



## دیابت بارداری

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

### آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

### آموزش حین بستری

#### مراقبت

- ❖ در صورت بروز علائم کاهش قند خون از قبیل :عرق ریزش یا احساس سرما ( در لمس، پوست سرد و مرطوب است)، احساس ضعف و لرزش
- ❖ بدن، احساس گز گز در اطراف لب ها و پاها، احساس گرسنگی، تاری دید، تغییرات عاطفی (آشفتگی یا عصبانیت) ، رنگ پریدگی، بریده بریده
- ❖ سخن گفتن و خواب آلودگی را اطلاع دهید..
- ❖ در صورت بروز علائم افزایش قند خون از قبیل :ابتدا افزایش اشتها و سپس کاهش اشتها، سردرد، تهوع و استفراغ، کرامپ شکمی، ضعف،
- ❖ تاری دید، خشکی دهان، تشنگی مفرط، افزایش ادرار و خستگی مفرط، اطلاع دهید.
- ❖ آزمایشاتی(جهت اندازه گیری قند خون و ..)به صورت مکرر انجام می شود.



## دیابت بارداری

- ❖ مایعات فراوان مصرف کرده و بهداشت دستگاہ تناسلی را رعایت کنید.
- ❖ روزانه انگشتان پا را از نظر زخم بررسی کنید.
- ❖ به جای دمپایی جلو باز برای جلوگیری از زخم پا از کفش مناسب استفاده کنید.
- ❖ روزانه پاها را با آب و صابون شسته و آن را خشک کنید (بخصوص بین انگشتان).
- ❖ بهداشت فردی (شستن دستها و مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی و ...) را رعایت کرده چرا که بیماران دیابتی مستعد عفونت می باشند.
- ❖ بعد از زایمان لازم است طبق دستور پزشک قند خون را به طور مرتب آزمایش کنید زیرا با تشخیص به موقع دیابت پنهان از بروز عوارض قلبی و عروقی جلوگیری می شود.
- ❖ احتمال ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری های بعدی و دیابت نوع دو در شما زیاد است.
- ❖ در صورتی که دیابت شما کنترل یا درمان نشود می تواند اثراتی را بر روی جنین داشته باشد از قبیل کاهش قند خون نوزاد بعد از تولد، مشکلات تنفسی، چاق و درشت شدن جنین و تولد نوزاد با وزن بالا که می تواند زایمان را سخت و خطرناک سازد.

### دارو

از داروهای خوراکی کاهش دهنده قند خون در بارداری استفاده نمی شود و تزریق انسولین روش مناسبی برای تنظیم قند خون می باشد.  
دارو تزریقی (انسولین) طبق دستور پزشک در ساعات مشخص توسط پرستار تجویز می شود.

## آموزش پس از ترخیص

### رژیم غذایی

- ❖ مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد.
- ❖ میوه، تعداد آن محدود به ۲-۳ عدد در روز باشد و حتی الامکان با پوست میل نمائید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید.
- ❖ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آبپز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.
- ❖ بیشتر از حبوبات، سبزیجات استفاده کنید.

### فعالیت

- ❖ برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.

❖ برای تنظیم قند خون تمرینات آروبی (پیاده روی، شنا و نرمش) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

### مراقبت

- ❖ تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است بین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.



## دیابت بارداری

- ❖ در صورتی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می کنید ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.
- ❖ در صورتی که انسولین ان .پی .اچ ( شیری ) مصرف می کنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.
- ❖ پاها را با آب ولرم و صابون ملایم ( صابون بچه ) هر روز شسته و خشک کنید (بخصوص بین انگشتان)
- ❖ از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آن ها را تعویض کنید.
- ❖ کفش های پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید . کفش های نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد آن را افزایش دهید.
- ❖ ناخن های خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آن ها را صاف کنید.
- ❖ همچنین همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.
- ❖ ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می رود.

### دارو

- ❖ انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف ( دور ناف )، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق نمایید.
- ❖ در ناحیه شکم با زاویه ۹۰ درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه یا مایل تزریق کنید . در افراد چاق تزریق با زاویه ۹۰ درجه انجام می گیرد.
- ❖ تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید.

### زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و ... به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ در صورت فراموش کردن دوز انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک ، گرسنگی هوا، درد شکم، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می شود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف سریعاً قند خود را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند درمان صورت پذیرد و در صورت تشدید علائم و افت هوشیاری به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس حاصل نمایید.
- ❖ در صورت دریافت انسولین و داشتن علائم از قبیل تعریق و رنگ پریدگی، سرگیجه و سردرد، لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و ضعف به اورژانس مراجعه و یا با فوریت های پزشکی ( ۱۱۵ ) تماس حاصل نمایید.
- ❖ به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.