

دیابت و بارداری

اگر دیابت دارم چگونه باید برای بارداری آماده شوم؟

اگر می خواهید باردار شوید، بسیار مهم است که قبل از شروع تلاش برای بارداری با پزشک خود صحبت کنید. شما باید به پزشک مراقبت های اولیه و احتمالاً یک متخصص زنان و زایمان (پزشکی که از افراد باردار مراقبت می کند) مراجعه کنید. اگر به یک متخصص غدد (پزشکی که دیابت شما را مدیریت می کند) مراجعه می کنید، باید برنامه بارداری خود را نیز به آن ها ذکر کنید. این پزشکان می توانند اطمینان حاصل کنند که شما تمام تلاش خود را برای داشتن یک نوزاد سالم انجام می دهید.

قبل از شروع تلاش برای باردار شدن، باید از نزدیک با تیم مراقبت های بهداشتی خود همکاری کنید تا قند خون خود را تا حد امکان به حد طبیعی نزدیک کنید. این ممکن است به معنای استفاده از انسولین بیشتر باشد، اگر قبلاً از آن استفاده می کنید. یا اگر قبلاً از انسولین استفاده نکرده اید، به انسولین تغییر دهید. بعلاوه، ممکن است لازم باشد شیوه غذا خوردن خود را تغییر دهید.

سطح طبیعی قند خون به جلوگیری از سقط جنین و نقایص مادرزادی کمک می کند. همچنین باید در مورد تمام داروهایی که مصرف می کنید، از جمله مکمل ها یا داروهای گیاهی، با پزشک خود صحبت کنید. اگر از داروهایی استفاده می کنید که مصرف آنها در دوران بارداری بی خطر نیست، ممکن است لازم باشد آن ها را قطع یا قطع کنید.

این مقاله در مورد کارهایی که در صورت ابتلا به دیابت باید قبل از بارداری انجام دهید، صحبت می کند. همچنین اقداماتی وجود دارد که هر فردی باید قبل از اقدام به بارداری انجام دهد. این موارد شامل مواردی مانند مصرف ویتامین ها و اجتناب از سیگار، الکل و برخی غذاها می شود. پزشک یا پرستار شما می تواند در مورد برنامه ریزی کلی برای بارداری با شما بیشتر صحبت کند.

قبل از اقدام به بارداری مصرف کدام داروها را قطع کنم؟

شما باید:

مصرف برخی از داروهای مورد استفاده برای درمان فشار خون بالا یا بیماری کلیوی را متوقف کنید. بسیار مهم است که داروهایی به نام مهارکننده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین (که معمولاً «مهارکننده های ACE» نامیده می شوند (و مسدودکننده های گیرنده آنژیوتانسین معمولاً «ARB») نامیده می شوند (را متوقف کنید. این داروها می توانند باعث نقص مادرزادی شوند.

اما داروهای فشار خون خود را به تنهایی قطع نکنید. فشار خون بالا می تواند مضر باشد. پزشک شما را به یک داروی فشار خون تغییر می دهد که مصرف آن در دوران بارداری بی خطر است.

مصرف داروهایی به نام استاتین که برای کاهش کلسترول استفاده می شود را متوقف کنید. این داروها در افراد باردار به خوبی مورد مطالعه قرار نگرفته است. اما پزشکان توصیه می کنند که اکثر افراد مصرف آنها را در دوران بارداری متوقف کنند، زیرا این احتمال وجود دارد که بر رشد کودک تأثیر بگذارند.

داروی استاتین خود را به تنهایی قطع نکنید. پزشک به شما کمک می کند تصمیم بگیرید که آیا شما یکی از معدود افرادی هستید که باید این دارو را ادامه دهید. به یاد داشته باشید، زمانی که متوجه می شوید که باردار هستید، کودک شما شروع به تشکیل بسیاری از اعضای مهم بدن کرده است. به همین دلیل است که با اطلاع از بارداری خود، قطع مصرف داروهایی که ممکن است مضر باشند کافی نیست.

اگر در حین مصرف هر دارویی باردار شدید، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید. آنها می توانند خطرات احتمالی را برای کودک شما توضیح دهند و به شما کمک کنند تا بهترین راه را برای پیشرفت تصمیم بگیرید.

قبل از شروع تلاش برای باردار شدن، پزشکان ممکن است از شما بخواهند که مصرف داروهای دیابت را که به شکل قرص هستند متوقف کنید. آنها ممکن است بخواهند به جای آن از انسولین یا یک قرص دیگر استفاده کنید.

آیا قبل از شروع اقدام برای باردار شدن به آزمایش نیاز دارم؟

بله. شما به این آزمایشات نیاز خواهید داشت.

معاینه چشم :

(اگر در ۱۲ ماه گذشته انجام نداده اید) باید از نظر بیماری چشمی به نام "رتینوپاتی دیابتی" معاینه شوید. این بیماری ناشی از دیابت است و میتواند منجر به از دست دادن بینایی یا حتی نابینایی شود. بارداری می تواند شانس شما را برای ابتلا به رتینوپاتی دیابتی افزایش دهد و اگر قبلاً آن را داشته باشید، می تواند وضعیت را بدتر کند.

اگر به رتینوپاتی دیابتی شدید مبتلا هستید، ممکن است نیاز به درمان این عارضه قبل از بارداری داشته باشید.

آزمایش خون و ادرار برای بررسی سلامت کلیه ها :

افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر بیماری کلیوی هستند. بارداری می تواند بیماری کلیوی را بدتر کند.

● آزمایش فشار خون

داشتن فشار خون بالا در دوران بارداری می تواند برای شما و کودکان مشکلاتی ایجاد کند. اگر فشار خون شما بیش از حد بالا باشد، پزشکان ممکن است داروهایی برای درمان آن به شما بدهند. اما آنها داروهایی را انتخاب می کنند که برای استفاده در دوران بارداری بی خطر هستند. برخی از داروهایی که معمولاً برای درمان فشار خون بالا استفاده می شوند، برای استفاده در دوران بارداری بی خطر نیستند.

● آزمایش خون برای اندازه گیری سطح هورمون تیروئید

داشتن سطح طبیعی هورمون تیروئید برای شما و کودک در حال رشد بسیار مهم است. اگر آزمایش‌های شما نشان می‌دهد که سطح هورمون تیروئید شما خیلی بالا یا خیلی پایین است، ممکن است برای بازگرداندن آنها به حالت عادی نیاز به درمان داشته باشید.

● آزمایش ادرار برای بررسی عفونت

افراد مبتلا به دیابت ممکن است عفونت مثانه یا کلیه داشته باشند و از آن اطلاعی نداشته باشند. درمان این موارد قبل از بارداری مهم است.

آیا افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یا نوع ۲ می توانند بارداری سالمی داشته باشند؟ اکثر افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یا نوع ۲ می توانند بارداری سالمی داشته باشند. اما اگر دیابت دارید و می خواهید باردار شوید، مهم است که سطح قند خون خود را کنترل کنید. این امر خطر ابتلا به مشکلات در دوران بارداری را کاهش می دهد. آیا قبل از اقدام برای باردار شدن باید کاری انجام دهم؟ بله. اگر به فکر باردار شدن هستید و دیابت نوع ۱ یا ۲ دارید، قبل از شروع تلاش با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید.

او می تواند :

● به شما کمک می کند سطح قند خون خود را کنترل کنید

● در صورت نیاز به تغییر در داروهای خود تغییراتی ایجاد کنید : این امر به ویژه مهم است زیرا مصرف برخی از داروهای مورد استفاده در افراد دیابتی ممکن است در دوران بارداری بی خطر نباشد.

● هر گونه مشکل پزشکی که دارید را درمان کنید : برخی از افراد دیابتی مشکلات دیگری مانند مشکلات چشمی، چاقی، فشار خون بالا یا بیماری کلیوی نیز دارند. پزشک یا پرستار شما می تواند در مورد نحوه درمان این مشکلات و تأثیر آنها بر بارداری با شما صحبت کند.

دیابت در دوران بارداری چه مشکلاتی می تواند ایجاد کند؟

بسیاری از مشکلاتی که ممکن است رخ دهد مربوط به بالا بودن سطح قند خون است. اینها شامل مشکلاتی است که ممکن است در دوران بارداری و پس از تولد نوزاد رخ دهد:

● در اوایل، سطح بالای قند خون می تواند احتمال سقط جنین را افزایش دهد. سقط جنین زمانی است که قبل از اینکه فرد به مدت ۲۰ هفته باردار شود، بارداری خود به خود به پایان می رسد.

● سطح قند خون بالا در اوایل ممکن است احتمال تولد نوزاد با مشکلی مانند

مشکل ستون فقرات یا قلب را افزایش دهد.

● بعداً، سطح قند خون بالا می تواند احتمال بزرگ شدن بیش از حد نوزاد (سنگین

تر از ۹ پوند) را افزایش دهد. این یک مشکل است، زیرا یک نوزاد بزرگ اگر

نتواند به راحتی از کانال زایمان عبور کند، ممکن است آسیب ببیند. یک نوزاد

بزرگ نیز می تواند در حین زایمان طبیعی به بدن مادر آسیب برساند. گاهی اوقات

نیاز به سزارین است (جراحی برای بیرون آوردن نوزاد).

● بالا بودن قند خون در پایان بارداری گاهی اوقات باعث می شود نوزاد بلافاصله

پس از تولد دچار مشکل شود. این می تواند شامل سطوح بسیار پایین قند خون با

مسائل دیگر باشد.

دیگر چگونه بارداری ممکن است بر دیابت من تأثیر بگذارد؟

گاهی اوقات بارداری مشکلات چشمی و کلیوی را بدتر می کند که افراد دیابتی ممکن است به آن مبتلا شوند. بارداری همچنین می تواند فشار خون بالا را بدتر کند. پزشک شما را برای این مشکلات بررسی میکند:

● انجام آزمایش خون و ادرار برای بررسی کلیه ها

● انجام معاینه چشم

● کنترل فشار خون در هر ویزیت

آیا می توانم زایمان طبیعی داشته باشم؟

احتمال اینکه زایمان طبیعی داشته باشید بسیار زیاد است. اما احتمال سزارین در افراد مبتلا به دیابت بیشتر از افراد بدون دیابت است.

آیا کودک من سالم خواهد بود؟

اگر سطح قند خون شما تحت کنترل بوده باشد، به احتمال زیاد کودک شما سالم خواهد بود. اما پزشک کودک شما را به دقت زیر نظر دارد. این به این دلیل است که نوزادانی که مادرانشان دیابت دارند ممکن است مشکلاتی از جمله قند خون پایین یا مشکلات تنفسی داشته باشند. بیشتر این مشکلات در عرض ۱ تا ۲ روز خود به خود برطرف می شوند.

آیا کودک من دیابت خواهد داشت؟

دیابت در نوزادان بسیار نادر است. کودکانی که مادرانشان دیابت دارند، در مقایسه با کودکان مادران بدون دیابت، شانس بیشتری برای ابتلا به دیابت در مراحل بعدی زندگی دارند. اما اکثر کودکانی که مادرانشان دیابت دارند، رشد نمی کنند.

او در زمینه های زیر میتواند به شما کمک کند:

● به شما بگوید که سطح قند خون شما چقدر باید باشد و هر چند وقت یکبار باید آنها را چک کنید ، بسیاری از افراد باید هر روز قبل و بعد از غذا سطح قند خون خود را چک کنند.

● به شما کمک می کند تا در رژیم غذایی و داروهای خود تغییراتی ایجاد کنید تا سطح قند خون شما تحت کنترل بماند.

چرا ممکن است داروهای دیابت من نیاز به تغییر داشته باشد؟

داروهای دیابت شما ممکن است نیاز به تغییر داشته باشند زیرا:

● افرادی که انسولین مصرف می کنند ممکن است در دوران بارداری به انسولین بیشتری نیاز داشته باشند.

● ممکن است مصرف برخی از قرص های دیابت در دوران بارداری بی خطر نباشد. افرادی که از این قرص ها استفاده می کنند باید در دوران بارداری از انسولین استفاده کنند یا از قرص دیگری استفاده کنند. پزشک به شما خواهد گفت که کدام دارو برای شما مناسب است.

● افرادی که قبلاً برای دیابت خود دارو مصرف نمی کنند، ممکن است نیاز به شروع مصرف داروی دیابت در دوران بارداری داشته باشند.

سایر مشکلاتی که افراد مبتلا به دیابت در دوران بارداری ممکن است داشته باشند عبارتند از:

● خطر بیشتر زایمان زودرس : این زمانی است که نوزاد قبل از هفته ۳۷ بارداری متولد شود.

● خطر بالاتر مشکلاتی به نام "پره اکلامپسی" و "پرفشاری خون بارداری" : افراد مبتلا به این مشکلات در دوران بارداری فشار خون بالایی دارند. آنها همچنین ممکن است پروتئین بیش از حد در ادرار خود داشته باشند یا با اندام هایی مانند کبد، کلیه ها، مغز، چشم ها یا جفت مشکل داشته باشند. (جفت اندامی است که مواد مغذی و اکسیژن را به کودک می رساند و مواد زائد را با خود می برد.) به علاوه، ممکن است کودک به خوبی رشد نکند و کوچک باشد.

چه پزشکی در دوران بارداری از من مراقبت خواهند کرد؟

پزشکان مختلف در دوران بارداری از شما مراقبت خواهند کرد. یک پزشک از بارداری شما مراقبت خواهد کرد. این پزشک ممکن است بتواند از دیابت شما نیز مراقبت کند. اگر نه، در دوران بارداری به پزشک متخصص دیابت خود نیز مراجعه کنید.

چرا رژیم غذایی در دیابت مهم است؟

رژیم غذایی مهم است زیرا بخشی از درمان دیابت است. بسیاری از افراد برای کمک به درمان دیابت خود نیاز به تغییر آنچه می‌خورند و میزان مصرف خود دارند. برای افراد مهم است که دیابت خود را درمان کنند تا:

- قند خون خود را در حد طبیعی یا نزدیک به آن نگه دارید
- جلوگیری از مشکلات طولانی مدت، مانند مشکلات قلبی یا کلیوی، که ممکن است در افراد مبتلا به دیابت رخ دهد

تغییر رژیم غذایی می‌تواند به درمان چاقی، فشار خون بالا و کلسترول بالا نیز کمک کند. این شرایط می‌تواند افراد مبتلا به دیابت را تحت تأثیر قرار دهد و می‌تواند منجر به مشکلات بعدی مانند حمله قلبی یا سکته شود.

چه کسی برای تغییر رژیم غذایی من با من همکاری می‌کند؟

پزشک یا پرستار شما با شما همکاری خواهد کرد تا یک برنامه غذایی برای تغییر رژیم غذایی شما تنظیم کند. آنها همچنین ممکن است توصیه کنند که با یک "متخصص تغذیه" کار کنید. متخصص تغذیه متخصص در زمینه غذا و غذا خوردن است.

آیا باید هر روز در ساعات مشخصی غذا بخورم؟

زمان و تعداد دفعات غذا خوردن تا حدی به داروهای دیابتی که مصرف می‌کنید بستگی دارد. مثلاً:

- افرادی که تقریباً همان مقدار انسولین را در زمان مشخصی در روز مصرف می‌کنند (به نام "رژیم ثابت") باید وعده‌های غذایی خود را در زمان‌های مشخصی بخورند. این موضوع در مورد افرادی که از قرص‌هایی مانند سولفونیل اوره استفاده می‌کنند که سطح انسولین را افزایش می‌دهد نیز صادق است. خوردن وعده‌های غذایی در زمان معین هر روز به جلوگیری از افت قند خون کمک می‌کند.

- افرادی که دوز و زمان انسولین خود را هر روز تنظیم می‌کنند (به نام "رژیم انعطاف پذیر") مجبور نیستند همیشه وعده‌های غذایی خود را همزمان بخورند. دلیل آن این است که آنها می‌توانند دوز انسولین خود را برای قبل از برنامه ریزی برای خوردن زمان بندی کنند و همچنین دوز را برای مقداری که قصد غذا خوردن دارند تنظیم کنند.

- افرادی که داروهای مصرف می‌کنند که معمولاً باعث کاهش قند خون نمی‌شوند، مانند متفورمین، مجبور نیستند هر روز وعده‌های غذایی خود را در یک ساعت معین بخورند.

هنگام برنامه ریزی برای خوردن چه چیزی باید به آن فکر کنیم؟

بدن ما غذایی که می‌خوریم را به قطعات کوچکی به نام کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها تجزیه می‌کند.

هنگام برنامه ریزی برای خوردن، افراد مبتلا به دیابت باید به موارد زیر فکر کنند:

کربوهیدرات‌ها (یا "کربوهیدرات‌ها") - کربوهیدرات‌ها، قندهایی هستند که بدن ما برای انرژی استفاده می‌کند، می‌تواند سطح قند خون فرد را افزایش دهد. پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه به شما می‌گوید که در هر وعده غذایی یا میان وعده چه مقدار کربوهیدرات باید بخورید. غذاهایی که کربوهیدرات دارند عبارتند از:

- نان، ماکارونی و برنج

- سبزیجات و میوه‌ها

- غذاهای روزانه

- غذاها و نوشیدنی‌ها با شکر اضافه شده

بهتر است کربوهیدرات‌های خود را از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و شیر کم چرب دریافت کنید. بهتر است از نوشیدنی‌های حاوی قند اضافه شده مانند نوشابه، آب میوه و نوشیدنی‌های ورزشی خودداری کنید.

- پروتئین - پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه به شما می‌گوید که هر روز چه مقدار پروتئین باید بخورید. بهتر است از گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، لوبیا، نخود فرنگی، محصولات سویا، اجیل و دانه‌ها استفاده کنید.

- چربی‌ها - نوع چربی که می‌خورید مهمتر از مقدار چربی است. چربی‌های "اشباع" و "ترانس" می‌توانند خطر ابتلا به مشکلات قلبی مانند حمله قلبی را افزایش دهند.

● غذاهایی که دارای چربی های اشباع شده هستند عبارتند از: گوشت، کره، پنیر و بستنی.

● غذاهایی که دارای چربی ترانس هستند شامل غذاهای فرآوری شده با "روغن های هیدروژنه جزئی" در لیست مواد تشکیل دهنده است. این ممکن است شامل غذاهای سرخ شده، کلوچه های خریداری شده از فروشگاه، کلوچه، پای و کیک باشد.

چربی های «تک غیراشباع» و «چند غیراشباع» برای شما بهتر هستند. غذاهای دارای این نوع چربی ها شامل ماهی، آووکادو، روغن زیتون و آجیل است.

● کالری – افراد باید هر روز مقدار مشخصی کالری مصرف کنند تا وزن خود را ثابت نگه دارند. افرادی که اضافه وزن دارند و می خواهند وزن کم کنند باید کالری کمتری در روز مصرف کنند.

● فیبر – خوردن غذاهای حاوی فیبر زیاد می تواند به کنترل سطح قند خون فرد کمک کند. غذاهایی که فیبر زیادی دارند عبارتند از سیب، لوبیا سبز، نخود، لوبیا، عدس، آجیل، بلغور جو دوسر و غلات کامل.

● نمک – افرادی که فشار خون بالا دارند نباید غذاهای حاوی نمک زیادی (که سدیم نیز نامیده می شود) مصرف کنند. افراد مبتلا به فشار خون بالا نیز باید از غذاهای سالم مانند میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب استفاده کنند.

● همچنین نوشیدنی هایی که دارای آب میوه یا نوشابه هستند می توانند سطح قند خون را افزایش دهند.