

“糖妈妈”的产后护理要点

宋春华

四川省绵阳市人民医院 621000

〔中图分类号〕R473.71

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 04-081-01

多数糖尿病患者孕期均能够重视自身病情，而分娩后警惕性就大大放松了，这样不利于血糖的控制。其实，糖妈妈在产后更应该重视血糖的控制，不管是复诊、饮食、用药等方面，均更应重视血糖的控制，以确保自身和宝宝的身心健康。那么，如何对“糖妈妈”产后进行护理呢？可以从以下几方面入手：

1 定时对血糖指标进行检查

“糖妈妈”如果在妊娠前已经患糖尿病，则称为糖尿病合并妊娠，分娩后依旧需要接受降糖治疗。而如果“糖妈妈”是妊娠期出现血糖指标过高情况，则称为妊娠糖尿病，产后体内血中葡萄糖指标会有所降低，多数产妇在产后半年血糖即可恢复正常，少数产妇则无法恢复。因而，妊娠糖尿病产妇在分娩后 2-3 个月需进行糖耐量检测，评估其糖代谢功能。若检测结果已经处于糖尿病标准，即确诊患糖尿病，需接受相应降糖治疗。而就算糖耐量试验结果正常，因为曾经存在糖尿病史，其患糖尿病的概率远高于其他人群，因而需每间隔 3 年左右进行血糖指标检测，预防并控制血糖指标。

2 做好产后感染的预防护理

对于“糖妈妈”来讲，产后患继发感染的概率相对较高，一旦感染，程度也较正常产妇严重。主要原因在于血糖过高造成产妇自身免疫力、抵抗力均有所下降。那么，为了避免产后感染，应指导“糖妈妈”做好环境卫生和个人清洁卫生，产后应保证充足休息，注意合理补充营养，适当的康复运动等以增强机体的抵抗能力。

3 做好产后出血的预防护理

因为受糖尿病的作用，“糖妈妈”产后发生出血的概率远高于正常产妇，那么，应做好出血的预防及护理工作。尽量使产妇与新生儿早接触，选择母乳喂养，通过新生儿的吮吸刺激产妇引起子宫收缩反射，便于减少产后出血问题。另外，一旦产妇分娩后出血量较多，应及时告知主治医师并协助处理。

4 做好营养护理干预

“糖妈妈”分娩后消耗大量的体力与能量，同时哺乳也是耗能能量的过程，因而，应做好营养干预，适度增加产妇热量的摄取，热量摄取较分娩前应每日多 300Kcal 左右。但需要注意的是，切勿过量进补，否则营养摄入量超出身体所需会造成体重快速增高，不利于血糖的控制。每日进餐应遵循“少食多餐”原则，保证食物种类的多样化，主食以谷物为主，兼顾粗细搭配。多进食新鲜蔬菜与水果，控制奶类、豆制品、肉类、鱼类等摄入量，饮食尽量保持清淡，低油低盐，学会计算热量，保证膳食营养均衡。

5 每日摄入充足的水分

“糖妈妈”在哺乳期间，每日所需水量远超正常人，总量约 3800ml，除每日饮食摄入中含有的水分之外，还需摄入 1600ml-2000ml 的水分，可选择牛奶、豆浆、白开水等。如果“糖妈妈”饮用牛奶后哺乳，新生儿起疹子，大便干燥等，则可能对蛋白质

过敏，那么“糖妈妈”就不可以饮用牛奶。不可饮用含糖饮料来补充水分。同时，若产妇食物中蛋白质含量较高，产妇流汗较多等，需适量增加水分摄入量。尤以重视的是，少数“糖妈妈”分娩后身体较虚弱，流汗过多容易发生脱水，此时更应注意水分的补充。

6 每日保证充足睡眠

据相关调查证实，健康、科学的生活方式不但需要规律饮食，适当运动，还需要确保每日睡眠时间 > 7 小时，保证身体健康。晚上入睡时间不易过晚，尽量在 22 点之后即上床睡觉，次日 6 点-8 点起床。若前一日睡觉过晚，次日可适当延长起床时间，但尽量保证每日 8 点前进食早餐，以确保充足睡眠和血糖稳定。

7 保持健康、乐观的心态

人体分泌胰岛素量的多少不仅与血糖指标、内分泌激素等相关，同时也会受到自主神经的干扰。若长时间处于恐惧、紧张、焦虑等负性情绪状态时，交感神经过度兴奋，会对胰岛素的分泌产生抑制作用，同时增高肾上腺素，而肾上腺素对胰岛素分泌也有间接抑制作用。另外，若心理状态一直不稳定，会造成胰岛细胞的功能障碍，减少胰岛素的分泌量，不利于血糖的控制。因而，“糖妈妈”应保证健康、乐观的心态，护理者需经常同其进行交流，消除其顾虑，帮助其放松心理，有助于病情的控制与治疗。

8 倡导母乳喂养

母乳对新生儿有多种好处，但是多数“糖妈妈”对是否可以母乳喂养存在担忧与疑惑，糖尿病是否对乳汁的成分造成影响，胰岛素是否会通过哺乳作用宝宝影响其健康，哺乳过程中，自身血糖指标是否会出现波动等均是“糖妈妈”比较困惑的问题。其实，“糖妈妈”可以放心哺乳，就算接受胰岛素治疗的产妇，同样不会对正常哺乳造成干扰，乳汁内存在的胰岛素，会在新生儿的消化道内破坏，并不会被吸收，因而，可以放心哺乳。但需要注意的是，“糖妈妈”在口服降糖药物时应注意，磺脲类药物容易造成新生儿胰岛细胞增生，引发新生儿低血糖，同时此类药物会对新生儿的生长发育产生不良作用，因而，“糖妈妈”哺乳期切勿口服此类降糖药。

9 控制体重，保持适当运动

虽然大多数妊娠糖尿病产妇分娩结束后一段时间血糖指标可以恢复正常水平，然而日后仍有较大概率患糖尿病，那么，就需在产后进行适当运动，控制体重，预防因肥胖引发糖尿病问题。一般“糖妈妈”分娩后第二天就可进行产后康复运动锻炼，尽量保证分娩 1 年内将体重恢复至孕前数值。

总之，“糖妈妈”在生产宝宝后千万不要以为从此高枕无忧，再也不用担心血糖的影响了。相反，更应该按照医生的指导，定期检测血糖指标，必要时继续药物控制，直到血糖正常或控制在正常范围，这样才能保障“糖妈妈”的产后康复。