

برنامه ریزی برای حاملگی



اتخاذ تصمیم آگاهانه

به علت وجود بیماری دیابت بایستی قبل از حاملگی تومیه هایی از طرف پزشک دیابت ارائه شوند . تمام زنانی که در سنین باروری هستند بایستی مشاوره قبل از حاملگی و نحوه برنامه ریزی برای آن را در هر ویزیت دیابت داشته باشند . بهتر است این مشاوره ها قبل از بلوغ و پیش از شروع فعالیت جنسی انجام شوند .

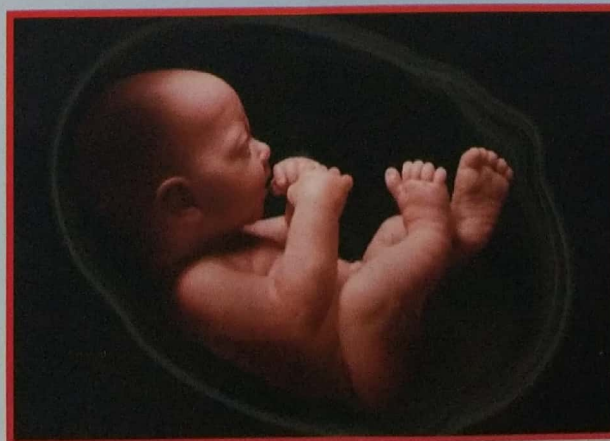
مشاوره قبل از حاملگی جهت موارد زیر کمک کننده است :

- پیشگیری از حاملگی ناخواسته و بدون برنامه ریزی
- کنترل بیماری دیابت قبل از حاملگی و در حین حاملگی جهت تامین سلامت جنین و پیشگیری از عوارض
- آیا پزشک دستور حاملگی را بطور موقت یا همیشگی برای شما منع کرده است ؟ آیا آموزشهای لازم را در مورد دیابت فرا گرفته اید ؟ آیا قصد حاملگی بی خطر و سالم دارید ؟
- اعتقاد به تقدیر و سرنوشت بدون راهنمایی پزشک یا پرستار امر مطلوبی نیست . مشکلات و سوالهایتان را با پزشک یا پرستار متخصص مطرح کنید . در صورتی می توانید انتظار بارداری سالم و بالطبع بچه سالمی داشته باشید که حاملگی با برنامه ریزی قبلی صورت گرفته باشد . سوال پرسیدن و کسب اطلاعات لازم در مورد سلامت خود و انتظاراتی که در زمان حاملگی دارید مقدمه ای بر اتخاذ تصمیم صحیح است .

اگر قصد بچه دار شدن دارید چه نکاتی را باید رعایت کنید ؟

اقداماتی که اکثر زنان بایستی قبل از حاملگی انجام دهند عبارتند از :

- آزمایش سرخجه
- مصرف مولتی ویتامین همراه با اسید فولیک و کلسیم
- ترک مصرف سیگار و الکل
- مشارکت همسر
- (ترجیحاً) مشاوره ژنتیک



تاکید می شود قبل از حامله شدن مشاوره "قبل از حاملگی" با تیم پزشکی خود انجام دهید . اگر قصد حاملگی دارید حتما پزشک دیابت و پرستار مربوطه را از اقدام خود مطلع سازید تا از راهنمایی ها و توصیه های آنها بهره مند شوید .

قبل از حاملگی میزان قند خون باید در مقادیری که برای یک فرد غیر دیابتی متصور است کنترل شود .

کنترل قند خون جهت رسیدن به این مقادیر به تلاش جدی نیاز دارد و می تواند زمان بر باشد . ممکن است تعجب آور باشد که پیشگیری از بارداری از اولویتهای تصمیم گیری در زنانی که قصد حاملگی دارند می باشد .

مقدار A1C (هموگلوبین A1C) قبل از حاملگی باید در مقدار طبیعی (زیر ۶ درصد) حفظ شود بدون اینکه با افت قندخون مواجه شویم . اعضا، بدن جنین طی ۶ تا ۸ هفته اول بعد از لقاح تشکیل می شوند . مقادیر بالای قندخون در اوایل حاملگی می تواند رشد و تکامل طبیعی جنین را مختل کند . قند خون بالا باعث نقایص مادرزادی در جنین می شود . نقایص مادرزادی اغلب در نوزاد مادران مبتلا به دیابت ایجاد می شود . نقایص مادرزادی عبارتند از :

مشکلات قلبی، مشکلات کلیوی و مشکلات نخاعی . عدم کنترل دیابت باعث سقط جنین و مرده زایی هم می شود . با کنترل مناسب قندخون خطرات فوق به طور چشمگیری کاهش می یابند . با توجه به احتمال بروز خطرات فوق و احتمال حاملگی ناخواسته حاملگی باید با برنامه ریزی و قصد قبلی صورت گیرد .

پزشک و پرستار را قبل از حامله شدن از قصد خود مطلع کنید . در صورتی که قصد حاملگی ندارید از روشهای موثر جلوگیری از بارداری استفاده کنید . حاملگی می تواند با عادات ماهیانه نا منظم نیز رخ دهد . زنان مبتلا به دیابت می توانند از اکثر روشهای پیشگیری از بارداری استفاده کنند و خطری برای آنها ندارند . تصمیم گیری در مورد استفاده از روشهای پیشگیری از بارداری باید با صلاحدید افراد متخصص باشد .

اعضاء تیم پزشکی که مسئول سلامتی من هستند کدامند ؟

حاملگی سالم نیازمند انجام اقدامات جدی و مسئولانه است و تلاش جدی را می طلبد . شما انتظار دارید تیم پزشکی موثری داشته باشید . ضروری است به تیم متخصص دیابت و حاملگی مراجعه کنید .

تیم پزشکی باید شامل افراد زیر باشد :

- خودتان : سعی در افزایش اطلاعاتتان داشته باشید . در مواردی که نیاز به کمک دارید از در خواست آن امتناع نکنید
- متخصص زنان که تبحر لازم را جهت درمان دیابت در زمان حاملگی داشته باشد
- پزشک خودتان
- آموزش دهنده دیابت
- سایر تخصص های پزشکی (در صورت لزوم)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز

مرکز پیشگیری و ارتقاء سلامت

کلینیک دیابت