



## راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

# دیابت بارداری

### ❖ رژیم غذایی

✓ مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان و سیب زمینی و... را باید محدود کنید.

✓ میوه، تعداد آن محدود به 2-3 عدد در روز باشد و حتی الامکان با پوست میل نمائید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب نمائید.

✓ مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما و کشمش را باید محدود کنید.

### ❖ فعالیت

✓ برای پیشگیری ازافت قندخون از انجام فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.

✓ در صورت بروزعلائم کاهش قندخون از قبیل:عرق ریزش یا احساس سرما (در لمس، پوست سرد و مرطوب است)، احساس ضعف و لرزش بدن، احساس گزگز در اطراف لب ها و پاها، احساس گرسنگی، تاری دید ، تغییرات عاطفی (آشفته گی یا عصبانیت )، رنگ پریدگی، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی را اطلاع دهید.

✓ در صورت بروزعلائم 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.

✓ مایعات فراوان مصرف کرده و بهداشت دستگاه 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 (بهخصوص بین انگشتان)

✓بهداشت فردی (شستن دست ها و مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی و...) رارعايت کرده چراکه بیماران دیابتی مستعد عفونت می باشند.

✓6تا12هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می رود.

✓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 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 ازقبیل 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.

✓داروی تزریقی (انسولین) طبق دستور پزشک در ساعات مشخص توسط پرستار تجویز می شود.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

