

# بیماری شکر حاملگی

حاملگی من، طفل من، و ما





سلام،

شما میخواهید یک طفل سالم داشته باشید و خود شما را نیز سالم نگه دارید. بعضی اوقات مردم زمانی که به آنها گفته می شود که مبتلا به بیماری شکر حاملگی هستند احساس ناراحتی می کنند و ممکن است شما هم این احساس را داشته باشید. امیدواریم معلومات و نظر های موجود در این جزوه برای شما مفید باشد. تعادل غذا و فعالیت به مدیریت مریضی شکر حاملگی کمک می کند. ارائه دهنده مراقبت صحتی و متخصص تغذیه به شما کمک می کنند یاد بگیرید کدام کار برای شما بهترین است.

با احترام!

با احترام، کارمندان برنامه WIC شما

شما میتوانید با مراجعه به این وب سایت ها در باره بیماری شکر حاملگی بیشتر بدانید:



بیماری شکر حاملگی  
American Congress of  
Obstetricians and  
Gynecologists  
نسایبی و ولادی  
(acog.org)



بیماری شکر حاملگی -  
National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases  
(niddk.nih.gov)



بیماری شکر  
حاملگی و بارداری  
Centers for Disease  
Control (cdc.gov)



علائم بیماری شکر  
حاملگی، علاجه انجمن  
American Diabetes  
Association  
(diabetes.org)

## بیماری شکر حاملگی چیست؟

بیماری شکر حاملگی در دوران بارداری زمانی اتفاق می‌افتد که گلوکز (شکر) بیش از حد در خون به جای مصرف انرژی در خون باقی بماند. انسولین یک هورمون است که توسط بدن ما ساخته میشود و به ما کمک می‌کند تا از گلوکز خون برای انرژی استفاده کنیم و سطح خون را ثابت نگه می‌دارد. هورمون‌های حاملگی می‌توانند با انسولین مداخله داشته باشند. در برخی موارد، بدن نمیتواند به اندازه کافی انسولین تولید کند و سطح گلوکز خون بالا می‌رود. این بیماری شکر حاملگی است.

## آیا قند خون و گلوکز خون یکی هستند؟

بله. ما در این مواد از عبارت گلوکز خون (قند خون) استفاده می‌کنیم.

## این برای بارداری من چه معنا دارد؟

زمانیکه شکر شما در دوران بارداری بالا باشد، شکر اضافی به طفل شما میرود.

- « طفل شما کالری اضافی را از شکر دریافت می‌کند و آن را به عنوان چربی ذخیره می‌کند. این میتواند وزن طفل شما را در وقت تولد بیشتر و سخت‌تر کند.
- « پانقراس طفل شما انسولین اضافی تولید می‌کند تا گلوکز خون (قند خون) بالا را از شما کنترل کند.
- « پس از تولد، طفل شما انسولین اضافی تولید می‌کند. این باعث می‌شود طفل شما گلوکز خون پایینی داشته باشد.

معاینه و مدیریت گلوکز خون به شما و کودکتان کمک می‌کند تا سالم باشید!

زمانیکه گلوکز خون شما بالا بماند، ممکن است مشکلاتی مانند:

- « فشار خون بالا (فشار خون)
- « عفونت مثانه (عفونت مجاری ادراری)
- « طفل شما ممکن است به اندازه ای رشد کند که ممکن ضرورت به بخش-C (بخش سزارین) داشته باشد.

## بیماری شکر حاملگی برای طفل ما چه معنا دارد؟

نگه داشتن گلوکز خون در سطوح توصیه شده در دوران بارداری به محافظت و رشد خوب جنین کمک می کند.

اگر گلوکز خون شما بالا بماند، کودک شما در معرض خطر ابتلا به موارد زیر است:

- « داشتن زردی رنگ پوست و چشمان (یرقان)
- « داشتن تولد سخت که باعث مشکلات شانه (شبهه بازویی) میشود.
- « ضرورت به بستری شدن در شفاخانه روزها بعد از تولد با شکر بسیار پایین (هیپوگلیسمی).
- « داشتن مشکلات تنفسی (سندرم ناراحتی تنفسی).
- « مشکلات احتمالی در شیردهی.
- « ابتلا به بیماری شکر نوع 2 در مراحل بعدی زندگی.
- « مرده زاده شدن.



“با تماشای غذاهایی که می خورم و فعالیت های روزانه ام را انجام می دهم، توانستم گلوکز خون را در محدوده طبیعی نگه دارم. این آسان تر بود چیزی که ما فکر می کردیم و خوشحالم که این تغییرات را انجام دادم تا هر دوی ما سالم بمانیم.”

## حالا که بیماری شکر حاملگی دارم چگونه میتوانم از خودم و طفلم مراقبت کنم؟

« در مورد چگونگی تأثیر غذاها بر شکر خود بیاموزید.

« مواد غذایی منظم داشته باشید تا به ثابت نگه داشتن شکر کمک کند.

« با یک متخصص تغذیه ثبت شده و/یا متخصص مراقبت و تحصیل دیابت در مورد عادات مدیریت شکر زمان بارداری خود صحبت کنید.

« گلوکز خون خود را طبق توصیه ارائه دهنده مراقبت های صحتی معاینه کنید.

« در مورد فعالیت هایی که می توانید انجام دهید از ارائه دهنده مراقبت صحتی شما پرسید. فعالیت به شما کمک می کند از گلوکز خون استفاده کنید.

« با عرضه کننده مراقبت صحتی تان بررسی کنید.

« در طول بارداری خود به تمام مراقبت صحتی و قرار ملاقات های WIC مراجعه کنید.

"برای من واقعاً مهم است که در دوران بارداری فعال باشم و غذاهای مغذی بخورم."

**ارائه دهنده مراقبت صحتی یا کلینیک به شما کمک می کند یاد بگیرید شکر خود را معاینه کنید و آن را در سطحی نگه دارید که برای شما و کودکتان مفید است.**

## چگونه/چه باید بخورم؟

هر چند ساعت یکبار خوراک های غذایی یا میان وعده های سالم بخورید.  
پروتئین را در خوراک های غذایی و میان وعده ها بگنجانید.

یک میان وعده قبل از خواب حاوی غذاهای حاوی پروتئین و کربوهیدرات داشته باشید.

مثال ها:

« یک تورتیلا با تخم مرغ همزده

« ماست ساده بدون شیرینی

مانند غذاهای پروتئینی و سبزیجات غیر نشاسته ای، غذاهایی را انتخاب کنید که گلوکز خون شما را زیاد افزایش ندهند. غذاهای پروتئینی نیز به شما کمک می کند احساس رضایت داشته باشید و به رشد طفل کمک می کنند.

مواد غذایی پروتئینی شامل:

« تخم ها

« مرغ یا بوقلمون

« گوشت های بدون چربی

« پنیر

« ماهی

« ماست ساده بدون شیرینی (همچنین

کربوهیدرات می دهد)

« توفو

« کره بادام زمینی/آجیل/تخم ها

« لوبیا (همچنین کربوهیدرات می دهد)

## چرا فعالیت مهم است؟

فعالیت به پایین آوردن شکر شما کمک می کند.  
در اینجا نظرهای وجود دارد که برای سایر والدین منتظر کارآمد بودند:

من کمی پیاده روی می کنم و حتی وقتی برگشتم احساس بهتری دارم.

"بعد از اینکه غذا خوردم، کمی حرکات کششی انجام می دهم و گاهی برای چند دقیقه در جای خود راه می روم."

"من کمی موسیقی می گذارم و می رقصم!"

"من بچه هایم را به پارک می برم. آنها تاب را دوست دارند."

"من متوجه شدم وقتی اطراف خانه را تمیز می کردم یا بعد از خوردن غذا کمی کارهای خانه را انجام می دادم، به شکر کمک می کرد. تا کردن لباس ها، شستن ظروف، جارو کردن زمین یا کنار گذاشتن چیزها تفاوت ایجاد می کند."

## یادآوری محفوظیت غذا:

- « تمام گوشت، مرغ، بوقلمون، ماهی و تخم مرغ را به طور کامل بپزید.
- « گوشت های اغذیه فروشی، هات داگ ها، و سرد کن تا بخار پز شود را گرم کنید.
- « پنیرهای نرم (مانند: فتا، آبی، بری، کیزو بلانکو، کیزو فرسکو) را نخورید.
- « اگر ماهی می خورید، معلومات بیشتر را از WIC یا ارائه دهنده مراقبت صحت خود بخواهید.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد مصرف ایمن ماهی در دوران بارداری، به

[doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children](https://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children) مراجعه کنید.



## سبزیجات غیر نشاسته ای چیست؟

سبزیجات غیر نشاسته ای گلوکز خون را زیاد بالا نمی برند. آنها همچنین سرشار از مواد مغذی هستند! آنها سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما هستند و فیبر دارند که به شما کمک می کند احساس سیری کنید و به شما کمک می کند از بیوست جلوگیری کنید. کوشش کنید به وعده های غذایی و میان وعده های خود سبزیجات اضافه کنید. آن ها را با کمی سس یا کره، در سوپ یا سالاد پیزید و سرو کنید.

مثال ها:

« سبزی ها - کاهو،	« گل کلم	« کرفس	« مرچ ها
اسفناج، کولارد،	« کلم بروکسل	« بادرنگ	« رومی
شاتوت، کلم پیچ،	« کلم	« سمارق	« کدو سبز
بوک چوی،	« زردک ها	« بامیه	
« بروکلی			



«با گنجاندن یک غذای پروتئینی در خوراک های غذایی و میان وعده هایم، توانستم شکر را پایدارتر نگه دارم. من به خودم اجازه نمی دهم خیلی گرسنه باشم، بنابراین هر 2 یا 3 ساعت ها یک بار چیزی می خورم.»

## متوجه چه غذاهایی باشم؟

غذاهایی که شکر اضافه دارند می توانند به سرعت گلوکز خون شما را بالا ببرند. کوشش کنید در دوران بارداری خود از مصرف غذاهای شیرین و شکر پرهیز کنید. در صورت که آنها را می‌خورید، مقدار آنها را به این صورت محدود کنید:

- « انتخاب بخش های کوچک تر
- « آنها را همراه با غذا یا میان وعده بخورید

اجتناب کنید از مصرف مواد غذایی شیرین مانند:

- « سودای معمولی
- « عسل
- « کیک ها
- « بیسکویت ها
- « شربتی
- « جوس میوه یا شربت میوه
- « نوشیدنی های شکر مانند Kool-Aid و لیمو
- « نوشیدنی های کافی شیرین
- « مربا
- « شیرینی

## کربوهیدرات چیست؟

کربوهیدرات ها مواد مغذی مهمی را فراهم کرده و به ما انرژی می دهند. شما و نوزادتان در دوران بارداری به انرژی از کربوهیدرات نیاز دارید. با این حال، مصرف بیش از حد غذاهای پر کربوهیدرات می تواند گلوکز خون شما را بیش از حد بالا ببرد. وقتی این غذاهای پر کربوهیدرات را می خورید، اندازه سهم را کوچک تر نگه دارید:

- میوه
- شیر
- سبزیجات نشاسته ای
  - جواری
  - نخود
  - کجالوی شیرین
  - اسکواش زمستانی
  - لوبیا (مانند: چیتی، سیاه، گاربانزو)
- دانه ها\*
  - نان
  - نودل
  - برنج
  - تورتیلا

\* تا حد امکان انواع غلات کامل را انتخاب کنید.  
غلات کامل حاوی مواد مغذی و فیبر بیشتری هستند.



نظریه‌های خوراک

- « تخم‌های پخته
  - « ماست - کوشش کنید شکر کم یا ساده را امتحان کنید
  - « کرفس با کره موم پلی
  - « هوموس یا کره موم پلی با سبزیجات
- « آجیل‌ها
  - « پنیر رشته

## میتود پلیت شکر چیست؟

برخی افراد دوست دارند از میتود پلیت ساده شکر برای برنامه ریزی خوراک‌های غذایی و متعادل کردن انتخاب غذا استفاده کنند. برای پیروی از میتود پلیت، نیمی از پلیت خود را با سبزیجات غیر نشاسته‌ای، یک چهارم با پروتئین و یک چهارم با غذاهای کربوهیدراتی مانند غلات کامل، سبزیجات نشاسته‌ای یا میوه‌ها پر کنید.



**درباره میتود پلیت بیماری شکر بیشتر بدانید**

## بعد از تولد چه می‌شود؟

برای اکثر مردم، پس از تولد نوزاد، سطح شکر به سطوح غیر بیماری شکر بازمی‌گردد. با این حال، مردم که بیماری شکر حاملگی دارند در معرض خطر ابتلا به شکر نوع 2 در طول زندگی خود قرار دارند. در صورت ابتلا به بیماری شکر حاملگی انجام معاینه شکر مهم است:

- « شش هفته پس از تولد معاینه شکر را انجام دهید.
- « هر سال معاینه مجدد شکر انجام دهید.

اگر این معاینه به شما پیشنهاد نشد، از ارائه دهنده مراقبت‌های صحیح یا کلینیک خود بخواهید که این معاینه را انجام دهد.

## آیا می توانم به طفلم شیر دهم؟

بلی!

شیر انسان بهترین منبع تغذیه برای اطفال می باشد. همانطور که طفل شما رشد می کند، شیر شما برای تامین نیازهای تغذیه ای نوزاد تغییر می کند. احتمال ابتلا به عفونت گوش و مرض های معده در اطفال که با سینه یا شیر مادر تغذیه می کنند کمتر است. همچنین اطفال که با شیر مادر تغذیه می شوند، خطر ابتلا به برخی مرض ها از جمله شکر را کاهش می دهند.

همچنین فواید برای شما وجود دارد! برخی از سرطانها، شکر نوع 2 و فشار خون بالا در افرادی که با سینه یا سینه شیر می خورند، کمتر دیده می شوند.

## چگونه می توانم به پیشگیری یا به تاخیر انداختن شکر نوع 2 کمک کنم؟

« غذاهای مغذی بخورید. به دنبال: غلات کامل، سبزیجات، میوه ها، گوشت بدون چربی، لبنیات کم چرب، آجیل، دانه ها و لوبیایها باشید.

« آب را به نوشیدنی خود تبدیل کنید  
« بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

« هر ساله معاینه شکر بدهید.



## چگونه می توانم نوزاد خود را در حین رشد سالم نگه دارم؟

- « تا زمانی که هر دوی شما می خواهید به نوزاد خود شیر دهید یا با سینه شیر بدهید.
- « در حدود 6 ماهگی طفل غذاهای جامد را معرفی کنید.
- « فعال باشید و به کودک خود نشان دهید که چگونه فعال باشد.
- « زمان غذا را به زمان خانوادگی تبدیل کنید.
- « به همه بازدیدها مراقبت صحتی بروید، به ارائه دهنده آنها اطلاع دهید که بیماری شکر حاملگی دارید.
- « در WIC بمانید.

## برای مدیریت بیماری شکر حاملگی چه کاری می توانم انجام دهم:

- « هر روز فعال باشید.
- « هر روز خواب کافی داشته باشید و استراحت کنید.
- « آب یا دیگر نوشیدنی های بدون شیرینی مانند چای گیاهی بنوشید.
- « هر چند ساعت یکبار بخور
- « غلات کامل، سبزیجات غیر نشاسته ای، میوه ها، گوشت بدون چربی، لبنیات کم چرب، آجیل، دانه ها و لوبیاها را بخور.
- « پروتئین را در خوراک های غذایی و میان وعده ها بگنجانید.
- « سطح گلوکز خون خود را چک کنید.
- « به قرارهای قبل از تولد خود بروید
- « اگر سوالی دارید از ارائه دهنده مراقبت صحتی یا WIC بپرسید.



نسخه اصلی این محتوا توسط Department of State Health Services (ریاست خدمات صحتی و درمان ایالتی، DSHS) ایالتی، ایجنسی ایالت State of Texas (ایالت تگزاس) (DSHS) توسعه داده شده است. DSHS این محتوا را "همانطور که هست" بدون هیچ گونه ضمانتی ارائه کرد. این محتوا نسبت به نسخه اصلی خود تغییر یافته است و نشان دهنده یک اثر مشتق شده است. Washington WIC واشنگتن این نشریه را تغییر داده است.

این یک نهاد فراهم کننده فرصت برابر می باشد.  
Washington WIC تبعیضی قائل نمی شود.



DOH 961-1058 December 2023 Dari

برای درخواست این سند به نوع دیگر به شماره 1-800-841-1410 به تماس شوید. مشتریان ناشنوا یا کسانی که به سختی می شنوند لطفاً به شماره 711 (Washington Relay) به تماس شوند یا به آدرس ایمیل ارسال نمایند. [wic@doh.wa.gov](mailto:wic@doh.wa.gov)