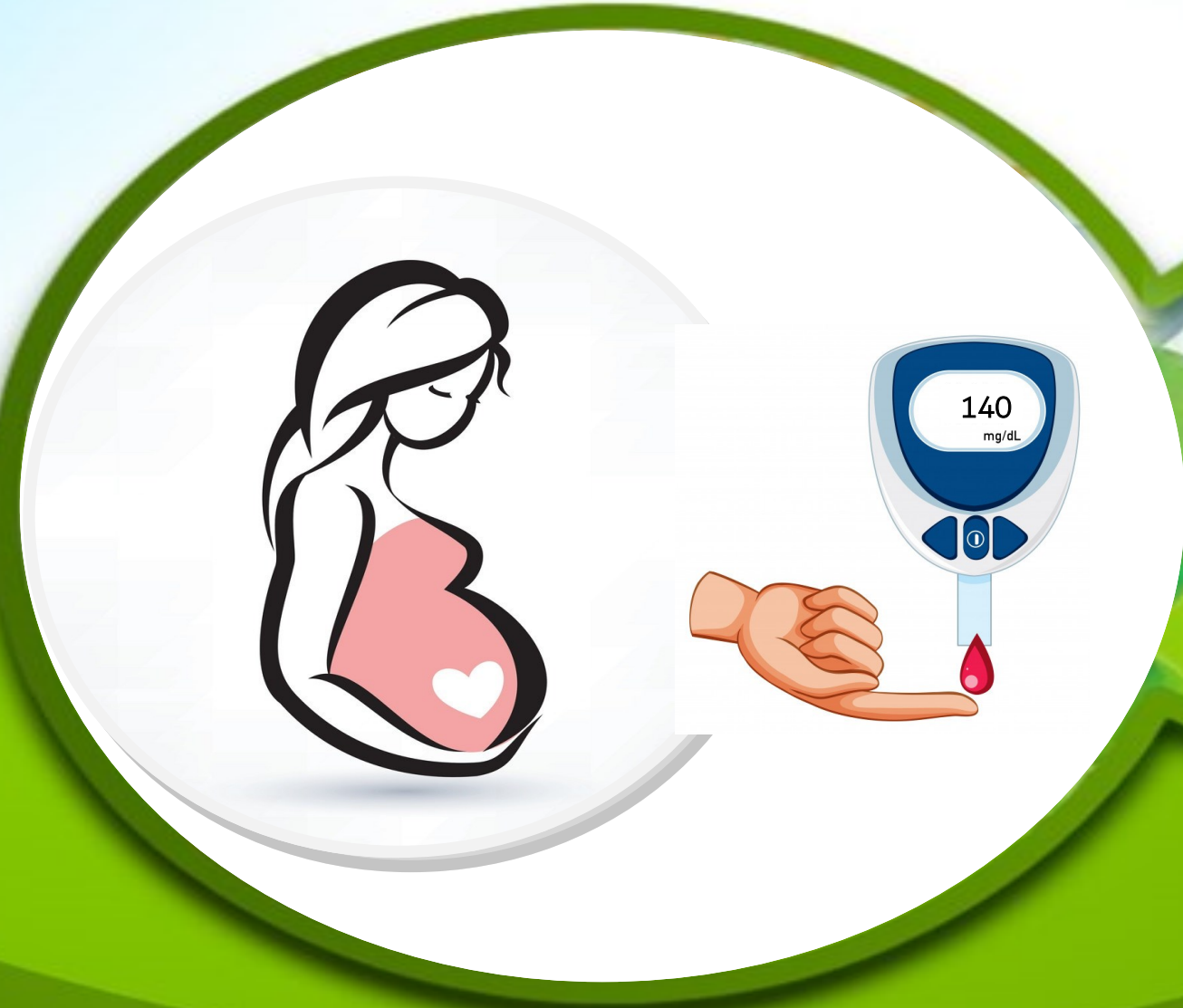


تغذیه سالم در دیابت بارداری



تغذیه سالم

کمک به
کنترل دیابت



اطلاعات لازم برای شما

۱. سعی کنید تعادل صحیحی میان مصرف پروتئین ، چربی و کربوهیدرات وجود داشته باشد.
۲. ویتامین و مواد مصرفی لازم در رژیم غذایی گنجانده شود.
۳. غذاهای غنی از ویتامین ث (پرتقال ، گریپ فروت ، توت فرنگی ، کلم ، کلم بروکلی ، فلفل سبز و گوجه) مصرف نمایید.
۴. از مصرف نوشابه ها به دلیل ارتباط با تولد نوزاد نارس و کم وزن پرهیز نمایید.
۵. از مصرف چای و کافئین تا حد امکان خودداری نمایید.
۶. فقط در درصد کمی از زنان بعد از زایمان ، دیابت باقی می ماند. جهت اطمینان ۶ تا ۱۲ هفته بعد از زایمان ، قند خون خود را اندازه گیری کنید.
۷. علائم **افت قند خون** در افراد مختلف متفاوت است ولی علائم اولیه معمولاً : **تعریق شدید، گرسنگی ، ضعف ، رنگ پریدگی ، تاری دید و سرگیجه** است.
۸. علائم **افزایش قند خون** در افراد مختلف متفاوت است ولی علائم اولیه معمولاً : **گرسنگی و تشنگی ، خشکی دهان ، تکرر ادرار** است.

برخی اثرات دیابت بر جنین

۱. افزایش وزن بالاتنه جنین (ماکروزومی) که ممکن است کودک آنقدر بزرگ باشد که در زایمان طبیعی منجر به آسیب نوزاد و مادر گردد.
۲. افت قند خون نوزاد بلافاصله پس از تولد.
۳. در ۲ ماه آخر حاملگی افزایش خطر مرده زایی و پره اکلامپسی (مسمومیت حاملگی) ۲ برابر است.