به بیمارستان مراجعه نمایید.

دوره آنتی بیوتیک نسخه شده را بطور کامل مصرف نمایید و حتی در صورت مشاهده علائم بهبودی دارو را تا انتها ادامه دهید. در

صورت ابتلا به سرماخوردگی و یا آنفلونزا حتما از دستمال کاغذی در موقع عطسه و سرفه استفاده نمایید و سپس داخل سطل زباله

بیاندازید و از گذاشتن داخل جیب خوداری شود و در صورت آلوده شدن دست ها آنها را حتما بشویید.

از دست زدن به دستگیره ها و روبوسی با نزدیکان و دست دادن با اطرافیان تا بهبودی کامل خوداری کنید. در صورت ابتلا به

بیماریهای گوارشی بعد از دستشویی دستهایتان را با آب و صابون بشویید.

آدرس: مشهد - خیابان بهار

[bentlhdahospital@yahoo.com](mailto:bentlhdahospital@yahoo.com)

تلفن تماس: 5- 05138590051

کانال تلگرامی: @benthospital

ممکن است مادر دیابتی به طور طبیعی زایمان کند یا بنا به نظر پزشک سزارین داشته باشد. نحوه زایمان اثری بر نوزاد ندارد.

### پس از تولد نوزاد

بعد از تولد نوزاد بدن شما به علت فعالیت زیاد در دوران بارداری به استراحت نیاز دارد. برخی مادران در طول چند هفته اول پس

از تولد میزان قند خونشان بهتر میشود و برعکس بعضی دیگر قند خونشان به سرعت بالا می رود.

بنابراین وضعیت کنترل قند خون در این مدت قابل پیش بینی نیست. تغذیه نوزاد با شیر مادر برای مادران دیابتی بسیار خوب

است و توصیه میشود همانند قبل از بارداری، در کنترل قند خون خود کوشا باشید.

### برای پیشگیری از افت قند خون درطول دوران شیردهی

لازم است:

1- قبل یا در طی شیردهی یک میان وعده غذایی حاوی پروتئین و کربوهیدرات مثل نان و گوشت و...مصرف کنید.

2- به مقدار کافی مایعات بنوشید. طوری برنامه ریزی کنید که در حین شیردهی، آب یا چای بدون قند مصرف کنید.

3- اگر در زمان شیردهی دچار کاهش قند خون شدید، شیردهی را متوقف سازید و برای برطرف کردن افت قند خون، یک ماده

غذایی مصرف کنید.