



مددجوی گرامی: اگر دیابت بارداری کنترل نشود می تواند عوارض جدی برای مادر و جنین داشته باشد، و باعث تولد نوزاد با وزن بالا می شود.

**علائم خطر:** در صورت مشاهده موارد زیر قند خون با دستگاه گلوکومتر کنترل شود. در غیر این صورت به پزشک مراجعه نمایید.

علائم کاهش قند خون: پوست سرد و مرطوب، تعریق، لرزش، تنفس سریع و سطحی، خستگی غیر عادی، خواب آلودگی، سردرد و احساس سبکی سر، توهم، افزایش ضربان قلب، تشنج و کما.

علائم افزایش قند خون: پوست خشک، ادرار زیاد، تشنگی بیش از حد، افزایش اشتها، تنفس های عمیق، بی قراری و برافروختگی.

کنترل حرکات جنین روزانه انجام شود و در صورت کاهش حرکات به بیمارستان مراجعه شود.

### رژیم غذایی:

- مصرف قند و شکر و غذا های حاوی آن ها (شیرینی، بیسکویت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره) در بیماران دیابتی ممنوع است.
- توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی و سه میان وعده مصرف شوند.
- نان مصرفی بهتر است سنگگ باشد.
- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود.
- از مصرف غذا های پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز، بخار پز یا کبابی مصرف شوند.
- روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد.
- از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست استفاده شود.
- مصرف تخم مرغ به حداکثر ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود شود.
- شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چرب باشند.
- میوه و سبزی به شکل تازه مصرف شود.
- سالاد و سبزی ها بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیمو ترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف شود.
- در صورت امکان از مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموها، گریپ فروت، نارنج) در بین میوه های مصرفی روزانه استفاده شود.
- مصرف نمک تا حد امکان کم شود (کمتر از یک قاشق مربا خوری در روز).
- مصرف غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، بسیار محدود شود.
- به طور مداوم با مشاور تغذیه ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید.

**میزان فعالیت و استراحت:** ورزش های ساده مثل پیاده روی به طور منظم و هر بار ۳۰ دقیقه انجام شود.

**مصرف دارو:** انسولین انواعی دارد اما آنچه که شما استفاده می کنید دو نوع است یک نوع که رنگ آن شفاف است (رگولار) و



برای کشیدن انسولین ابتدا انسولین شفاف و سپس شیری رنگ را بکشید.

سرنگ: سرنگ های انسولین یک سی سی هستند که ۱۰۰ واحد گنجایش دارند روی این سرنگها درجه بندی شده هر خط کوچک برابر با ۲ واحد انسولین است مثلاً اگر قرار است ۱۰ واحد انسولین تزریق کنید باید تا پنجمین خط کوچک بکشید.

### مراقبتهای لازم جهت نگهداری و مصرف انسولین

انسولین مصرفی را در جای خنک نگهداری کنید. از یخ زدن انسولین خودداری شود.

ویال های باز شده انسولین را میتوان به مدت حداکثر ۲۰ روز در جای خشک و خنک نگه داری کرد.

محلهای اصلی تزریق انسولین شامل: شکم، سطح پشت بازوها، سطح جلوی رانها است. محل تزریق را هر بار حدود یک سانتی متر از جای قبلی تغییر دهید.

### تزریق انسولین توسط خود بیمار:

اجازه دهید پوست بعد از تمیز کردن با الکل کاملاً خشک شود.

با انگشت اشاره و شست دست چپ (مثل نیشگون گرفتن) پوست را جمع کنید.

سرنگ را مثل مداد در دست بگیرید.

سرنگ را بطور عمودی یا با زاویه ۴۵ درجه وارد پوست کنید.

پیستون را تا ته فشار دهید. سوزن را از پوست خارج کنید و پنبه را به مدت چند ثانیه روی محل تزریق فشار دهید.

### روش تزریق انسولین قلمی

ابتدا درپوش کاغذی سوزن را جدا کنید. سوزن را به طور مستقیم و محکم به سر قلم بپیچانید سپس درپوش بیرونی سوزن را بردارید و درپوش داخلی سوزن را جدا کنید.

پیچ تنظیم کننده مقدار انسولین را که در انتهای قلم قرار دارد تا یک یا ۲ واحد بچرخانید. قلم را بالا نگهدارید و دکمه تخلیه را کاملاً فشار دهید تا خروج قطره انسولین را مشاهده کنید.

چنانچه پس از ۳ بار تکرار انسولین خارج نشد، سوزن را با یک سوزن جدید تعویض و دوباره امتحان کنید.

دکمه مقدار انسولین را تا مقدار مورد نظر بچرخانید تا دوز مطلوب را تنظیم کنید. سپس با شرایط ذکر شده تزریق را انجام دهید.

**سایر مراقبتهای در منزل:** میزان قند خونتان را به شکل منظم، دو ساعت بعد از غذا با دستگاه اندازه گیری قند خون خانگی بررسی و آن را ثبت کنید. محدوده قند باید بین ۷۰ تا ۱۲۰ باشد. محدوده قند خون ناشتا ۷۰ تا ۹۲ می باشد.

مراجعه مجدد: هر هفته جهت کنترل بارداری به مراکز بهداشتی یا پزشک معالج مراجعه کنید.



## راهنمای خودمراقبتی در دیابت بارداری

تاریخ تدوین: ۱۴۰۱/۵/۱۵ کد سند: p-nm-72

در صورت داشتن سوال در مورد بیماری خود با شماره زیر تماس بگیرید.

شماره تماس: ۱۴-۱۲-۰۵۸۳۶۲۲۴۰ (داخلی بخش زنان ۱۲۱) - بیمارستان آموزشی پژوهشی درمانی امام خمینی (ره)