رهنمایی‌ها درباره

شکر در دوران حاملگی

فهمیدن اینکه شما در دوران حاملگی شکر دارید می‌تواند احساسات زیادی به همراه داشته باشد. کارها را قدم‌به‌قدم پیش ببرید. یاد بگیرید که این چگونه بر بدن شما تأثیر می‌گذارد و تغییرات کوچک در سبک زندگی چگونه می‌تواند شما و طفل‌تان را سالم نگه دارد.



1 شکر در دوران حاملگی چیست؟

شکر در دوران حاملگی (GDM) نوعی شکر است که در برخی زنان در دوران حاملگی رخ می‌دهد. در GDM، ممکن است بدن به انسولین به خوبی جواب ندهد که باعث بالا رفتن غیرطبیعی شکر خون می‌شود.



2 چگونه خواهم فهمید که من آن را دارم؟

زمانی که در حدود هفته 24 تا 28 حاملگی هستید، ارائه‌دهنده خدمات صحی یک معاینی خون را انجام می‌دهد تا ببیند که آیا شکر حاملگی دارید یا نخیر.

نوع معاینه بسته‌گی به بهترین اقدام برای شما، متفاوت خواهد بود. رایج‌ترین معاینه، تیست چالش گلوکوز است که بررسی می‌کند که شکر خون شما یک ساعت بعد از نوشیدن یک نوشیدنی بورەدار چگونه واکنش نشان می‌دهد.



3 درباره سطح شکر خون خود چه باید بدانم؟

این مهم است که سطح شکر خون خود را متعادل نگه دارید. اگر شکر خون شما خیلی بالا یا پایین شود، شما و طفل‌تان در خطر قرار می‌گیرید. ثبت کردن سطح شکر خون قبل و بعد از غذا می‌تواند مفید باشد. ارائه‌دهنده خدمات صحی برای شما اهداف مشخص شکر خون تعیین خواهد کرد.

این‌ها سوال‌های هستند که اگر شما به شکر در دوران حاملگی تشخیص داده شوید، باید از ارائه‌دهنده خدمات صحی خود بپرسید.

- هدف شکر خون من در چه محدوده‌ای است؟
- هر چند وقت باید شکر خون خود را بررسی کنم؟
- این اعداد به چه معنی هستند؟
- اگر اعداد خارج از محدوده باشند، چه کار باید انجام دهم؟

رهنمود برای حفظ تعادل شکر خون

انتخاب هوشمندانه کاربوهایدرات‌ها

کاربوهایدرات‌ها بخشی از یک رژیم غذایی متعادل هستند، اما برخی از آن‌ها بیشتر از دیگران بر سطح شکر خون تأثیر می‌گذارند. کاربوهایدرات‌ها را انتخاب کنید که مواد تقویتی و فایبر بیشتری دارند تا به حفظ سطح سالم شکر خون کمک کنند.

از این‌ها بیشتر بخورید

سبزیجات غیر نشاسته‌دار

- مارچوبه
- مرچ دولمه
- گلپی
- کلم بروکسل
- بادرنگ
- سبزیجات برگ‌دار تیره
- بادنجان
- متر
- کاهو

از این‌ها به اندازه بخورید

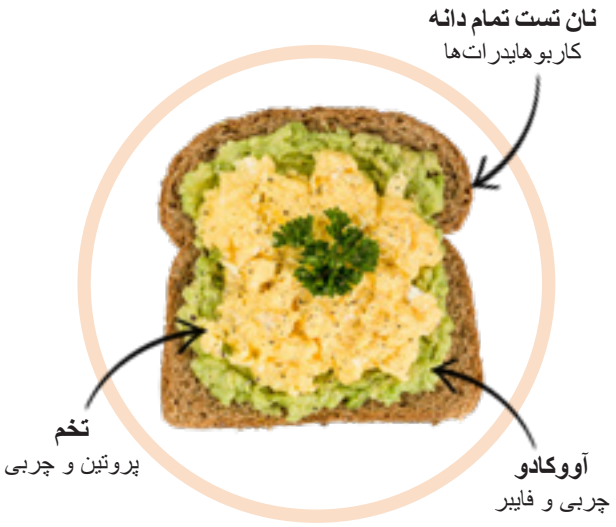
- لبنیات
- میوه تازه
- حبوبات
- سبزیجات نشاسته‌دار
- غله جات کامل

از این‌ها کمتر بخورید

- خوراکی‌های پروسس‌شده
- غلات تصفیه‌شده
- نوشیدنی‌های بوره‌دار

ترکیب کردن کاربوهایدرات‌های تان

ترکیب کردن کاربوهایدرات‌ها با پروتین و چربی نیز به حفظ تعادل شکر خون کمک می‌کند.



مدیریت استرس



کمی ستریس طبیعی است، اما کوشش کنید که روی کارهای تمرکز کنید که به شما کمک می‌کند آرام شوید.

فعال ماندن



قبل از شروع ورزش همیشه با ارائه‌دهنده خدمات صحی خود مشوره کنید.

- بعد از غذا پیاده‌روی کنید.
- دیگران را شامل کنید. یک شریک ورزشی را پیدا کنید تا به اهداف خود پایبند بمانید.
- کوشش کنید تا حداقل 150 دقیقه در هفته ورزش کنید. شما می‌توانید آن را در طول هفته تقسیم کنید تا با برنامه شما سازگار باشد.

10 min — سه بار در روز

15 min — دو بار در روز

30 min — یک بار در روز برای پنج روز در هفته

داشتن خواب بهتر



خواب در دوران حاملگی همیشه آسان نیست. **تلاش کنید خواب را در اولویت قرار دهید.**

اگر شما سوال‌های بیشتری درباره شکر در دوران حاملگی دارید، با ارائه‌دهنده خدمات صحی یا متخصص تغذیه WIC صحبت کنید.

کود QR را سکین کنید تا درباره شکر در دوران حاملگی بیشتر بدانید

این موسسه، فراهم کننده فرصت های برابر است.
© 2026 تمامی حقوق محفوظ است. شماری ذخیره: 13-06-16841D 8/26