

چک لیست برای مبتلایان به دیابت بارداری

ما می دانیم که ابتلا به دیابت بارداری می تواند طاقت فرسا باشد و با این چک لیست می خواهیم اطمینان حاصل کنیم که اطلاعاتی را که از مامای خود در کلینیک مامایی دریافت کرده اید درک می کنید.

در بازدید امروز از کلینیک مامایی درباره موارد زیر اطلاعاتی دریافت کردید:

- عدد قند خون شما پس از غربالگری/آزمایش تحمل گلوکز خوراکی.
- اطلاعات بیمار در مورد دیابت بارداری
- نحوه عملکرد و استفاده از دستگاه سنجش قند خون.
- اینکه دستگاه گلوکز خون شما شخصی است و لازم نیست آن را برگردانید.
- چند بار باید قند خون خود را چک کنید و چه عددی به عنوان هدف برای نرخ قند خون شما تعیین شده است.
- اینکه عدد قند خون شما باید به طور مداوم به ماما گزارش شود.
- اینکه لیست ارقام قند خون خود را برای هر جلسه دیدار با ماما به همراه بیاورید.
- اطلاعات بیمار در مورد رژیم غذایی توصیه شده برای دیابت بارداری. در صورت لزوم برای متخصص تغذیه معرفی نامه یا Remiss نوشته می شود.
- فعالیت بدنی توصیه می شود. آنچه که توصیه می شود ورزش های افزایش دهنده نبض و ضربان قلب به مدت 150 دقیقه در هر هفته – دستکم سه روز در هر هفته – است. در صورت لزوم برای فیزیوتراپیست معرفی نامه یا Remiss نوشته می شود.
- اطلاعات بیمار در مورد تحریک شیر مادر در دوران بارداری.

وقتی برای زایمان می روید:

به خاطر داشته باشید که دستگاه سنجش قند خون، نوار تست خون و لانسیت یا سوزن خون گیری دستگاه تست قند خون خود را همراه داشته باشید.

بعد از زایمان:

- شیر دادن از پستان مادر برای حداقل 3 ماه توصیه می شود، که به معنای تاثیر مثبت بر سلامت هم برای شما و هم برای فرزندتان است و خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را در آینده کاهش می دهد.
- درمان دارویی اغلب با تولد کودک به پایان می رسد.
- بررسی قند خون در زایشگاه برابر تجویز پزشک.
- پزشک در زایشگاه یک معرفی نامه یا Remiss به درمانگاه محل زندگی شما برای پیگیری می نویسد. در صورتی که این کار انجام نشده باشد، مامای شما می تواند در ارتباط با کنترل های پس از زایمان معرفی نامه یا Remiss را بنویسد.
- وقتی به خانه می رسید به رژیم غذایی و فعالیت بدنی فکر کنید، در صورت لزوم می توانید درخواست معرفی نامه جدیدی برای متخصص تغذیه یا فیزیوتراپیست کنید.

موفق باشید!

این چک لیست را واحد خدمات بهداشتی مادران در منطقه بهداری استکهلم تهیه کرده است.
در 12 ژوئن 2023 به روز شد.