

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

ndss
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative



diabetes
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Gestational Diabetes - Caring for yourself and your baby
العربية - Arabic

2	ما هو سكري الحمل؟
4	من الأكثر عرضة لسكري الحمل؟
5	كيف يتم تشخيص سكري الحمل؟
6	لماذا يحتاج سكري الحمل إلى علاج؟
7	من يمكنه مساعدتك بسكري الحمل؟
8	الصحة العاطفية
9	كيف تتم إدارة سكري الحمل؟
10	الطعام الصحي
21	زيادة الوزن أثناء الحمل
22	النشاط البدني
25	مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم
27	الأدوية
30	هبوط سكر الدم
32	الولادة
34	بعد الولادة
37	الصحة في المستقبل
38	البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS)

إذا كان إرسال معلومات عن الحمل أو سكري الحمل يؤثر مخاوفك الشخصية أو يسبب لك الضيق، يمكنك الانسحاب من إستلام مزيد من الرسائل من خلال زيارة موقعنا ndss.com.au/gdm-update أو الاتصال بخط مساعدة ال NDSS على الرقم 1800 637 700. إذا كنت بحاجة إلى الدعم، فاطلبي من طبيبك العام أو خدمة الأمومة في المستشفى المحلي معلومات عن خدمات الدعم المتوفرة في منطقتك.

إخلاء المسؤولية:

يهدف هذا الكتيب للمعلومات بأن يُستخدم كدليل فقط. لا ينبغي أن يحل محل المشورة الطبية الفردية وإذا كان لديك أي مخاوف بشأن صحتك أو أسئلة أخرى يجب عليك طرحها على طبيبك.

سكري الحمل

رعاية نفسك وطفلك

في أستراليا، من بين كل سبع نساء حوامل، سيتم تشخيص واحدة على الأقل بسكري الحمل - لست وحدك!

سكري الحمل هو نوع من أنواع مرض السكري يحدث أثناء الحمل. يتطور هذا عادةً خلال فترة الحمل من 24 إلى 28 أسبوعاً. وبالنسبة لمعظم النساء، يختفي مرض السكري بعد ولادة الطفل.

قد يكون اكتشاف سكري الحمل بمثابة صدمة، وقد تكونين قلقة بشأن كيفية تأثير ذلك على حملك وعلى طفلك. رغم أن خطر حدوث مضاعفات أثناء الحمل والولادة تزداد، فإن الأخبار السارة هي أن مخاطر المشاكل الصحية للأم والطفل تقلّ إذا تمّت إدارة سكري الحمل بشكل جيد.

يهدف هذا الكتيب إلى تزويدك بمعلومات حول سكري الحمل وكيفية العناية به وأين يمكنك الحصول على المعلومات والدعم لمساعدتك في إدارة سكري الحمل. لكنه لا يحل محل النصيحة القيّمة التي سنتلقينها من أخصائيي مرض السكري.

ما هو سكري الحمل؟

مرض السكري هو حالة يوجد فيها الكثير من الجلوكوز (السكر) في مجرى الدم.

الجلوكوز هو مصدر هام للطاقة لجسمك. يأتي من الأطعمة الكربوهيدراتية التي تتناولينها، مثل الخبز والباستا والأرز وحبوب الإفطار (السيريالز) والفواكه والخضروات النشوية والحليب واللبن الزبادي. يهضم جسمك الكربوهيدرات ويحلله إلى جلوكوز، ومن ثم يدخل إلى مجرى دمك.

هناك حاجة للإنسولين للسماح للجلوكوز في مجرى الدم بالدخول إلى خلايا الجسم واستخدامه للطاقة. الإنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس في جسمك.

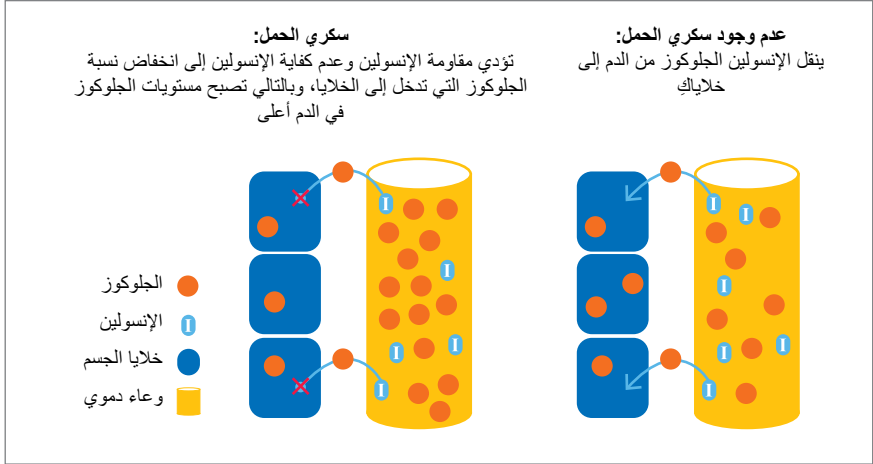
أثناء الحمل، تقل بعض الهرمونات التي تنتجها المشيمة (والتي توفر التغذية لطفلك الذي ينمو) من عمل إنسولين الأم. وهذا ما يسمى مقاومة الإنسولين.

عند حدوث مقاومة الإنسولين، يحتاج البنكرياس حينها إلى إنتاج إنسولين إضافي للحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق الطبيعي. إذا كان البنكرياس غير قادر على إنتاج كمية كافية من الإنسولين، عندها ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم ويحدث سكري الحمل.

لن يؤدي سكري الحمل إلى تشخيص طفلك عند ولادته بمرض السكري.



تغيرات الجلوكوز والإنسولين في سكري الحمل



عدم وجود سكري الحمل: ينقل الإنسولين الجلوكوز من الدم إلى خلاياك.

سكري الحمل: تؤدي مقاومة الإنسولين وعدم كفاية الإنسولين إلى انخفاض نسبة الجلوكوز التي تدخل إلى الخلايا، وبالتالي تصبح مستويات الجلوكوز في الدم أعلى.

عندما يولد الطفل، تنخفض متطلبات الإنسولين، وتعود مستويات السكر في الدم إلى النطاق الطبيعي (للمرأة غير الحامل) ويختفي عادة مرض السكري.

من هي المعرّضة لسكري الحمل؟

النساء المعرّضات لسكري الحمل تشمل أولئك اللواتي:

- « تم تشخيصهن بسكري الحمل في حمل سابق
- « هنّ أكبر سناً، خاصة الأكبر من 40 سنة
- « هنّ من خلفية السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس
- « هنّ من خلفية ميلانيزية أو بولينيزية أو شبه القارة الهندية أو شرق أوسطية أو آسيوية
- « ارتفع لديهنّ مستويات الجلوكوز في الدم في الماضي
- « لديهن تاريخ عائلي لمرض السكري من النوع 2 أو امرأة قريبة من الدرجة الأولى (الأم أو الأخت)
- « تم تشخيصها بسكري الحمل
- « تخطين نطاق الوزن الصحي
- « يتعاشن مع متلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- « اكتسبن زيادة وزن بسرعة كبيرة في النصف الأول من الحمل
- « كان لديهنّ طفلاً كبير الحجم (يزيد وزنه عن 4500g) أو تعرضن لمضاعفات في حمل سابق
- « يتناولن بعض أنواع الأدوية المضادة للدهان أو الستيرويد.

إنّ بعض النساء اللواتي لديهن عوامل خطر غير معروفة سوف يتمّ أيضاً تشخيصهن بسكري الحمل.

كيف يتم تشخيص سكري الحمل؟

يجب على جميع النساء إجراء فحص سكري الحمل أثناء الحمل. يحدث هذا عادةً في فترة الحمل ما بين 24 و 28 أسبوعاً، على الرغم من أنه قد يُنصح بعض النساء بإجراء الفحص في وقت أبكر.

يتم استخدام فحص تحمّل الجلوكوز الفموي ((oral glucose tolerance test (OGTT)) للتحقق من استجابة جسمك لتحمل الجلوكوز. بعد الصيام (عدم الأكل) لفترة من 8 إلى 12 ساعة، تؤخذ عينة دم. ومن ثم تتناولين مشروباً يحتوي على 75g من الجلوكوز، وتؤخذ عينات من الدم بعد ساعة وأيضاً بعد ساعتين.

إذا كان مستوى الجلوكوز في دمك أعلى من النطاق الطبيعي أثناء الصيام، وأيضاً أثناء فحص مدة ساعة أو ساعتين، فأنتِ عندكِ سكري الحمل.

قد تكون لدى بعض النساء مستويات جلوكوز في الدم مرتفعة بشكل خفيف عند التشخيص، في حين أن النساء الأخريات لديهن مستويات أعلى بكثير وقد يحتجن إلى إدارة مكثفة ومراقبة أكثر دقة أثناء الحمل. سيقام أخصائيو الصحة نتائجكِ ويعملون معكِ لوضع خطة لمساعدتكِ في إدارة سكري الحمل.



لماذا يحتاج سكري الحمل إلى علاج؟

إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة أثناء الحمل، فإن الجلوكوز الزائد يمر عبر المشيمة إلى الطفل، والذي حينها يؤدي إلى إنتاج المزيد من الإنسولين عند الطفل.

ويمكن لهذا الأمر أن يجعل الطفل ينمو بشكل كبير، مما قد يسبب في مشاكل أثناء المخاض ويزيد من خطر الولادة المبكرة أو الحاجة إلى عملية قيصرية.

بعد الولادة، قد يكون الطفل أكثر عرضة لخطر انخفاض مستويات السكر في الدم (هبوط السكر). وذلك لأن الطفل لم يعد يتلقى جلوكوزاً إضافياً من أمه، ولكنه يواصل إنتاج الإنسولين أكثر مما ينتجه الطفل عادة، مما يؤدي إلى انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم.

النساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل هن أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل (ارتفاع ضغط الدم، البروتين في البول واحتباس السوائل أو التورم) أثناء الحمل.

يقلل سكري الحمل الذي أدير جيداً من مخاطر هذه المشاكل الصحية للأم وللطفل. يمكن لطبيبك وفريق من أخصائيي السكري العمل معك لمساعدتك على الحفاظ على مستويات الجلوكوز في دمك ضمن النطاق المستهدف لتوفير أفضل النتائج لك ولطفلك.

معظم النساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل سيتمتعن بحمل صحي وطفل صحي.

من الذين يمكنهم مساعدتك في سكري الحمل؟

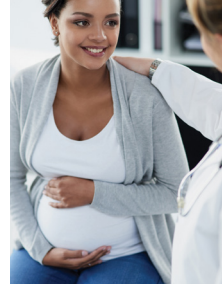
عندما يتم تشخيصك بسكري الحمل، يوجد أخصائيون صحيون يمكنهم مساعدتك في إدارة هذه الحالة.

قد يتغير فريق الرعاية الصحية الخاص بك لمرض السكري، وذلك حسب المكان الذي تعيشين فيه أو إلى أين تذهبين للعناية بحملك، وكيفية إدارة سكري حملك. قد يشمل هذا الفريق:

- « طبيب الغدد الصماء - طبيب أخصائي في مرض السكري
- « مرشد معتمد لمرض السكري أو ممرضة ممارسة لمعالجة السكري - ممرضة أو قابلة متخصصة ستساعدك أنتِ وعائلتكِ على تعلم كيفية مراقبة وإدارة مستويات الجلوكوز في دمكِ
- « أخصائية تغذية معتمدة - ستساعدك في خطة الطعام الصحي أثناء الحمل
- « طبيبك العام (GP).

سيعمل فريق أخصائيي مرض السكري الخاص بك عن كثب مع فريق الحمل والذي قد يشمل:

- « طبيب توليد - طبيب متخصص في الحمل والولادة
- « قابلة توليد - ستقدم الدعم والرعاية والمشورة أثناء الحمل والولادة وبعد ولادة طفلك
- « أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي التمارين البدنية - الذي قد يساعدك أنتِ وشريككِ الزوجي على الاستعداد لعملية الولادة وتقديم المشورة بشأن التمارين أثناء الحمل وبعده.



الصحة العاطفية

قد يشكل التشخيص بسكري الحمل بمثابة صدمة. وقد تكون ردود أفعالك الأولى هي عدم التصديق أو الحزن أو الغضب أو لوم الذات. في هذا الوقت، من الشائع الإحساس بمزيج من المشاعر.

قد تشعرين بعدم اليقين أو القلق بخصوص كيف سيؤثر سكري الحمل على صحة طفلك. قد تشعرين بالإرهاق من المواعيد الإضافية، وجميع المعلومات التي تتلقينها والمهارات الجديدة اللازمة لإدارتك لسكري الحمل. كما تشعر بعض النساء بالقلق من مستويات السكر في دمهن.

إن الحصول على المعلومات الصحيحة والدعم الذي تحتاجينه لإدارة سكري الحمل يمكن أن يساعد. هناك العديد من عوامل الخطورة المختلفة لسكري الحمل، لذلك من المهم أن تعلمي أن تشخيصك بسكري الحمل ليس خطأك. تذكري أيضاً أنه مع سكري الحمل الذي يُدار جيداً، ستستمر معظم النساء بالتمتع بحمل صحي وطفل صحي.

ليس عليك أن تواجهي هذه التجربة لوحديك. أخبري شريكك الزوجي وعائلتك وأصدقائك بما تشعرين به حتى يتمكنوا من دعمك. أخبرهم ما مدى حاجتك إليهم لأن يشاركوا في إدارتك لسكري الحمل وادعهم لمشاركة مشاعرهم أيضاً. أخصائيو الصحة الخاصين بك هم أيضاً متواجدون لدعمك.

إذا كنتِ تواجهين مشاكل في تحمل تشخيص سكري الحمل أو تشعرين بالقلق أو الهم أو الارتباك، فيمكن أن يقدم لك أخصائيو الصحة الخاصين بك المشورة بشأن خدمات الدعم المحلية المتوفرة لك.

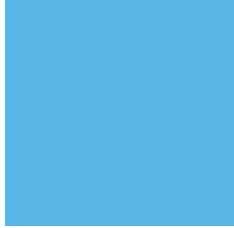


كيف تتم إدارة سكري الحمل؟

يمكنك إدارة سكري الحمل عن طريق:

- « اتباع خطة تناول الطعام الصحي
- « ممارسة نشاط بدني بانتظام
- « مراقبة مستويات السكر في الدم، و
- « تناول الدواء (إذا لزم الأمر).

ستساعد إدارة سكري الحمل على إبقاء مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف للحمل الصحي. سيساعدك تناول الطعام الصحي والنشاط أيضاً على إدارة زيادة وزنك أثناء الحمل.



تناول طعام صحي

عندما تُشخصين بسكري الحمل، فإن اتباع خطة تناول طعام صحي يمكن أن يساعد في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في دمك ضمن النطاق المستهدف، وتوفير التغذية لك ولطفلك المتنامي وتحقيق التغييرات المناسبة في الوزن أثناء الحمل.

إن تناول طعام صحي من أجل سكري الحمل يشمل:

- « تناول 3 وجبات متوسطة الحجم و 2 - 3 وجبات خفيفة، يتم توزيعها على مدار اليوم
 - « اختيار النوع المناسب وكمية الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات في كل وجبة عادية ووجبة خفيفة
 - « اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة
 - « اختيار أطعمة غنية بالألياف
 - « تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي توفر العناصر الغذائية التي تحتاجينها أثناء الحمل
- تشتمل العناصر الغذائية المطلوبة بكميات أعلى للحمل على الحديد (الموجود في اللحوم الحمراء والدجاج والسمك والبقوليات) وال فولات (الموجود في الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة واليود (الموجود في الأسماك والخبز والأطعمة اللبنية).
- يستطيع اخصائي التغذية تقديم المشورة لك حول كيفية الحصول على التغذية التي تحتاجينها لك ولطفلك، كما يساعدك في اختيار أطعمة صحية تساعدك على إدارة مستويات الجلوكوز في دمك.



الكربوهيدرات

تهضم الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات وتحللها إلى جلوكوز ويستخدمها الجسم للحصول على الطاقة. إنها مهمة جداً لك ولطفلك.

تشمل الأطعمة الكربوهيدراتية:

- « الخبز وحبوب الإفطار "السيرالز"
 - « الأرز، البرغل، الكسكس، الفريكة والكينوا
 - « الباستا والنودلز
 - « البقوليات (مثل الحمص والعدس)
 - « الخضروات النشوية (مثل البطاطا والذرة والبطاطا الحلوة والقلناس والكسافا)
 - « الفواكه
 - « الحليب ولبن الزبادي
- لإدارة مستويات الجلوكوز في دمك، تحتاجين إلى تناول **الكمية المناسبة والنوع** المناسب من الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات.

كمية الكربوهيدرات

إن القيام بتفريق تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات على 3 وجبات و 2 - 3 وجبات خفيفة يومياً يمكن أن يساعد في إدارة مستويات الجلوكوز في الدم. قد تسبب الكميات الكبيرة من الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات في أي وجبة واحدة أو وجبة خفيفة إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم. قد يؤدي تخطي الوجبات الرئيسية أيضاً إلى زيادة في تناول الطعام في الوجبة الرئيسية التالية أو إلى تناول وجبات خفيفة إضافية. يستطيع اختصاصي التغذية تقديم المشورة لك بشأن كميات الكربوهيدرات المناسبة لك.



تستمر مستويات الجلوكوز في الدم بالارتفاع، لدى بعض النساء، حتى مع تناول طعام صحي وممارسة نشاط بدني منتظم. إذا حدث هذا لك، حددي موعداً مع اختصاصي مرض السكري، بما في ذلك اختصاصي التغذية، لمعرفة ما إذا كانت هناك أية تغييرات غذائية قد تساعد. من المهم عدم الانقطاع عن تناول الكربوهيدرات لأن الطفل يحتاج إلى الكربوهيدرات كمصدر رئيسي للطاقة. قد تحتاج بعض النساء إلى الأدوية، وعادة ما تكون حقن الإنسولين، لإدارة مستويات الجلوكوز في الدم.

نوع الكربوهيدرات

الكربوهيدرات تتحلل إلى جلوكوز بمعدلات مختلفة. يوضح لنا مؤشر نسبة السكر في الدم (GI) كيف تؤثر الأطعمة الكربوهيدراتية ببطء أو بسرعة على مستويات الجلوكوز في الدم.

الأطعمة الكربوهيدراتية ذو مؤشر نسبة سكر دم مرتفع تتحلل بسرعة إلى جلوكوز، مما يعني زيادة أعلى وأسرع في مستويات الجلوكوز في الدم بعد تناول الطعام.

الأطعمة الكربوهيدراتية ذو مؤشر نسبة سكر في الدم منخفض تتحلل ببطء إلى جلوكوز. إنها تؤدي إلى ارتفاع أقل وأبطأ في مستويات الجلوكوز في الدم بعد تناول الطعام.

إن الأطعمة التي تحتوي على مؤشر نسبة سكر في الدم أقل هي الخيار الأفضل عند محاولة إدارة مستويات الجلوكوز في الدم. إن أفضل الخيارات الغذائية الكربوهيدراتية هي تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف ولديها مؤشر نسبة سكر في الدم منخفض.

تشمل خيارات الكربوهيدرات ذو مؤشر نسبة سكر في الدم منخفض:

الأرز – أرز بسمتي (أبيض / بني) أو أرز SunRice® ذو مؤشر نسبة سكر في الدم منخفض (أبيض / بني)

الحبوب – البرغل، الفريك، الشعير، والكنوا

الخبز – خبز غني بالحبوب الكاملة / البذور، الخبز المصنوع من الحبوب المتعددة، خبز الزبيب ولفائف الحبوب المختلفة

ملاحظة: يحتوي الخبز اللبناني الأبيض على نسبة عالية من مؤشر نسبة سكر في الدم. من المحتمل أيضاً أن يحتوي الخبز اللبناني الكامل الحبوب على نسبة عالية من مؤشر نسبة سكر في الدم، ولكنه يعتبر خياراً أفضل بسبب ارتفاع نسبة الألياف.

حبوب الإفطار "السيريز" – الشوفان التقليدي أو الشوفان الملفوف والميوزيلي الطبيعي

الباستا – معظم الباستا الطازجة والمجففة المطبوخة "غير مفرطة الطهي"

البقوليات – جميع الأنواع، بما في ذلك الحمص والعدس

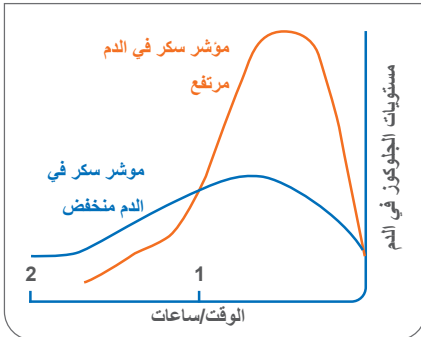
النودلز – شعيرية، الشعيرية الصينية، حنطة سوداء، أودون (معكرونة يابانية مصنوعة من القمح)، سوبا (حنطة سوداء يابانية) أو نودلز الأرز الطازجة

منتجات الألبان والبدائل – الحليب واللبن الزبادي، حليب الصويا

الخضروات – البطاطا الحلوة والذرة والقلقاس

الفاكهة – معظم الفاكهة الطازجة والفاكهة المعلبة في العصير الطبيعي

عند اختيارك لخيارات غذائية ذو مؤشر نسبة سكر في الدم منخفض لا يزال من المهم مراعاة كمية الكربوهيدرات التي تتناولونها على النحو الموصى به من قبل أخصائي التغذية.



تتويه: glycemindex.com

السكر والمُحليّات

السكريات (بما في ذلك السكر الأبيض والخام والبنّي والعسل والجلوكوز والعصائر) هي أيضاً كربوهيدرات، لكنها لا تقدم أي فائدة غذائية ويمكن أن تسبب ارتفاعاً كبيراً في مستوى السكر في دمك.

حدّي من السكريات المضافة وتجنّب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والتي لها قيمة غذائية قليلة، مثل المشروبات الغازية والكورديال وعصائر الفاكهة والكعك والمعجنات الحلوة والبسكويت والشوكولاتة والمعلّل/اللؤلّيز.

هناك مجموعة من المُحليّات البديلة المتاحة لتحل محل السكر. في حين أن هذه ليست ضرورية، لا يزال بإمكانك اختيار استخدامها لإضافة حلاوة دون إضافة السكر. يمكن استخدام كميات صغيرة من المُحليّات البديلة أثناء الحمل. تم اختبار جميع المحليات المعتمدة للاستخدام في أستراليا ونيوزيلاندا (Food Standards Australia New Zealand).

الدهون

استخدمي كميات قليلة من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون أو زيت الكانولا والأطعمة القابلة للدهن، والمكسرات غير المملّحة، والبذور، والأفوكادو.

قللي من كمية الدهون المشبعة التي تتناولينها عن طريق اختيار اللحوم الخالية من الدهون والدجاج منزوع الجلد والأطعمة اللينة قليلة الدسم. حدّي من الزبدة والسمنة والكريمة والكريمة الحامضة وكريمة/ حليب جوز الهند.

تجنّبي الوجبات السريعة والأطعمة المصنّعة الغنية بالدهون المشبعة مثل المعجنات المالحة والبسكويت المعلّب والوجبات الخفيفة المالحة والشوكولاتة واللحوم المصنّعة. إذا تم تناولها بكميات كبيرة، فقد تسبب الدهون في زيادة الوزن، مما يزيد من مقاومة الإنسولين.



البروتين

البروتين مهم للحفاظ على جسمك ونمو طفلك. يمكن أن يساعدك البروتين أيضاً في الشعور بالشبع لفترة أطول. تشمل الأطعمة البروتينية اللحوم الخالية من الدهون والدجاج منزوع الجلد والسمك والبيض والتوفو والجبن القليل الدسم. يُعتبر كل من الحليب واللبن الزبادي والبقوليات (الحمص والعدس) من المصادر المهمة للبروتين (تحتوي هذه الأطعمة أيضاً على الكربوهيدرات).

تناولي الكثير من الخضروات

إنّ تناول الكثير من الخضروات مهم لحمل صحي. إنها مصدر جيد للألياف والفيتامينات والمعادن. معظم الخضروات منخفضة بالكربوهيدرات ولن تؤثر على مستويات السكر في الدم (باستثناء البطاطا والذرة والبطاطا الحلوة والقلناس والكسافا).

تناولي مجموعة متنوعة من الخضروات والسلطات الملونة المختلفة، مثل الباذنجان والطماطم والخيار والكرفس والفليفلة والبصل والقرنبيط والكوسا والبروكلي والسبانخ والبالزلاء والملفوف والخس والفاصوليا الخضراء والجزر والكراث والقرع اواليقطين والخضروات الورقية الخضراء.

تحذني إلى أخصائي التغذية الخاص بك عن اختيارات الطعام الصحي لإدارة كل من مرض السكر والصحة العامة أثناء الحمل.



جمع وجبة صحية

عند جمع وجبة صحية رئيسية:

- « املئي نصف طبقك بالسلطة (المحضرة منزلياً) أو الخضروات (لا تشمل البطاطا والذرة والبطاطا الحلوة والقلقاس والكسافا).
- « اختاري طعاماً يحتوي على أطعمة كربوهيدراتية مخفّضة بمؤشر السكر في الدم مثل البرغل أو أرز البسمتي (أبيض / بني) أو أرز SunRice® منخفض بمؤشر نسبة السكر في الدم (أبيض / بني) أو البقوليات (مثل العدس أو الحمص) أو خبز الحبوب الكاملة أو الباستا أو الذرة أو البطاطا الحلوة أو النودلز التي تحتوي على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض.
- « أضيفي حصة متوسطة من الأطعمة الخالية من البروتين، مثل اللحوم الخالية من الدهون، أو الدجاج المنزوع الجلد، أو الأسماك / المأكولات البحرية، أو البيض أو التوفو. تعتبر البقوليات / البقول مصدرأ جيداً للبروتين (تحتوي هذه أيضاً على الكربوهيدرات، لذا إرجعي إلى أفكار عن نموذج الوجبات لمعرفة أحجام الحصة المقترحة).
- قومي بتضمين الدهون والزيوت الصحية كجزء من وجبة متوازنة، مثل زيت الزيتون في الطهي أو كصلصة السلطة أو الأفوكادو في السلطة.

حصة متوسطة من الأطعمة
البروتينية الخالية من الدهون



الكثير من الخضروات

أطعمة كربوهيدراتية تحتوي على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض:

- « كوب واحد أرز مطبوخ على البخار ذو مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض أو
- « كوب واحد من البرغل المطبوخ على البخار أو
- « كوب ونصف من العدس المطبوخ أو
- « كوب واحد * (مخلوط) من الأرز المطبوخ على البخار ذو مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض + العدس أو
- « ¾ كوب من القلقاس المطبوخ أو
- « شريحتان من خبز الحبوب الكاملة + حصة واحدة من الفاكهة أو
- « كوب واحد من الباستا المطبوخة

توفر أفكار نموذج الوجبة في الصفحات التالية كميات مقترحة عن الكربوهيدرات في كل وجبة عادية ووجبة خفيفة. سيقدم لك اخصائي التغذية المشورة بشأن كمية الكربوهيدرات التي تناسب احتياجاتك الفردية.

* اختاري بأن تكون حجم الحصة أكبر بقليل إذا كان الطبق يحتوي على عدس أكثر من الأرز / البرغل.

أفكار عن نموذج الوجبة

توفر أفكار الوجبة الصحية التالية نقطة انطلاق للتخطيط للوجبات العادية والوجبات الخفيفة لمساعدتك في إدارة سكري الحمل. الكميات الموضحة هنا هي أحجام حصص مقترحة لشخص واحد وهي دليل فقط.

للتأكد من أنك تتناولين الكميات المناسبة، اسألي أخصائي التغذية للحصول على المشورة بناءً على احتياجاتك الفردية وتفضيلاتك الغذائية.

نظراً لاختلاف كمية الكربوهيدرات في المنتجات والوصفات الغذائية، فإن فحص مستويات السكر في دمك بعد الوجبات سوف يساعدك على تعديل أحجام الوجبات لتناسب احتياجاتك الفردية.

اتبعي إرشادات سلامة الأغذية أثناء الحمل وفقاً لما ينصح به أخصائيو الصحة عند إعداد وجبات الطعام والوجبات الخفيفة؛ انظري إلى الصفحة 20.



أفكار عن الإفطار

أختاري أحد الخيارات التالية:

- ☐ شريحة واحدة أو شريحتان توست كاملة الحبوب مع أطعمة مسح متعدد / أحادي غير مشبع + بيضة مسلوقة أو بيضتان مسلوقتان + طماطم، خيار، فجل + كوب واحد حليب قليل الدسم
- ☐ رغيف خبز لبناني واحد متوسط الحجم كامل الحبوب + ملعقة واحدة كبيرة من اللبنة + بيضة واحدة مسلوقة + طماطم، خيار، فجل
- ☐ فطائر كوسا وبيض (عجة كوسا)، مخبوزة أو مقلية بزيت الرش + طماطم + فجل + توست واحدة أو اثنتين كاملة الحبوب + كوب واحد حليب قليل الدسم
- ☐ كوبان كوب فاصوليا الإفطار (فول مدمس / مدمس؛ مصنوع من الفول + الحمص) + شريحة/ شريحتان من التوست الكاملة الحبوب
- ☐ شريحة واحدة أو شريحتان توست كاملة الحبوب + ملعقة واحدة كبيرة من اللبنة + توابل الزعتر + كوب واحد حليب قليل الدسم
- ☐ بوريدج: كوب واحد شوفان تقليدي مطبوخ + حليب قليل الدسم + ملعقة واحدة كبيرة من اللبن الزبادي اليوناني الطبيعي أو العادي + ½ كوب من شرائح الفراولة / الفريز
- ☐ ½ كوب من الميوزيلي غير المحمص + حليب قليل الدسم + ملعقة واحدة كبيرة من اللبن الزبادي اليوناني الطبيعي أو العادي



أفكار عن وجبة

أختاري واحدة مما يلي عند الغداء، وأيضاً بعد ذلك واحدة عند العشاء:

- ☐ كوب واحد برياني (باستخدام البرغل + أرز بسمتي) + لحم خالي من الدهون / أو دجاج منزوع الجلد مشوي أو محمص + سلطة
- ☐ كوب واحد أرز بسمتي مطبوخ على البخار + موتافيا (سمك مشوي) + خضروات*
- ☐ كوب واحد برغل مطبوخ على البخار + يخنة (لحم خالي من الدهون / دجاج منزوع الجلد) + خضروات*
- ☐ رغيف واحد من خبز لبناني كامل الحبوب + كفتة خالية من الدهون + سلطة + صلصة لبن زبادي
- ☐ ½ خبز لبناني كامل الحبوب + كبة مشوية (لحم خالي من الدهون + برغل) + سلطة
- ☐ كوب واحد مجدرة (عدس + برغل أو أرز بسمتي) + فجل، سلطة
- ☐ ¾ كوب من القلقاس المطبوخ في يخنة مصنوعة من لحم خالي من الدهون + الخضار*
- ☐ 2 كوب عدس وحساء الخضار + شريحة خبز من الحبوب الكاملة
- ☐ خبز مقرمش من الحبوب الكاملة (2 Ryvita® أو 4 Vitaweat™) مغطى بجبن صلب / جبن كريمية قليل الدسم، طماطم، خيار وفجل، بالإضافة إلى حصة واحدة من الفواكه الطازجة الكاملة وكوب واحد من الحليب قليل الدسم
- ☐ لفة واحدة خبز من الحبوب الكاملة / سندويشة / لفة وسط + بيض مسلوق / جبن قليلة الدسم / سلمون معلب / تونة معلبة / دجاج مطبوخ طازج + سلطة وأفوكادو + حصة واحدة فاكهة طازجة كاملة

* لا يشمل البطاطا أو البطاطا الحلوة أو الذرة أو القلقاس أو الكسافا



اقتراحات لوجبة خفيفة

اختاري 1-2 من الخيارات التالية للوجبات الخفيفة خلال النهار وقبل النوم:

- ☐ حصة واحدة من الفاكهة الطازجة الكاملة (مثل التفاح أو البرتقال أو الموز الصغير أو اجاصة / الكمثرى)
- ☐ 2-3 فواكه صغيرة (مثل الماندرين والخواخ)
- ☐ 3/4 كوب فاكهة معلبة في عصير طبيعي (سانل)
- ☐ تمر واحدة مدجول + حفنة صغيرة (30g) من المكسرات والبذور المختلطة غير المملحة
- ☐ 100g علبة لبن زبادي الفاكهة
- ☐ كوب واحد حليب قليل الدسم أو حليب الصويا (الكالسيوم المضاف)
- ☐ 200g من اللبن الزبادي اليوناني الطبيعي أو العادي فوقه توت طازج أو باشن فروت
- ☐ 4 حبات Vita-Weats™ أو Vita Grains™ + جبن قليل الدسم وقضبان الخضار (جزر، خيار، كرفس، كيسيكوم)
- ☐ شريحة واحدة رقيقة من توست حبوب الكاملة من الفاكهة + طعام مسح متعدد/ آحادي غير مشبع
- ☐ 2 من خبز Ryvita™ المقرمش الكامل الحب+ جبنة قليلة الدسم + طماطم
- ☐ 1 x 25g من حزمة Happy Snack Company Roasted Chickpeas™
- ☐ عرنوس ذرة صغير أو 1/2 بطاطا حلوة ذهبية صغيرة



سلامة الطعام

النساء الحوامل هن أكثر عرضة لخطر التسمم الغذائي ويجب أن تُعَدِّي وتخزّني الطعام بعناية. يتضمن ذلك إعداد الأطعمة النيئة والمطبوخة بشكل منفصل، وتجنب اللحم / الدجاج / الأكل البحري النيئ أو الغير مطهي جيداً، واتباع تعليمات الطهي وتخزين الطعام. تأكدي من إعداد جميع السلطات (بما في ذلك سلطة الفاكهة) في المنزل، وغسل الفواكه والخضروات جيداً. اطبخي الطعام وأعيدي تسخينه حتى يصعد منه البخار واحفظي الأطعمة الباردة في البراد.

من المهم للغاية حماية نفسك من التعرض لأطعمة عالية الخطورة والتي يمكن أن تسبب الالتهابات وتؤدي طفلك الذي ينمو. تجنبي الأطعمة التي قد تحتوي على بكتيريا الليستيريا مثل الجبن الطري، ومنتجات الألبان غير المبستر، والدجاج البارد المطبوخ سابقاً، وحصص الأيس كريم اللين، واللحوم المستحضرة / السندويشات، وبراعم الفاصوليا، والبطيخ الأصفر، والسلطات المعدة مسبقاً والباتيه. تجنبي البيض النيء أو غير المطهي جيداً لأن هذه قد تحتوي على السلمونيلا.

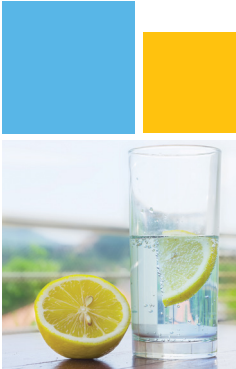
هناك أنواع معينة من الأسماك، بما في ذلك أسماك القرش / لحم القرش الصغير وسمك أبو سيف وسمك فرخ أعماق البحار، يجب أن تكون محدودة أثناء الحمل بسبب ارتفاع نسبة الزئبق فيها.

اطلبي المشورة من أخصائي التغذية و/ أو دائرة الصحة بالولاية بشأن الإرشادات المتعلقة بسلامة الأغذية أثناء الحمل.

المشروبات

إنّ المشروبات مثل الكورديال والعصائر والمشروبات الغازية هي غنية بالكيلوجول والسكر ويمكن أن تسبّب في ارتفاع مستويات الجلوكوز في دمك. اختاري الماء أو الماء المعدني العادي أو ماء الصودا بدلاً من ذلك – جربي هذه النكهات مع شرائح من الليمون الأصفر الطازج أو الليمون الأخضر لشيء مختلف. يمكن تضمين كمية قليلة من الشاي والقهوة أثناء الحمل – اسألي أخصائي التغذية الخاص بك لمزيد من المعلومات.

توصي المبادئ التوجيهية الأسترالية للنساء اللواتي يخططن للحمل أو الحوامل أن لا يشربن الكحول. بالنسبة للنساء المرضعات، فإن عدم شرب الكحول هو الخيار الأكثر أماناً.



زيادة الوزن أثناء الحمل

من الطبيعي أن تكتسبي بعض الوزن أثناء حملك بما أنّ طفلك ينمو. يعتمد مقدار الوزن الذي يجب أن تكتسبيه على وزنك ما قبل الحمل.

يمكن لزيادة الوزن أثناء الحمل أن تزيد من خطر حدوث مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم، إنجاب طفل كبير الحجم وزيادة خطر حدوث مضاعفات الولادة والولادة القيصرية. زيادة الوزن قد تزيد أيضاً من صعوبة إدارة مستويات الجلوكوز في الدم وتزيد من صعوبة العودة بعد الإنجاب إلى وزنك ما قبل الولادة.

يوضح الجدول أدناه الزيادة المستهدفة للوزن الموصى به للحمل اعتماداً على نطاق وزنك ما قبل الحمل (تُحسب باستخدام مؤشر كتلة الجسم، أو BMI (body mass index))، بقسمة وزنك بالكيلوغرام على طولك بالأمتر المربعة).

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (kg) ÷ (الطول (m) × الطول (m))

BMI ما قبل الحمل	نطاق الوزن	اكتساب وزن أثناء الحمل (kg)	الزيادة الشهرية للوزن في الفصل الثاني والثالث من الحمل (kg)
< 18.5	وزن ناقص	18–12.5	2
18.5–24.9	وزن صحي	16–11.5	1.5
25–29.9	وزن زائد	11.5–7	1
> 30	بدنية	9–5	1

لا تنطبق هذه الزيادة للوزن المستهدف على النساء اللواتي لديهن حمل متعدد وقد تختلف التوصيات للنساء التي هن من خلفيات ثقافية مختلفة.

قيسي وزنك بانتظام طوال فترة الحمل. ناقشي زيادة وزنك الفردية المستهدفة أثناء الحمل مع أخصائي الصحة الخاص بك وتحديثي معه إذا كنت تشعرين أنك تكتسبين وزناً زائداً أو إذا كانت زيادة وزنك غير كافية.

النشاط البدني

عندما تكونين مصابة بسكري الحمل، فمن المستحسن أن تحاولي أن تكوني نشطة كل يوم.

يمكن أن يساعدك النشاط البدني على إدارة مستويات الجلوكوز في دمك. وزيادة وزنك أثناء الحمل، بالإضافة إلى الحفاظ على لياقتك البدنية للتحضير لولادة طفلك. كما أن له فوائد أخرى، مثل إدارة أعراض الحمل كحرقة المعدة والإمساك وآلام أسفل الظهر.

هناك العديد من أنواع النشاط البدني المناسبة أثناء الحمل، ولكن من المهم التحدث إلى طبيبك قبل البدء أو الاستمرار في أي شكل من أشكال النشاط البدني أثناء الحمل.

بالنسبة للنساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل من دون أي مضاعفات طبية أو مضاعفات تخص الحمل، ليكن الهدف ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة 30 دقيقة في معظم أيام الأسبوع. ويمكن أيضاً تقسيم هذا الوقت إلى فترات أقصر أقلها 10 دقائق، ثلاث مرات في اليوم.

إنّ 'النشاط البدني المعتدل' يعني ذلك أنه أثناء نشاطك، ستشعدين ارتفاعاً طفيفاً ولكن ملحوظاً في حركة التنفس ومعدل ضربات القلب (ولكن لا يزال بإمكانك إجراء محادثة).

يمكن أن تشمل الأنشطة المعتدلة ما يلي:

- « السباحة
- « المشي السريع
- « صفوف اللياقة المائية
- « ركوب الدراجات الثابتة
- « صفوف تمارين قبل الولادة
- « ممارسة تمارين المقاومة الخفيفة والمعتدلة.

تمارين قاع الحوض أثناء الحمل يمكن أن تكون مفيدة أيضاً بعد ولادة الطفل. مع تقدم الحمل، قد تجددين أن بعض الأنشطة مناسبة أكثر من غيرها.





يمكنك أيضاً زيادة نشاطك اليومي من خلال المشي إلى المتاجر أو اللعب مع أطفالك في المتنزه أو أن تكوني نشطة حول المنزل.

إن مراقبة نشاطك اليومي من خلال الحفاظ على مذكرة التمارين أو استخدام جهاز مثل متبّع النشاط يمكن أن يشجعك أيضاً على أن تكوني نشطة.

لكي تتمرن بأمان تذكرني أن:

- « تخصصي مدة 5-10 دقائق للتحمية والتبريد
- « تشربي الكثير من الماء أثناء وبعد النشاط البدني
- « ترتدي ملابس فضفاضة خفيفة، حتى تتجنبي ارتفاع درجة الحرارة
- « تتجنبي ممارسة التمارين عندما تكونين جائعة أو متعبة أو لديك ارتفاع في درجة الحرارة
- « تتوقفي عن ممارسة التمارين واحصلي على المشورة الطبية إذا كنت تشعرين بالألم في الصدر أو دوخة أو ألم في الظهر أو الحوض أو ألم في ريلة الساق أو تورم مفاجئ في الكاحل أو اليدين أو الوجه أو تقلصات أو نزيف مهبل أو انخفاض في حركات الجنين.

أثناء الحمل، تجنبي الأنشطة التي تنطوي على الاستلقاء أو تزيد من خطر السقوط، وكذلك رياضة التلامس أو الرياضة الشديدة التعب المبالغ فيه.

إدارة مستويات الجلوكوز في الدم

عندما تكونين نشطة، تستخدم عضلاتك الجلوكوز للحصول على الطاقة. يمكن لهذا الأمر أن يساعد في خفض مستويات الجلوكوز في الدم وإدارة سكري الحمل عندك.

في الأيام التي تكونين فيها أقل نشاطاً، قد تلاحظين أن مستويات الجلوكوز في دمك ستكون أعلى، لذلك قد يكون الروتين اليومي للنشاط البدني مفيداً. إن ممارسة النشاط بعد الوجبات (مثل المشي لمدة قصيرة أو القيام بالأعمال المنزلية) لمدة أقلها 10 إلى 15 دقيقة يمكن أن تساعد أيضاً على إدارة مستويات الجلوكوز في الدم.

تحدثي إلى طبيبك أو مرشد مرض السكري حول تأثيرات التمارين على مستويات الجلوكوز في دمك، خاصة إذا كنتِ تأخذين الإنسولين.

بالنسبة للنساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل، يمكن أن يساعد النشاط البدني المعتدل الشدة على إدارة مستويات الجلوكوز في الدم.



مراقبة مستويات الجلوكوز في دمكِ

تعتبر مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم جزءاً أساسياً من إدارة سكري الحمل.

ستساعدكِ مراقبة مستويات السكر في دمكِ على:

- « فهم أفضل لتأثير الطعام والنشاط البدني على مستويات السكر في دمكِ
- « معرفة متى تطلبين المشورة من أخصائيي الصحة الخاصين بكِ
- « تعزيز الثقة في إدارة مرض سكري الحمل.

يمكن لمرشد السكري أن يوضح لكِ كيفية فحص مستويات الجلوكوز في دمكِ باستخدام جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم وأن ينصحكِ بالمستويات المستهدفة للحمل.

الأوقات الأكثر شيوعاً لفحص مستويات السكر في الدم هي عندما تستيقظين في الصباح (صيام) وبعد ساعة أو ساعتين من كل وجبة رئيسية. قد يتم نصحكِ أيضاً بفحص مستويات السكر في دمكِ في أوقات أخرى.

النسب المستهدفة لجلوكوز الدم

إن المعدلات التالية المستهدفة لجلوكوز الدم غالباً ما يُوصى بها في أستراليا:

- « 5.0mmol/L أو أقل قبل الإفطار
- « 7.4mmol/L أو أقل إذا كنتِ تجريين الفحص ساعة واحدة بعد بدء وجبتكِ أو
- « 6.7mmol/L أو أقل إذا كنتِ تجريين الفحص ساعتين بعد بدء وجبتكِ.

إن هذه المعدلات هي كدليل عام فقط وسيقوم طبيبكِ أو مرشد مرض السكري بتقديم النصيحة لكِ عن النسب الفردية لجلوكوز الدم المستهدف.

اكتبي النسب الفردية لجلوكوز دمكِ في دفتركِ/ ورقة التسجيل.

سيُطلب منك أيضاً الاحتفاظ بتسجيل لقراءات نسبة الجلوكوز في دمك حتى يتمكن أخصائيو مرض السكري الخاصين بك من مساعدتك في البحث عن أي علامات في مستويات الجلوكوز في دمك. يمكنهم أيضاً نصحك بما يجب عليك فعله إذا كانت مستويات الجلوكوز في دمك خارج النطاق المستهدف.

يمكن لمرشد السكري مساعدتك في اختيار جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم. يمكنه أيضاً المساعدة في الحصول على مزيد من المعلومات حول تقنية مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم، والوصول إلى اللوازم وكيفية التخلص من الأدوات الحادة (على سبيل المثال، المشارط، إبر قلم الإنسولين).

هناك أشكال أخرى لمراقبة الجلوكوز (مثل المراقبة المستمرة للجلوكوز أو المراقبة الواضمة للجلوكوز). قد تكون هذه مفيدة ولكن لا تحل محل المراقبة الذاتية للجلوكوز الدم عن طريق (وخز الإصبع).



سينصحك طبيبك أو مرشد مرض السكري الخاص بك بالنطاقات المستهدفة الفردية للجلوكوز في الدم.



الأدوية

إذا لم يكن بالإمكان إدارة مستويات الجلوكوز في دمك عن طريق الطعام الصحي والنشاط البدني وهدمهما، فقد يقترح طبيبك الدواء.

الإنسولين

قد تكون المعالجة بالإنسولين ضرورية لخفض مستويات الجلوكوز في الدم إلى النطاق المستهدف.

يتم إعطاء الإنسولين عن طريق الحقن باستخدام جهاز قلم الإنسولين. ويمكن لهذا الجهاز توصيل الإنسولين بضغطة زر واحدة. فإذا كنتِ تحتاجين إلى الإنسولين، فسوف يعلمكِ مرشد السكري أو طبيب السكري الخاص بكِ كيفية استخدام جهاز الإنسولين ومكان حقن الإنسولين. سيساعد الإنسولين المحقون في خفض مستوى الجلوكوز في دمك إلى نطاق مناسب لكِ، وأيضاً في نمو طفلكِ وتطوره. لا يعبر الإنسولين المشيمة ولا يؤثر على طفلكِ.

سيقدم لكِ أخصائي مرض السكر الخاص بكِ جرعة الإنسولين المناسبة. من الشائع زيادة جرعة الإنسولين بانتظام خلال النصف الثاني من الحمل (بسبب هرمونات المشيمة التي تسبب مقاومة الإنسولين). يستمر هذا حتى موعد الاقتراب من تاريخ الولادة.

سيقوم فريق السكري الخاص بكِ بمراجعة مستويات الجلوكوز في دمك بانتظام ومناقشة جرعات الإنسولين الصحيحة معكِ التي يجب عليكِ تناولها.

لدى العديد من النساء مخاوف أو يشعرن بالقلق من بدء العلاج بالإنسولين. قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعتادي على علاج جديد ولكن أخصائي الصحة الخاص بكِ موجود لمساعدتكِ. بعض النساء يشعرن بالقلق من إعطاء أنفسهن الحقن، ولكن تذكرني أنه في هذه الأيام، من السهل نسبياً استخدام أجهزة حقن الإنسولين والتي لديها إبر دقيقة للغاية. إن حقنة الإنسولين لن تضر طفلكِ.

الميتفورمين

معظم أقراص السكري ليست مناسبة للاستخدام أثناء الحمل، ولكن في بعض الأحيان يستخدم دواء يسمى ميتفورمين. سيقاش طبيبك أو مرشد السكري الخاص بك ما إذا كان هذا الدواء مناسباً لك. إذا أوصى طبيبك بالميتفورمين، فسوف ينصحك بجرعة البدء ومتى تأخذين هذا الدواء. ستحتاجين إلى متابعة مراقبة مستويات الجلوكوز في دمك وسيواصل أخصائيو مرض السكري مراجعة جرعاتك.

مشاعر شائعة حول بدء الدواء

تشعر بعض النساء بالقلق من أن الابتداء بالدواء يعني أنهم قصرُوا في العناية بسكري الحمل أو أن مرض السكري يزداد سوءاً. لا يعني احتياجك للدواء بأنك فشلتِ بأي شكل من الأشكال، هذا يعني فقط أن جسمك يحتاج إلى بعض المساعدة الإضافية للحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف. تذكرى أيضاً أن تجربة كل امرأة مع سكري الحمل وكيفية إدارته ستكون مختلفة.



ستختلف تجربة كل امرأة مع سكري الحمل
وكيفية إدارته.



لوازم مرض السكري

يمكنك البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) إمكانية الوصول إلى المنتجات المدعومة لمساعدتك في إدارة سكري الحمل. هذه المنتجات تشمل:

- « شرائط مدعومة لفحص الجلوكوز في الدم
- « محاقن الإنسولين والإبر القلمية المجانية (إذا كنت بحاجة إلى الإنسولين لإدارة سكري الحمل)

يجب أن تكوني مسجلة مع NDSS لشراء المنتجات المدعومة من خلال NDSS. بمجرد حصولك على رقم أو بطاقة تسجيل NDSS الخاصة بك، يمكنك الحصول على جميع منتجات NDSS من مكان خاص بـ NDSS. معظم الصيدليات المجتمعية هي أمكنة خاصة بـ NDSS. يمكن أن يساعدك أخصائيو مرض السكري الخاصين بك في الحصول على معلومات حول أقرب مكان لك أو يمكنك الاتصال بخط المساعدة للـ NDSS على الرقم **1800 637 700**. لا تتوفر الأدوية (بما في ذلك الإنسولين) من خلال NDSS وهي تتطلب وصفة طبية.

يمكنك الحصول على خصم إضافي على بعض منتجات NDSS إذا كان لديك إحدى بطاقات التخفيضات التالية:

- « بطاقة الرعاية الصحية (Heath Care Card)
- « بطاقة التخفيضات لمتلقي معاش التقاعد (Pensioner Concession Card)
- « بطاقة شبكة الأمان (Safety Net Card)
- « بطاقة دائرة شؤون المحاربين القدامى (Department of Veterans' Affairs Card)



هبوط الجلوكوز في الدم (هايبو)

إذا كنتِ تأخذين الإنسولين لإدارة سكري الحمل، فمن الممكن أن تنخفض مستويات الجلوكوز في دمكِ بشكل كبير (رغم أن هذا ليس شائعاً). يسمى انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم هبوط الجلوكوز في الدم أو "هايبو".

يحدث هذا عندما تنخفض مستويات الجلوكوز في الدم عن 4mmol/L. يمكن أن يكون سبب هبوط السكر في الدم:

- « تأخير أو تخطي وجبة
- « عدم تناول كمية كافية من الكربوهيدرات
- « لأنكِ أكثر نشاطاً من المعتاد
- « الكثير من الإنسولين.

قد تشمل أعراض هبوط السكر في الدم الغثيان والضعف والارتعاش أو الرجفان والتعرق والدوار. إذا كنتِ تتناولين الإنسولين لإدارة سكري الحمل وتشعرين بأي من هذه الأعراض، تحققِي من مستوى الجلوكوز في دمكِ. فإذا كان أقل من 4mmol/L، عالجِي هبوط السكر كما هو موضح أدناه. إذا لم تتمكنِي من فحص مستوى الجلوكوز في دمكِ، عالجِي هذه الأعراض كما لو كان عندكِ هبوط الجلوكوز في الدم.

عالجِي بسرعة هبوط نسبة الجلوكوز في دمكِ لإيقاف المزيد من انخفاض مستوى الجلوكوز في دمكِ. لعلاج هبوط الجلوكوز، تناولي بعض الكربوهيدرات السهلة الامتصاص، على سبيل المثال:

- « جل الجلوكوز أو أقراص الجلوكوز بما يساوي 15 غراماً من الكربوهيدرات أو
- « 6-7 من الجيليبينز ذو حجم عادي أو
- « 3 ملاعق صغيرة من السكر أو العسل أو
- « ½ كوب (125ml) من عصير الفاكهة أو
- « ½ علبة (150ml) من المشروبات الغازية العادية (وليس "دايت")

بعد علاج هبوط السكر في الدم، انتظري 10-15 دقيقة ثم أعيدي فحص مستويات الجلوكوز في دمكِ للتأكد من أنها أعلى من 4mmol/L. فإذا استمرت الأعراض، أو إذا كان مستوى السكر في الدم لا يزال أقل من 4mmol/L، كرري العلاج. إذا كانت الوجبة التالية على بعد أكثر من 20 دقيقة، فسوف تحتاجين إلى تناول بعض الأطعمة الإضافية من الكربوهيدرات مثل قطعة من الفاكهة أو كوب من الحليب أو علبة لبن صغيرة.

يجب أيضاً أن تتذكر أن تتحقق من أن مستويات الجلوكوز في دمك تزيد عن 5mmol/L قبل القيادة. ناقشي الموضوع المتعلق بالقيادة مع أخصائي مرض السكري. لمزيد من المعلومات، راجعي كتيب الـ NDSS السكري والقيادة المتوفر في ndss.com.au.

ناقشي إدارة 'هبوط السكر' مع أخصائي مرض السكري الخاصين بك.

لم يُظهر بأن هبوط السكر في الدم يتسبب في حدوث ضرر للطفل. ومع ذلك، يمكن أن يشكل هبوط السكر خطراً على سلامة الأم، لذا عالجى هبوط السكر دون تأخير.



الولادة

سيستمر أخصائيو الحمل والسكري في مراقبتك أنتِ وطفلك طوال فترة الحمل.

سوف يشمل ذلك إجراء فحوصات منتظمة لضغط الدم والموجات فوق الصوتية للتحقق من نمو ورفاهية طفلك. سيتم أيضًا إجراء فحوصات دم إضافية حسب الحاجة. ستتمكن معظم النساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل من الولادة في الفترة القريبة من تاريخ الاستحقاق ومعظمهن سيكن قادرات على الولادة المهبلية.

إذا كان حجم الطفل كبيراً جداً أو إذا كان هناك أي مخاوف أخرى بشأن الحمل، قد يشير أخصائيو الصحة الذين يعتنون بحملك إلى "تحفيز" الولادة قبل أسبوع أو أسبوعين. فعند الحاجة إلى ولادة مبكرة، عادة ما يتم تحفيز المخاض بعد استخدام دواء يجهّز عنق الرحم للولادة.



خطة الولادة

يمكنك مناقشة خطة ولادتك مع طبيبك أو قابلة توليدك. هذه طريقة جيدة لإعلامهم بنوع الرعاية التي تفضلينها لتوليدك وما بعدها (إن أمكن). من الجيد مناقشة خطة الولادة تقريباً من 36 أسبوعاً فصاعداً، مع التذكّر بأنه قد يلزم تعديلها اعتماداً على كيفية تطور الحمل.

العملية القيصرية

كما هو الحال مع جميع النساء الحوامل، هناك احتمال أنك قد تحتاجين إلى ولادة قيصرية. في بعض الأحيان قد تكون هناك حاجة لعملية قيصرية إذا كان الطفل كبيراً جداً أو إذا كانت هناك مخاوف أخرى متعلقة بالولادة مثل انخفاض المشيمة أو مجيء مقعدي (breech) أو ولادة قيصرية سابقة. من المستحسن مناقشة موضوع الولادات القيصرية مع أخصائيي الصحة الخاصين بك حتى تكوني مستعدة جيداً، إذا دعت الحاجة.

تسريب الإنسولين بالحقن (بالتنقيط)

لإدارة مستويات السكر في الدم أثناء المخاض أو الولادة القيصرية، قد تحتاجين إلى الإنسولين عن طريق الحقن أو بالتسريب (بالتنقيط). هذا هو الأرجح عند النساء اللواتي احتجن إلى علاج بجرعات عالية من الإنسولين أثناء الحمل. قد تحتاج بعض النساء أيضاً إلى الخضوع لتقطير الجلوكوز أثناء المخاض، رغم أن هذا الأمر غير شائع.



بعد الولادة

بعد الولادة، سيقوم طبيب أطفال (طبيب يعتني بالأطفال) أو طبيبك للتوليد أو القابلة بمعاناة طفلك. ستم مراقبة طفلك بعناية خلال أول 24 إلى 48 ساعة (معدل ضربات القلب واللون والتنفس ومستويات السكر في الدم).

ستقوم القابلات بإجراء فحص الجلوكوز في الدم (باستخدام وخزات الكعب) على طفلك للتأكد من أن مستويات الجلوكوز في دمه ليست منخفضة جداً (أي أقل من 2.6mmol/L). إذا كان مستوى الجلوكوز في دم طفلك منخفضاً، فقد يحتاج طفلك إلى تغذية مكملّة أو بعض الجلوكوز. تحدثي إلى قابلة توليد عن استخدام حليب الثدي لتغذية مكملّة.



فوائد الرضاعة الطبيعية

للرضاعة الطبيعية فوائد عديدة لك ولطفلك. وهذه تشمل فوائد للجهاز المناعي لطفلك ولنموه ولتطوره ويمكن أن تساعد في توثيق العلاقة بينك وبين طفلك. كما ثبت أن الرضاعة الطبيعية لها فوائد صحية طويلة الأمد للأم والطفل، بما في ذلك الحد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 في المستقبل.

سيتم تشجيعك على التلامس الجلدي مع طفلك والقيام بالرضاعة الطبيعية في أقرب وقت ممكن بعد الولادة. ستساعد الرضاعة الطبيعية كل ثلاث ساعات على الأقل خلال الأيام القليلة الأولى في الحفاظ على مستويات جلوكوز دم طفلك. ويمكن أن تدعمك قابلة التوليد أو مستشارة الرضاعة في ترسيخ الرضاعة الطبيعية وتساعدك في تعليمك استراتيجيات الرضاعة الطبيعية الناجحة.

المعلومات والدعم للرضاعة الطبيعية

للحصول على معلومات ودعم يتعلّق بالرضاعة الطبيعية، اتصل بـ خط National Breastfeeding Helpline (خط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية) على الرقم 1800 686 268. يتوفر الدعم 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

كما تتوفر شبكات دعم الرضاعة الطبيعية المحلية في المستشفيات وفي المجتمع المحلي. اطلبي من قابلة التوليد أو مستشارة الرضاعة أو ممرضة صحة الطفل والعائلة المزيد من المعلومات.

يعتبر استدرار حليب الثدي وتخزينه في أواخر الحمل الأكثر شيوعاً بين النساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل، على أمل وجود بعض اللبأ (الحليب الأول) لعرضه إذا حدث انخفاض في مستويات الجلوكوز في الدم عند الطفل بعد الولادة. من المفيد جداً أن تتعلمي مهارة الاستدرار باليد، بحيث تكونين مستعدة عند مجيء الطفل. ومع ذلك، قد لا يكون الاستدرار قبل الولادة مناسب لجميع النساء، لذا يوصى بأن تطلبي من أخصائيي الرعاية الصحية الخاصين بك النصيحة إذا كنت تفكرين في استدرار حليب الثدي في أواخر الحمل.

الدواء بعد الولادة

عادة ما يتم إيقاف الأدوية المستخدمة لعلاج سكري الحمل (الإنسولين أو الميتفورمين) بعد ولادة طفلك. سينصحك فريق رعايتك الصحي بعدد مرات مراقبة نسبة الجلوكوز في دمك لمعرفة ما إذا كانت المستويات قد عادت إلى وضعها الطبيعي (بشكل عام من 4-8 mmol/L).

6 أسابيع إلى 12 أسبوع بعد الولادة

يزول مرض السكري عند معظم النساء بعد ولادة الطفل. ومع ذلك، سوف تستمر بعض النساء بتسجيل مستويات مرتفعة للجلوكوز في الدم بعد الولادة. يعتبر فحص تحمّل الجلوكوز الفموي (OGTT) مهماً للغاية للتأكد من أن مستويات الجلوكوز في الدم قد عادت إلى طبيعتها. يُنصح بإجراء هذا الفحص بعد 6 أسابيع إلى 12 أسبوعاً من ولادة طفلك (أو في أسرع وقت ممكن بعد هذا الوقت).

لا تنسي أن تذكّري طبيبك (الطبيب العام) بأنه تم تشخيصك من قبل بسكري الحمل.



الصحة في المستقبل

بمجرد تشخيصك سابقاً بسكري الحمل، ستكونين أكثر عرضة لتشخيصك بمرض السكري من النوع 2 في المستقبل. إذا حملت مرة أخرى، فهناك أيضاً خطراً متزايداً لتشخيصك بسكري الحمل مرة أخرى.

إن تناول الطعام الجيد وممارسة التمارين يمكن أن يقلل من خطر تشخيصك بمرض السكري من النوع 2. ستحتاجين أيضاً إلى فحص مرض السكري من النوع 2 في المستقبل كل سنة إلى ثلاث سنوات وذلك اعتماداً على عوامل الخطر ونتائج فحص تحمل الجلوكوز الفموي (الذي يتم بعد الولادة).

يمكنك تقليل خطر إصابتك بمرض السكري في المستقبل عن طريق:

« الحفاظ على الوزن ضمن نطاق الوزن الصحي

« اختيار أطعمة صحية

« ممارسة النشاط البدني يومياً

إن الأطفال المولودين لأمهات تم تشخيصهن بسكري الحمل هم أيضاً معرضون لخطر سمنة الأطفال ومرض السكري من النوع 2 في المستقبل. ويوصى بأن تتناول العائلة بأكملها طعاماً صحياً وأن تواظب على أن تكون نشطة للحد من هذا الخطر.

بعد ولادة طفلك، سيتم إرسال كتيب آخر لك، بعنوان *Life after gestational diabetes* (الحياة بعد سكري الحمل)، بالإضافة إلى تذكيرات منتظمة لفحوصات لمتابعة مرض السكري من النوع 2 ومعلومات عن نمط الحياة الصحية.



ما يقرب من نصف جميع النساء اللواتي تم تشخيصهن سابقاً بسكري الحمل سوف يتم تشخيصهن بمرض السكري من النوع 2 أو بمرحلة ما قبل مرض السكري في غضون 10-20 سنة.

البرنامج الوطني لخدمات السكري

ما هو NDSS؟

يُدعم NDSS الأشخاص الذين عندهم مرض السكري من خلال منحهم إمكانية الوصول إلى خدمات ومنتجات موثوقة وبأسعار معقولة.

إن NDSS هي مبادرة من الحكومة الأسترالية. لقد أدارت Diabetes Australia (منظمة السكري أستراليا) NDSS نيابة عن الحكومة الأسترالية منذ إنشائها في عام 1987. إن التسجيل مع NDSS هو مجاني ومفتوح لجميع الأستراليين الذين تم تشخيصهم بمرض السكري والذين لديهم بطاقة Medicare صالحة.

يوفر NDSS مجموعة من الخدمات والدعم لمساعدتك في إدارتك لمرض السكري. والتي تتضمن خط مساعدة NDSS على الرقم **1800 637 700** للحصول على المشورة بشأن إدارة مرض السكري، ومنتجات NDSS المدعومة، والمعلومات والدعم والتعليم لمساعدتك على معرفة المزيد حول إدارتك لمرض السكري.

أين يمكنني الوصول إلى خدمات ومنتجات NDSS؟

يمكنك الوصول إلى خدمات NDSS والدعم من خلال الاتصال بخط مساعدة NDSS على رقم **1800 637 700**. يمكن لخط مساعدة NDSS أيضاً أن يصلك بوكيل NDSS. إنَّ وكلاء NDSS هم منظمات السكري في كل ولاية وإقليم، ويتم توفير أسماء وتفاصيل الاتصال لجميع الوكلاء في نهاية هذا الكتاب.

يمكنك الوصول إلى منتجات NDSS المدعومة في جميع الولايات والأقاليم من خلال أماكن تابعة للـ NDSS، والتي عادة ما تكون صيدليات مجتمعية. يمكنك العثور على أقرب مكان لوجودها عن طريق الاتصال بخط المساعدة للـ NDSS على الرقم **1800 637 700**.

الخدمات والدعم

تشمل خدماتنا ودعماً الوصول إلى:

- « معلومات عن الخدمات ونصائح عن الإدارة الذاتية لمرض السكري وأيضاً القيام بطلب منتجات NDSS
- « برامج وأنشطة للأشخاص الذين تم تشخيصهم بمرض السكري، مثل برامج الطعام الصحي وبرامج النشاط البدني
- « برامج دعم المجموعة
- « صحائف حقائق وكتيبات وغيرها من الموارد عن مرض السكري
- « الأخصائيون الصحيين لمرض السكري.

السجل الوطني لسكري الحمل

تم إنشاء السجل الوطني لسكري الحمل داخل NDSS لمساعدة النساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل على إدارة صحتهم أثناء الحمل وفي المستقبل. عندما تتسجلين لأول مرة مع NDSS مع سكري الحمل، يتم تضمينك تلقائياً في السجل. وكجزء من السجل، سترسل رسائل تذكير لطبيبك ولك حول إجراء فحوصات بانتظام لمرض السكري من النوع 2 بعد ولادة طفلك.

إذا كنت ترغبين في الحصول على مزيد من المعلومات حول السجل الوطني لسكري الحمل، انظري إلى ndss.com.au أو اتصلي بخط مساعدة الـ NDSS على الرقم **1800 637 700**.

خدمة الترجمة الكتابية والشفهية

إذا كنت بحاجة إلى مترجم حتى تتكلمي مع خط مساعدة الـ NDSS إتصلي بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية (TIS) على الرقم **131 450** واذكري لغتك. انتظري حتى يتم وصلك مع مترجم ومن ثم اطلبي الرقم **1800 637 700**.

تفاصيل الاتصال بوكيل NDSS

نيو ساوث ويلز وإقليم العاصمة الأسترالية

Diabetes NSW & ACT

diabetesnsw.com.au

الأقليم الشمالي

Healthy Living NT

healthylivingnt.org.au

كوينزلاند

Diabetes Queensland

diabetesqld.org.au

جنوب استراليا

Diabetes SA

diabetessa.com.au

تسمانيا

Diabetes Tasmania

diabetestas.org.au

فيكتوريا

Diabetes Victoria

diabetesvic.org.au

غرب أستراليا

Diabetes WA

diabeteswa.com.au

الشكر والتقدير:

ترغب الحكومة الأسترالية و Diabetes Australia (منظمة السكري أستراليا) بتقديم الشكر للمساهمة القيمة والدعم من البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) للمجموعة المرجعية لخبراء سكري الحمل (ERG) الذين قدموا خبرتهم في المحتوى لتحديث هذا المنشور. يشمل أعضاء ERG لسنة 2019 البروفيسورة Glynis Ross (رئيسة)، والبروفيسورة المساعدة Alison Nankervis، والبروفيسور المساعد Ralph Audehm، والدكتورة Christel Hendrieckx، والدكتور Alison Barry، والدكتورة Cindy Porter، والدكتورة Melinda Morrison و Renza Scibilia.

إن مساهمة أخصائيي التغذية الذين قدموا الخبرة في تحديث محتوى التغذية في هذا الكتيب تم الاعتراف بها وتقديرها. شكرنا Julia Zinga، و Robyn Barnes، والدكتورة Susan de Jersey، والدكتورة Shelley Wilkinson، و Rachel Hayes، و Judith Ingle، و Anita Marshall، و Elin Donaldson، و Laura Barsha، و Effie Houvardas، وأعضاء المجموعة الوطنية لأخصائيي التغذية لمنظمة السكري أستراليا (National Diabetes Australia Dietitians Group).

تعرب Diabetes Australia (منظمة السكري أستراليا) عن امتنانها من مساعدة المستهلكين والأخصائيين الصحيين الذين قدموا ملاحظات واقتراحات أثناء مراجعة وتحديث هذا الكتيب.

تود Diabetes Australia (منظمة السكري أستراليا) أن تشكر النساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل اللواتي قدمن اقتراحات وملاحظات على النسخة المعدلة ثقافياً من هذا الكتيب، وتشكر كذلك Vania Khoury، مرشدة مرض السكري المعتمدة، لمراجعة المحتوى والترجمات.

لمزيد من المعلومات حول هذا المنشور أو تطويره أو توفيره اتصل بـ NDSS على الرقم 1800 637 700 أو إبعثي رسالة بالبريد الإلكتروني إلى info@ndss.com.au

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au