

## بارداری و دیابت

### چرا باید برنامه ریزی کرد؟

داشتن دیابت طی دوران بارداری می تواند خطر بروز بیماری های مادرزادی و سقط جنین را افزایش دهد. وقتی میزان گلوکز خون پیش از بارداری و طی دوران اولیه بارداری در محدوده هدف قرار نگرفته باشد، این خطر افزایش پیدا می کند. احتمال افزایش خطر وقوع سایر عوارض در دوران بارداری مانند ابتلا به فشار خون بالا، مسمومیت حاملگی و داشتن نوزادی با جثه بزرگ نیز وجود دارد.

### پیشگیری از بارداری برای زنانی که دیابت دارند

امکان باردار شدن بلافاصله پس از توقف استفاده از روش های پیشگیری از بارداری وجود دارد، در نتیجه ادامه استفاده از روش های پیشگیری از بارداری تا زمان ایجاد آمادگی برای داشتن نوزاد مهم است.

برخی از روش های پیشگیری از بارداری مطمئن تر از سایر روش ها هستند و همه آنها مزایا و عوارض جانبی دارند. مؤثرترین روش های پیشگیری از بارداری دارای اثری بلندمدت و برگشت پذیر هستند، از جمله ایمپلنت ها و آی یو دی ها (ابزارهای درون زهدانی).

قرص خوراکی ضد بارداری، روش دیگری برای پیشگیری از بارداری است که اغلب توسط زنان دارای دیابت استفاده می شود. جهت قابل اطمینان بودن، قرص باید طبق تجویز پزشک مصرف شود. اگر دارای فشار خون بالا یا عوارض ناشی از دیابت هستید، ممکن است قرص برای شما گزینه مناسبی نباشد.

در مورد مناسب ترین روش پیشگیری از بارداری برای خود با پزشک صحبت کنید.

برای زنانی که دیابت نوع 1 یا نوع 2 دارند، بهترین راه آماده شدن برای بارداری سالم، دریافت اطلاعات صحیح و مشاوره پیش از بارداری است.

زنانی که دیابت دارند می توانند نوزادی سالم داشته باشند، ولی در دوران بارداری با خطرات بیشتری روبرو هستند. با برنامه ریزی دقیق و حمایت گروهی از کارشناسان بهداشت، این خطرات را می توان کاهش داد.



اگر مطمئن نیستید باید با چه کسانی تماس بگیرید، یا در ناحیه ای روستایی با خدمات محدود زندگی می کنید، از پزشک خود در مورد Telehealth (درمان از راه دور) یا خدمات مراقبتی مشترک با بیمارستان های اصلی سوال کنید.

### میزان گلوکز خون

اگر پیش از باردار شدن و در مراحل اولیه دوران بارداری، میزان گلوکز خون شما به خوبی مدیریت شود، می توانید خطر بروز عوارض را برای خود و نوزادتان کاهش دهید.

پیش از اقدام برای بارداری، از طریق انجام آزمایش HbA1c سطح گلوکز خون خود را چک کنید تا مطمئن شوید سطح گلوکزتان در محدوده توصیه شده قرار دارد:

- « رهنمودهای جاری توصیه می کنند که قبل از حاملگی HbA1c 6.5% (48mmol/mol) یا کمتر از آن باشد.
- « هدف توصیه شده برای شما بستگی به دستیابی شما به میزان ایمن HbA1c به همراه کمترین میزان خطر افت قند خون (پایین آمدن سطح گلوکز خون) شما دارد.

در مورد هدف فردی میزان گلوکز خونتان و چگونگی ثابت نگه داشتن آن در این محدوده می توانید با کارشناسان بهداشت و درمان خود صحبت کنید.

### داروها

مصرف هر دارویی طی دوران بارداری ایمن نیست. برای حصول اطمینان از ایمن بودن داروهایی که در حال حاضر مصرف می کنید از پزشک خود بخواهید همه آنها را بررسی کند.



### برنامه ریزی برای بارداری سالم

در صورت قرارگرفتن میزان گلوکز خون شما در محدوده هدف، خطر بروز بیماری های مادرزادی در جنین در حال رشد و احتمال سقط جنین در مراحل اولیه بارداری کاهش می یابد. به همین علت، برنامه ریزی برای بارداری و مدیریت مناسب دیابت شما در زمان بارداری مهم است.

به محض تصمیم برای بارداری، با متخصصین دیابت خود وقت ملاقات بگیرید. توصیه می شود که حداقل از سه تا شش ماه قبل از اقدام برای بارداری، دیابت و سلامت کلی خود را بررسی کنید.

اگر هر مشکل پزشکی دیگری دارید، حتماً پیش از شروع برنامه ریزی برای بارداری، در مورد آن با متخصصین بهداشت خود صحبت کنید.

جهت برنامه ریزی و آمادگی برای بارداری، با تیم مراقبت های بهداشتی خود در موارد زیر صحبت کنید:

### روش های پیشگیری از بارداری

استفاده از روش های مؤثر پیشگیری از بارداری تا زمان آمادگی اقدام برای بارداری مهم است. در مورد مناسب ترین روش پیشگیری از بارداری برای خود از پزشک سؤال کنید.

### مشاوره برای بارداری

همه زنان باید هنگام برنامه ریزی برای باردار شدن، تعدادی آزمایشات کلی پزشکی را انجام دهند. پزشک شما می تواند توصیه هایی در مورد آزمایشات خون، واکسن ها و مکمل های غذایی که باید پیش از باردار شدن مصرف کنید به شما ارائه دهد.

### کارشناسان دیابت در دوران بارداری

هنگام برنامه ریزی برای بارداری، حمایت گروهی از کارشناسان بهداشت با تخصص دیابت، از جمله پزشک، مشاور دیابت و متخصص تغذیه برای شما مفید خواهد بود. چنانچه هنوز هیچ یک از کارشناسان دیابت را ندیده اید، از پزشک خود بخواهید تا شما را به آنها معرفی کند.

## فولیک اسید (فولات)

فولیک اسید می تواند به کاهش خطر بروز برخی بیماری های مادرزادی کمک کند. زنان دارای دیابت نسبت به زنانی که دیابت ندارند، باید دوز بالاتری از فولیک اسید را مصرف کنند. حداقل سه ماه پیش از باردار شدن، مصرف روزانه فولیک اسید با دوز بالا را شروع کنید. بسته به سایر مکمل هایی که مصرف می کنید، پزشک تان مصرف نصف یا یک قرص 5 میلی گرمی را توصیه خواهد کرد.

## عوارض ناشی از دیابت

عوارض ناشی از دیابت می توانند طی دوران بارداری ظاهر شده یا بدتر شوند و ممکن است خطر بروز سایر مشکلات پزشکی را نیز افزایش دهند. پیش از بارداری، باید یک غربالگری کامل برای عوارض (چشم، کلیه ها و اعصاب) انجام دهید و فشار خون خود را چک کنید. هر مشکل پزشکی موجود را پیش از بارداری درمان کنید.



## وزن سالم

داشتن وزنی سالم پیش از بارداری می تواند خطر بروز مشکلات پزشکی را طی دوران بارداری کاهش دهد. خوردن مواد غذایی سالم و فعالیت های جسمانی می توانند به مدیریت وزن تان کمک کنند. متخصص تغذیه می تواند با ارائه برنامه غذایی مناسب نیازهایتان به شما کمک کند.

## دیابت در زمان بارداری

بارداری بر روی بدن و دیابت شما به صورتهای مختلف تأثیر می گذارد. این تغییرات بر سطح گلوکز خون و میزان نیاز شما به انسولین تأثیر خواهند گذاشت. شما همچنین ممکن است هیپوگلیسمی (افت قند خون) بیشتری را در دوران اولیه بارداری تجربه کنید و علائم آن ممکن است تغییر کنند. در دوران بارداری دفعات بیشتری نیاز به بازنگری برنامه مدیریت دیابت خود دارید.

با داشتن دیابت، بارداری ممکن است گاهی چالش برانگیز باشد. درخواست برای حمایت های مورد نیاز از تیم مراقبتهای بهداشتی، شریک زندگی، خانواده و دوستان خود در این زمان مهم است.

## بارداری بدون برنامه ریزی

چنانچه بارداری بدون برنامه ریزی دارید، سریع با پزشک خود و متخصصین دیابت تماس بگیرید. آنها می توانند به شما در مدیریت دیابت کمک و در مورد نگرانی های تان با شما صحبت کنند.

داشتن دیابت به معنی این نیست که بارداری شما نباید ادامه پیدا کند یا اینکه نوزادی سالم نخواهید داشت. تماس زودهنگام با تیم مراقبت های بهداشتی ضروری است و می تواند احتمال بارداری سالم را افزایش دهد.

## اطلاعات بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر به [ndss.com.au/pregnancy](https://ndss.com.au/pregnancy) مراجعه کنید.

## چک لیست برنامه ریزی برای بارداری



حداقل سه تا شش ماه پیش از اقدام برای بارداری، برنامه ریزی و آماده شدن برای بارداری را آغاز کنید. از این چک لیست به عنوان راهنما جهت صحبت با تیم مراقبت های بهداشتی خود استفاده کنید.

تا زمان آمادگی جهت اقدام برای بارداری، از روشهای پیشگیری استفاده کنید (از پزشک خود در مورد اینکه آیا این روش پیشگیری از بارداری مطمئن ترین و مناسب ترین برای شماست سؤال کنید).



**کارهایی که باید پیش از باردار شدن انجام دهید:**

جهت دریافت مشاوره در مورد برنامه ریزی کلی برای بارداری با پزشک خود صحبت کنید.



با کارشناسان بهداشتی که در رابطه با بارداری و دیابت تخصص دارند، وقت ملاقات بگیرید.



48mmol/mol) یا کمتر از آن (یا تا جایی که امکان دارد نزدیک به هدف، بسته به میزان خطر افت قند خونتان) را مد نظر قرار دهید. در مورد هدف فردی تان با کارشناسان بهداشت و درمان خود صحبت کنید.



چگونگی مدیریت دیابت خود را با تیم مراقبت های بهداشتی دیابت بازنگری کنید.



تمامی داروهای خود را چک کنید تا ببینید آیا مصرف آنها طی دوران بارداری ایمن است یا خیر.



مصرف روزانه دوز بالای مکمل فولیک اسید (5mg-2.5mg) را شروع کنید.



آزمایشات کامل عوارض دیابت را انجام دهید و فشار خون خود را چک کنید.



داشتن وزنی سالم پیش از بارداری را هدف خود قرار دهید.



## شما و NDSS

طیف وسیعی از خدمات و پشتیبانی ها از طریق NDSS برای کمک به مدیریت دیابت شما در دسترس می باشد. این موارد شامل اطلاعاتی در مورد مدیریت دیابت از طریق وبسایت و خط کمکی NDSS ارائه شده اند و محصولات، خدمات و برنامه های آموزشی ما به شما در مدیریت دیابت کمک می کنند.