



دیابت بارداری: راهنمای سریع

دیابت بارداری چیست؟

- دیابت بارداری باعث افزایش سطح گلوکز (قند) خون در دوران بارداری می‌شود.
- وقتی غذا می‌خورید، بدن شما کربوهیدرات‌های موجود در غذا را به گلوکز تبدیل می‌کند که وارد خون شما می‌شود.
- انسولین توسط بدن ساخته می‌شود تا به انتقال گلوکز از خون به سلول‌ها برای تأمین انرژی کمک کند.
- هورمون‌های بارداری می‌توانند باعث شوند انسولین به‌خوبی حالت معمول عمل نکند.
- این موضوع باعث می‌شود گلوکز در خون باقی بماند و سطح گلوکز خون را بالا ببرد و در نتیجه دیابت بارداری ایجاد شود.

چرا برخی افراد دچار دیابت بارداری می‌شوند

هر کسی ممکن است دچار دیابت بارداری شود. شما تنها نیستید و کاری نکرده‌اید که باعث بروز آن شده باشد. احتمال بروز آن برای شما ممکن است به دلایل زیر بیشتر باشد:



انواع داروهایی که استفاده می‌کنید



وزن شما



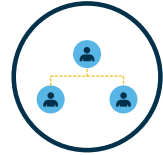
پیشینه فرهنگی شما



سابقه پزشکی شما



سن شما



سابقه خانوادگی شما

دیابت بارداری شایع و قابل درمان است. با مراقبت مناسب، می‌توانید بارداری و نوزادی سالم داشته باشید.

دیابت بارداری و نوزاد شما

دیابت بارداری می‌تواند احتمال موارد زیر را افزایش دهد:

- فشار خون بالا در دوران بارداری
 - به دنیا آمدن نوزاد با جثه بزرگ
 - نوزاد شما پس از تولد ممکن است دچار کاهش سطح قند خون شود.
- با مراقبت مناسب از دیابت خود، می‌توانید این خطرات را کاهش دهید.

مراقبت از دیابت بارداری

پزشک یا تیم مراقبت از دیابت شما به شما کمک می‌کند تا برای مراقبت از دیابت بارداری خود یک برنامه تنظیم کنید. این برنامه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

تغذیه سالم



تبادل مناسب در مصرف غذاهای سالم، شما و نوزادتان را به خوبی تغذیه می‌کند. همچنین به حفظ سطح قند خون در محدوده سالم کمک می‌کند.

فعال بودن



به حفظ سطح قند خون شما در محدوده سالم کمک می‌کند و به حفظ آمادگی جسمانی شما برای تولد نوزاد کمک می‌کند.

بررسی قند خون



این موارد به شما کمک می‌کند ببینید غذا و فعالیت چگونه بر سطح قند خون شما تأثیر می‌گذارد و چگونه می‌توانید آن را در محدوده سالم نگه دارید.

انسولین و داروها



بسیاری از زنان برای مدیریت دیابت و حفظ سطح قند خون، از انسولین یا دارو استفاده می‌کنند.

پس از تولد نوزادتان

- دیابت بارداری معمولاً پس از تولد نوزاد برطرف می‌شود. نوزاد شما با دیابت متولد نخواهد شد.
- اما احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 در آینده برای شما و نوزادتان بیشتر است.
- انجام معاینات منظم دیابت و داشتن یک سبک زندگی سالم می‌تواند به شما و خانواده‌تان کمک کند تا سالم بمانید.
- با پزشک یا متخصص سلامت دیابت خود درباره معاینات سلامتی مورد نیاز خود گفتگو کنید.

NDSS و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (از جمله به زبان خودتان)، می‌توانید به ndss.com.au مراجعه کنید یا با خط تلفن NDSS Helpline 1800 637 700 تماس بگیرید.

