

**دیابت یا بیمار 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 می شود قند مورد استفاده قرار بگیرد.

## کلید یک بارداری سالم برای خانمهای مبتلا به دیابت کنترل قند خون و مراقبت های صحیح پزشکی است.

در طول ۶ هفته اول بارداری اندامهای جنین شکل می گیرد، قند خون بالا در طول این هفته هابر رشد اندامهای جنین اثر می گذارد و می تواند سبب ایجاد نقائص مادرزادی شود.

## مراقبتهای قبل از بارداری:

برای انجام بهترین مراقبتهای قبل از بارداری گروههای زیر لازم است:

- پزشک متخصص غدد که کنترل دیابت شما زیر نظر وی است.
  - متخصص زنان
  - متخصص تغذیه که برنامه غذایی صحیح را برای شما در طول مدت بارداری جهت کنترل قند خون طراحی می کند.
- به خاطر داشته باشید برای داشتن بارداری سالم لازم است قند خون خود را قبل از بارداری و در طول آن و نیز 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 شرع 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 ۷ تا ۱۱ 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 شنا است، به طور کلی در دوران بارداری نباید ورزشهای کششی سنگین انجام داد اگر مبتلا به یکی از بیماریهای زیر هستید لازم است در مورد خطرهای ورزش در این دوران با پزشک خود مشورت کنید: این بیماریها عبارتند از فشار خون بالا، بیماریهای چشمی، کلیوی، قلبی، آسبیههای 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 در باره زایمان تصمیم می گیرد ممکن است مادر دیابتی به طور طبیعی زایمان کند یا بنا به نظر پزشک سزارین داشته باشد نحوه زایمان اثری بر زایمان 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 می شود و برعکس بعضی دیگر قند خونشان به سرعت بالا می روند.

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 می شود همانند قبل از بارداری در کنترل قند خود کوشا باشید.

برای پیشگیری از افت قند در طول دوران شیر دهی لازم است:

۱- قبل یا در طی شیر دهی یک میان وعده غذایی حاوی پروتئین و کربوهیدرات مثل نان و گوشت و غیره مصرف کنید.

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

۳- اگر در زمان شیردهی دچار کاهش قند خون شدید شیردهی را متوقف سازید. و برای برطرف کردن افت قند خون خود یک ماده غذایی مصرف کنید.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

BEHBOUD  
HOSPITAL



مراقبت‌های دوران بارداری و  
بعد از زایمانی مادران دیابتی

تهیه و تدوین : گروه آموزش



### ارتباط با ما :

سامانه تلفن ۵ رقمی: ۳۱۵۵۵  
سامانه پیام کوتاه : +۹۸۱۰۰۰۳۱۵۵

ایمیل : [info@behboud.com](mailto:info@behboud.com)

وب سایت : [www.Behboud.com](http://www.Behboud.com)

آدرس : تبریز / خیابان ارتش جنوبی  
نرسیده به چهارراه باغشمال / بیمارستان بهبود

آرزوی بهبود، سلامتی و تندرستی خانواده هست.



بیمارستان بهبود  
پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی

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

◆ شستن دستها مهمترین 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 ی آنتی بیوتیک نسخه شده را به طور کامل مصرف نمایید و حتی در صورت مشاهده علائم بهبودی دارو را تا انتها ادامه دهید.

◆ در صورت ابتلا به سرماخوردگی آنفلوآنزا حتما از دستمال کاغذی درموقع عطسه و سرفه استفاده نمایید و سپس داخل سطل زباله بیاندازید و از گذاشتن داخل جیب خودداری شود و در صورت آلوده شدن دستها آنها را حتما بشوئید.

◆ از دست زدن به دستگیره ها و روبوسی با نزدیکان و دوستان و دست دادن با اطرافیان تا بهبودی کامل خودداری کنید.

◆ در صورت ابتلا به بیماری های گوارشی بعد از دستشویی دستهایتان را با آب و صابون بشوئید.