

غلبه بر دیابت در بارداری



فکر می کنید چه عواملی به شکل
مستقیم بر دیابت بارداری مؤثرند؟



عواملی که خطر ابتلا به دیابت حاملگی را افزایش می دهند

اضافه وزن
قبل از بارداری مادر

ازدواج در سنین
بالای مادر

مادرانی که سابقه
تولد نوزاد با نقایص
دوران جنینی را دارند

ابتلای یکی از افراد
درجه اول خانواده
مادر به دیابت

مادرانی که دیر اقدام
به فرزند آوری می کنند

مادرانی که سابقه
تولد نوزاد با وزن
بیش از 4KG دارند



• در کنار رعایت بسیاری از موارد برای پیشگیری از ابتلا به دیابت بارداری، عوامل دیگری هم وجود دارند که به شکل گیری و یا بدتر شدن وضعیت سرعت می دهند. جدای از فاکتورهای ارثی، این موارد عبارتند از:

۱. این که قبل از بارداری اضافه وزن داشته باشید.

۲. سن تان ۲۵ سال یا بیش تر باشد.

۳. در بارداری قبلی هم دیابت گرفته باشید.

۱. قبل نوزاد سنگین وزن (۹ پوند یا بیش‌تر) یا
مرده به دنیا آورده باشید.

۲. قند خون‌تان غیر عادی باشد.

۳. متأسفانه به «سندرم پلی کیستیک تخمدانی»
مبتلا باشید.

چگونه از دیابت بارداری
جلوگیری کنیم؟

چه قصد بچه دار شدن دارید و چه در حال حاضر باردار هستید، بهتر است روش‌های درمان دیابت در بارداری را بشناسید تا سلامت خودتان و فرزند کوچکتان تضمین شود. تضمین صددرصدی وجود ندارد که دیابت بارداری اتفاق نیفتد ولی با در نظر گرفتن برخی نکات می‌توانید خطر دیابت و بارداری را کاهش دهید.

تغذیه

مواد غذایی را انتخاب کنید که دارای فیبر زیاد و کالری و چربی کم باشد. روی میوه‌ها، سبزیجات و غلات متمرکز شوید. سعی کنید تنوع غذایی را حفظ کنید تا مواد لازم به بدنتان برسد. حجم مواد مصرفی را فراموش نکنید.

تغذیه

از غذاهای فیبر دار در وعده های غذایی خود غافل نشوید. این غذاها می توانند شامل سبزیجات، میوه ها، نان و غلات سبوس دار باشد.

تغذیه

- مطالعه دربارهی رژیم غذایی زنان قبل از باردار شدن اثبات کرده است که اگر در هر روز فیبر موجود در رژیم غذایی خود را به اندازه ۱۰ گرم زیاد کنیم، خطر ابتلا به دیابت بارداری به میزان ۲۶ درصد کم خواهد شد.

تغذیه

• بدانید علاوه بر چیزهایی که می‌خورید، مصرف مکمل‌ها هم ممکن است به تأمین فیبر مورد نیازتان کمک کند؛ البته به شرط این که از قبل با پزشک خود مشورت کرده باشید.

ورزش

ورزش قبل و در دوران بارداری از دیابت بارداری
پیشگیری می کند.

سعی کنید روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

ورزش

اگر این زمان برایتان سخت است، می‌توانید زمان را کم کنید و تعداد دفعات را در روز افزایش دهید. پیاده‌روی برای رسیدن به مقصدهای نزدیک روش خوبی است که خودتان را مجبور می‌کنید تا به هدف برسید. هر قدم سلامتی را بیشتر می‌کند.

ورزش

- قبل از اقدام برای بارداری وزن خود را کم کنید.

- پزشکان توصیه کاهش وزن در دوران بارداری ندارند ولی اگر قصد بچه دار شدن دارید، قبل از آن وزنتان را کم کنید.

ورزش

• برخی از عادات غذایی خود را تغییر دهید. برای کاهش وزن به خود این انگیزه را بدهید که برای بلندمدت سلامت بیشتر از جمله سلامت قلب، انرژی بیشتر و اعتماد به نفس بالاتر به دست می آورید.

ورزش

• حتماً با پزشک و مشاور صحبت کنید و توصیه‌های مراقبتی آنها برای سلامت بیشتر و کنترل سطح گلوکز خون را جدی بگیرید. زمانی که با پزشک متخصص خود مدام در ارتباط باشید می‌توانید سطح گلوکز خونتان را مرتب اندازه بگیرید و نگران مشکل سلامت خود و جنیتان نباشید.

ورزش

• ورزش کردن باعث می‌شود بدن‌تان نسبت به انسولینی که در لوزالمعده تولید می‌شود حساس شود و به تنظیم قند خون کمک کند. با این توضیح شاید ضروری باشد در سبک زندگی-تان تغییراتی به وجود آورید. اگر شما جزو آن دسته از خانم-هایی هستید که به نشستن و کم‌تحركی خو کرده‌اید، به این موارد توجه کنید تا در پیشگیری از دیابت بارداری کمک‌تان کند:

ورزش

- دوچرخه سواری
- فعالیت‌های تفریحی فعال مانند کوهنوردی، باغبانی و یا بازی کردن با کودکان در فضای باز
- یوگا (اگر در کلاس ویژه‌ی زنان باردار یا مبتدی‌ها شرکت کنید که عالی می‌شود)
- پارک کردن خودرو دورتر از مقصد و پیاده‌روی بقیه‌ی راه
- پیوستن به یک باشگاه ورزشی برای ایجاد انگیزه‌ی بیشتر در شما

آینده سالم

حق ماست

از هر ۷ زن باردار،
۱ نفر مبتلا به
"دیابت بارداری" است.

محافظت از مادر و جنین با
غربالگری دیابت بارداری، مراقبت
از مبتلایان و آموزش آنان
امکان پذیر است.



غلبه بر دیابت در بارداری

- برای اینکه بتوانید از سلامت بیشتر خود مطمئن شوید از پزشک یا متخصص تغذیه بخواهید که برای دیابت بارداری رژیم غذایی تعریف کند. اگر قبل و در حین بارداری اولویت رژیم خود را مواد مغذی و مقوی در نظر بگیرید، به کنترل قند خون خود کمک بزرگی کرده‌اید.

غلبه بر دیابت در بارداری

- درمان دیابت بارداری با تغذیه روش سالم‌تری است.
- پزشکان متخصص غدد می‌توانند در صورت ریسک بالای ابتلا به دیابت بارداری کمک‌تان کنند. البته بهتر است با پزشک زنان هم مشورت کنید.
- با وجود شرایط جدید و موقتی خود فعالیت‌های بدنی‌تان را تا حد ممکن ادامه دهید.

• اگر اضافه وزن دارید، در صدد کاهش آن
برآیید.

• در سال ۲۰۱۸، محققان پس از ۱۰ سال بررسی و
کاوش روی داده‌های مربوط به دیابت
بارداری به این نتیجه رسیدند که اضافه وزن
ریسک ابتلا به دیابت بارداری را افزایش می-
دهد و این که داشتن شاخص توده‌ی بدنی
(BMI بالاتر از ۲۵، احتمال ابتلا به دیابت
حاملگی را افزایش می‌دهد. با این شاخص شما
می‌توانید به سلامت وزن خود در نسبت با قدتان
پی ببرید.

- اگر دل تان می خواهد وزن تان را کم و سلامتی-
تان را زیاد کنید، پیشنهاد می کنیم:
- با غذاهای بسته بندی شده، آماده و فست فودها
خدا حافظی کنید!

- در ظرف شکلات، میوه بریزید!
- پروتئین کم چرب مانند ماهی و توفو را فراموش نکنید.
- آب میوه را با نوشیدنی‌های لبنی، نوشابه‌ها را با چای گیاهی، و قهوه‌ی سیاه و آب یا نوشابه‌ی گازدار را با برش‌های لیمو یا لیمو ترش جایگزین کنید.



از توجه شما سپاسگزارم