

پروژه Niitty 2018-2020

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

مدیر پروژه Irmeli Nieminen. ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi
متخصص Anna Aikasalo. ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi
متخصص Jasmin Kaljadin. ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi



Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
مهاجرین

دیابت بارداری

Raskausdiabetes

منابع و اطلاعات بیشتر:

دستورالعمل‌های مراقبتی فعلی. انجمن پزشکی Duodecim فنلاند، 2013 (ذکر شده در تاریخ 26 نوامبر 2019). قابل دسترس به صورت آنلاین: www.kaypahoito.fi

عکس‌ها: www.pixabay.com



دیابت بارداری چیست؟



- با دیابت بارداری، قند خون مادر در دوران بارداری بالاتر از حد معمول خواهد بود.
- برای تشخیص اینکه آیا قند خون شما بالا رفته است یا خیر آزمایش تحمل گلوکز انجام می‌شود.
- قند خون بالا می‌تواند برای مادر و کودک مشکلاتی ایجاد کند.

دیابت بارداری معمولاً باعث ایجاد هیچگونه علائمی نمی‌شود، اما درمان آن حائز اهمیت است.

فعال بمانید

- فعالیت ورزشی به جلوگیری از ابتلا به دیابت بارداری کمک می‌کند.
- **حداقل 5 بار در هفته به مدت 30 دقیقه فعالیت ورزشی منظم انجام دهید.**
- 2 بار در هفته روی عضلات خود کار کنید.
- از انجام ورزش‌هایی که باید روی شکمتان بخوابید و در آن خطر افتادن وجود دارد یا چیزی به شکمتان برخورد می‌کند، خودداری نمایید.

هر قدمی که بر می‌دارید به سلامت شما کمک می‌کند.
هر روز فعال باشید!



کنترل وزن

- سبک زندگی سالمی را دنبال کنید
- اضافه وزن قبل از بارداری خطر بیماری را افزایش می‌دهد
- افزایش وزن مناسب در طول بارداری به سلامت مادر و کودک کمک می‌کند



پیروی از سبک زندگی سالم از ابتدا به دیابت بارداری جلوگیری و به کنترل وزن کمک می‌کند!

تأثیرات روی نوزاد

- قند خون نوزاد از حد طبیعی بالاتر می‌رود.
- ممکن است نوزاد بیشتر از حد معمول رشد کند.
- خطر صدمات هنگام زایمان افزایش می‌یابد.
- افزایش خطر ابتلا به دیابت یا بیماریهای قلبی عروقی در نوزادی یا بزرگسالی



تأثیرات روی مادر

- قند خون مادر باید تا پایان بارداری به طور مرتب کنترل شود.
- ممکن است مادر به دارو احتیاج داشته باشد.
- پس از حاملگی، خطر ابتلا به دیابت در مادر بیشتر است.



رژیم غذایی متنوع و سالم داشته باشید



- با رعایت مدل بشقاب (plate model) حداقل چهار بار در روز غذا بخورید.
- مقدار زیادی مواد غذایی سرشار از فیبر، مانند غلات کامل، سبزیجات، میوه و انواع توت‌ها را مصرف کنید.
- از مصرف محصولات قندی خودداری کنید
- از چربی‌های سالم مثل مارگارین، روغن‌های گیاهی، آجیل و تخم‌های آجیل استفاده کنید.
- از فرآورده‌های گوشتی کم چرب استفاده کنید. گوشت مرغ، گزینه سالم‌تری است.
- از لبنیات بدون چربی و پنیر کم چرب استفاده کنید.
- آب پز کردن و پخت در فر، روش‌های سالم پخت غذا هستند

