

خط المساعدة للـ NDSS 1800 637 700  
ndss.com.au

**ndss**  
National Diabetes Services Scheme  
An Australian Government Initiative

# الحياة بعد سكري الحمل



 **diabetes**  
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Life after gestational diabetes  
اللغة العربية - Arabic

1	سكري الحمل - ماذا بعد؟
2	بعد سكري الحمل
4	لماذا يعتبر السكري مشكلة؟
6	خطوات من أجل حياة صحية
6	فحوصات السكري
8	اتخذي خيارات بتناول طعام صحي
15	كوني نشيطة كل يوم
19	ليكن هدفك أن تتمتع بوزن صحية
20	شجعي جميع أفراد العائلة على إتباع نمط حياة صحي
22	تحديد الأهداف
25	التخطيط لحمل آخر
26	ماذا لو تم تشخيصي بمرض السكري قبل حملي التالي؟
28	العناية بصحتك في المستقبل

إذا كان استلامك للمعلومات عن الحمل أو سكري الحمل يؤثر مخاوفك الشخصية أو يسبب لك أي ضيق، يمكنك إلغاء الاشتراك لاستلام المزيد من المراسلات عن طريق زيارة موقعنا على الإنترنت على [ndss.com.au/gdm-update](http://ndss.com.au/gdm-update) أو يمكنك الاتصال بخط مساعدة ال NDSS على الرقم **1800 637 700**. إذا كنت بحاجة إلى دعم، فاسأل طبيبك العائلة (GP) أو خدمة الولادة في المستشفى المحلية عن خدمات الدعم المتوفرة في منطقتك.

#### إخلاء المسؤولية:

يهدف كتيب المعلومات هذا ليكون دليلاً فقط. لا ينبغي أن يحل محل المشورة الطبية الفردية، وإذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحتك أو إذا كان لديك أسئلة أخرى، فيجب عليك إثارتهما مع طبيبك.

# سكري الحمل — ماذا بعد؟

هذا الكتيب هو للنساء الحوامل اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل. إنه يوفر معلومات عن العناية بصحتك بعد الحمل وفي المستقبل.

تم إرسال هذا الكتيب إليك من السجل الوطني لسكري الحمل (National Gestational Diabetes Register). عندما قمتِ بالتسجيل في البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) وعندك سكري الحمل، تم إدراجك تلقائيًا في السجل الوطني لسكري الحمل.

ولأنك جزء من السجل، سيتم إرسال رسائل تذكير إليك وإلى طبيبك بخصوص إجراء فحوصات متابعة ما بعد الولادة بانتظام لمرض السكري من النوع 2. هذا الكتيب لا يحل محل النصيحة القيمة التي تتلقينها من أخصائيي الصحة الخاصين بك.

لمزيد من المعلومات حول السجل الوطني لسكري الحمل،

« اتصلي بخط المساعدة للـ NDSS على الرقم 1800 637 700

« أو قومي بزيارة [ndss.com.au](http://ndss.com.au)



## بعد سكري الحمل

سكري الحمل هو نوع من أنواع مرض السكري يحدث أثناء الحمل. بالنسبة لمعظم النساء، يختفي مرض السكري بعد الحمل؛ ومع ذلك هناك خطر متزايد لتشخيصك بمرض السكري في المستقبل.

بحدود واحدة من كل امرأتين من اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل ستُشخص بمرض السكري من النوع 2 أو بمرحلة ما قبل مرض السكري (pre-diabetes) في غضون 10 سنوات إلى 20 سنة.

النساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل معرضات أيضاً بشكل أكبر لخطر تشخيصهن بسكري الحمل مرة أخرى في حمل مستقبلي.

**مرحلة ما قبل مرض السكري** هي حالة تكون فيها مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من المعتاد ولكنها ليست عالية بما يكفي لتشخيصهن بمرض السكري من النوع 2. إن التشخيص بمرض ما قبل السكري يعني أنك أكثر عرضة ليتم تشخيصك بمرض السكري من النوع 2.

**مرض السكري من النوع 2** هو نوع من أنواع مرض السكري يحدث عندما لا يستطيع البنكرياس إنتاج ما يكفي من الانسولين ولا تستطيع خلايا الجسم الاستجابة للانسولين بشكل صحيح، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.



## عوامل الخطر

يُعدّ سكري الحمل أحد عوامل الخطر للتشخيص بمرحلة ما قبل مرض السكري أو التشخيص بمرض السكري من النوع 2. يزداد عليك الخطر أيضاً إذا كان لديك أيضاً عوامل خطر أخرى بما في ذلك:

- « تاريخ عائلي لمرض السكري من النوع 2
- « كونك فوق نطاق الوزن الصحي أو زاد وزنك مع الوقت
- « نمط حياة غير نشطة
- « من خلفية السكان الأصليين أو سكان جزر مضيق توريس
- « أن تكوني من خلفية ميلانيزية أو بولينيزية أو شبه الجزيرة الهندية أو شرق أوسطية أو آسيوية
- « لديك متلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- « العمر - يزيد الخطر عليك كلما تقدمت في العمر
- « تناولت بعض أنواع الأدوية المضادة للذهان أو الستيرويد.

**تحديثي إلى طبيبك عن عوامل الخطر الخاصة بك المتعلقة بمرض السكري من النوع 2**



## لماذا يعتبر السكري مشكلة؟

يمكن أن يتم تشخيصك بمرض السكري في أي عمر. وفي حالة تركه دون اكتشافه أو عدم إدارته، فقد يتسبب ذلك في تلف العينين والكليتين والأعصاب والأوعية الدموية. يمكن تقليل خطر حدوث مشاكل صحية طويلة الأجل إذا تم اكتشاف مرض السكري مبكراً وإدارته جيداً.

### مرحلة ما قبل مرض السكري

مرحلة ما قبل مرض السكري هي حالة تحدث قبل تشخيصك بمرض السكري من النوع 2. ليس لها علامات أو أعراض. الطريقة الوحيدة لتشخيص مرحلة ما قبل مرض السكري هي من خلال فحص الدم. إذا تم تشخيصك بما قبل مرض السكري، فهذا يعني أنك معرضة لخطر مرض السكري من النوع 2.

الخبر السار هو أنه مع نمط حياة صحية — بما في ذلك النشاط البدني المنتظم، والقيام باختبار الطعام الصحي وكون وزنك ضمن النطاق الصحي — يمكنك التقليل من خطر التشخيص بمرض السكري من النوع 2 بنسبة 60% تقريباً.



## مرض السكري من النوع 2

إذا تم تشخيصك بمرض السكري من النوع 2، وإذا تم اكتشافه مبكرًا وإدارته بشكل جيد يمكنك مواصلة حياة صحية. يُدار مرض السكري من النوع 2 من خلال نمط حياة صحية وفحوصات طبية وأدوية منتظمة (حسب الحاجة).

يمكن أن يكون من الصعب اكتشاف مرض السكري من النوع 2. إن الكثير من الناس لا يعلمون أنهم يتعاشون معه، وهذا هو السبب في أهمية الفحوصات المنتظمة لمرض السكري.

إذا كان لديك أية أعراض لمرض السكري، راجعي طبيبك فوراً لإجراء فحص طبي وذكرّيه بأنك قد تم تشخيصك بسكري الحمل من قبل.

### أعراض مرض السكري من النوع 2 يمكن أن تشمل:

- « الشعور بالتعب وانخفاض الطاقة
- « الشعور بالعطش والشرب أكثر من المعتاد
- « الذهاب إلى المراحيض (للتبول) أغلب الأحيان (خاصة في الليل)
- « قروح أو جروح لا تلتئم أو الإصابة بالالتهابات الجلدية
- « عدم وضوح الرؤية
- « ألم أو وخز في الساقين أو القدمين

### سكري الحمل في حمل مستقبلي

العديد من النساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل سوف يتم تشخيصهن به مرة أخرى في حمل مستقبلي. لتقليل فرص التشخيص بسكري الحمل مرة أخرى، قبل حملك المقبل:

- « فليكن هدفك أن تتمتع بوزن قريب من النطاق الصحي قدر الإمكان
- « يجب أن تكوني نشطة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا
- « قومي باختيار الطعام الصحي
- « اطلبي من طبيبك إجراء فحص لمرض السكري
- « اطلبي من أخصائيي الصحة الخاصين بك المشورة بشأن الزيادة الصحية للوزن أثناء الحمل

أنظري إلى الصفحة 25 لمزيد من المعلومات حول التخطيط لحمل آخر.

# خطوات من أجل حياة صحية

## الخطوة 1 فحوصات السكري

### فحصك لتحمل الجلوكوز الفموي (OGTT) في فترة من 6 أسابيع إلى 12 أسبوعًا

إن امرأة واحدة من كل 5 نساء عندهن سكري الحمل ستبقى تتعافى مع مستويات مرتفعة للجلوكوز في الدم بعد ولادة أطفالهن. لهذا السبب، يوصى أن تتابعي فحص تحمل الجلوكوز الفموي (OGTT) بعد 6 أسابيع إلى 12 أسبوعًا من ولادة طفلك (أو في أقرب وقت ممكن بعد هذا الوقت). هذا للتحقق من أن مستويات الجلوكوز في دمك قد عادت إلى النطاق الطبيعي.

بعد الحمل والتشخيص بسكري الحمل، تجد العديد من النساء صعوبة في تخصيص وقت للعودة للقيام بفحص OGTT لفترة من 6 أسابيع إلى 12 أسبوع، أو أنها تنسى إجراء هذا الفحص. فإذا لم تجري هذا الفحص حتى الآن فإن الأوان لم يفت بعد - يمكن لطبيبك العام (GP) تنظيم ذلك لك.



## متابعة فحوصات مرض السكري

يوصى بإجراء فحوصات منتظمة لمرض السكري لجميع النساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل.

### كدليل عام، يوصى بفحوصات مرض السكري:

- « كل سنة إلى 3 سنوات اعتماداً على عوامل الخطر الخاصة بك لمرض السكري من النوع 2
  - « إذا كنت تخططين لحمل آخر
- إذا أظهرت نتائجك بأنك تعيشين مرحلة ما قبل مرض السكري، يوصى بإجراء فحوصات سنوية للجلوكوز في الدم.

سيقدم لك الـ GP النصيحة بشأن نوع الفحص وعدد مرات إجراء ذلك الفحص. سيعتمد ذلك على عوامل خطر تشخيصهن بمرض السكري من النوع 2، ونتائج الفحوصات السابقة وما إذا كنت تريدين أن تحملي فيما بعد (انظري إلى الصفحة 25).

### بالنسبة لغالبية النساء، عادة ما تكون فحوصات مرض السكري من النوع 2 بمثابة فحص دم بسيط.

تذكري، حتى إذا أظهرت فحوصات المتابعة أنك غير مشخصة بمرض السكري، ذكري الـ GP بأنك قد تم تشخيصك بسكري الحمل سابقاً ولديك فحوصات متابعة مرة أخرى كل سنة إلى ثلاث سنوات.

غالبًا ما يشعر الأشخاص اللواتي يعشن معمرض السكري من النوع 2 بإحساس جيد دون ملاحظة الأعراض لعدة سنوات. لهذا السبب من المهم أن تزوري الـ GP لإجراء فحوصات منتظمة لمرض السكري. يمكن أن يساعد اكتشاف مرض السكري مبكراً على إدارة الحالة والحفاظ على صحتك.



## خطوات من أجل حياة صحية

### الخطوة 2 القيام باختيار الطعام الصحي

يمكن أن يساعد الطعام الصحي في تقليل خطر تشخيصهم بمرض السكري من النوع 2. لست بحاجة إلى اتباع نظام غذائي خاص - فالقيام باختيار الطعام الصحي، والنشاط اليومي، وإدارة وزنك هي مفاتيح لتقليل المخاطر عليك.

للحصول على التوازن الصحيح للأطعمة الصحية، اختاري:

- « على الأقل حصتين من الفاكهة و 5 حصص من الخضار يوميًا
- « خبز الحبوب الكاملة وحبوب الإفطار (السيرياز) والحبوب
- « اللحوم الخالية من الدهون أو الدجاج منزوع الجلد أو البيض أو التوفو أو السمك (فليكن هدفك وجبتين إلى 3 وجبات سمك كل أسبوع)
- « البقوليات، مثل العدس أو البازلاء أو الفاصوليا المخبوزة (فليكن هدفك وجبتين من البقوليات كل أسبوع)
- « الأطعمة اللبنية المخففة الدهون، أو بدائل الصويا، دون إضافة السكريات
- « كميات صغيرة من الدهون والزيوت الصحية، مثل الأفوكادو والمكسرات والبذور وزبدة المكسرات والزيوت/ الأطعمة القابلة للمسح المتعددة أو الأحادية غير المشبعة.

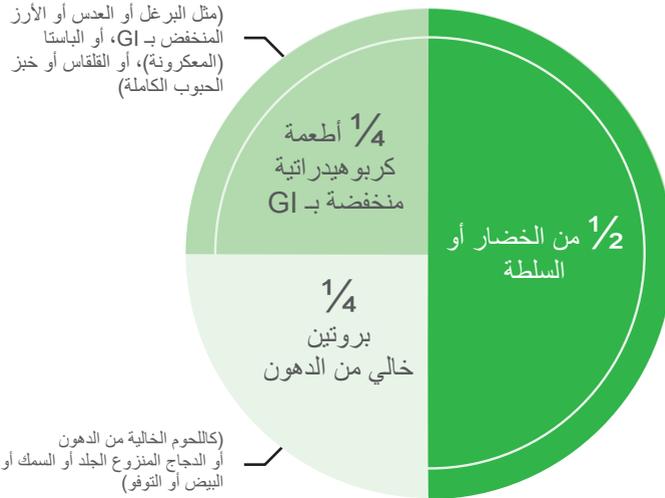


## جمع الوجبات الصحية

إن الحصول على التوازن الصحيح للأطعمة الصحية واختيار أحجام الوجبات التي تناسب احتياجاتك يمكن أن يساعدك في تقليل خطر تشخيصهم بمرض السكري من النوع 2 والحفاظ على وزن صحي.

عند جمع وجبة صحية رئيسية:

- « املئي نصف طبقك بمجموعة متنوعة من الخضروات أو السلطة (لا تشمل البطاطا، الذرة، البطاطا الحلوة، القلقاس أو الكسافا)
  - « املئي ربع طبقك بأطعمة بروتينية خالية من الدهون مثل اللحوم الخالية من الدهون أو الدجاج المنزوع الجلد أو السمك / المأكولات البحرية أو التوفو أو البيض. تعتبر البقوليات/حبوب القطني أيضًا مصدرًا جيدًا للبروتين.
  - « املئي ربع صحنك بأطعمة من الكربوهيدرات تحتوي على نسبة منخفضة بـGI، مثل أرز بسمتي (أبيض / بني)، أرز SunRice™ منخفض بـGI (أبيض / بني)، برغل، فريكة، بقوليات (مثل العدس أو الحمص)، باستا (معكرونة)، نودلز الأرز، بطاطا حلوة، ذرة أو خبز الحبوب الكاملة
- قومي بتضمين الدهون والزيوت الصحية كجزء من وجبة متوازنة، مثل زيت الزيتون في الطهي أو صلصة السلطة أو الأفوكادو في السلطة أو الطحينة في الصلصة.
- انظري إلى الصفحة 13 لإيجاد مثال عن خطة الوجبة الصحية.



## تناولي وجبات خفيفة بحكمة



سواء كنتِ ترغبين في تناول وجبة خفيفة بين الوجبات أم لا، فهذا يعتمد على مستويات نشاطك ووزنك وأنماط طعامك. إذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فقد تكون شهيتك للطعام أكبر من المعتاد، مما يجعل الوجبات الخفيفة مهمة لتلبية احتياجاتك من الطاقة والمغذيات.

يمكن أن يكون تناول الوجبات الخفيفة طريقة رائعة لإضافة المزيد من التغذية إلى يومك، ولكن يمكن أن تكون بعض الوجبات الخفيفة غنية بالكيلوجول / السعرات الحرارية والدهون المشبعة والسكر ويمكن أن تجعل من الصعب الحفاظ على وزن صحي.

إذا اخترتِ تناول وجبة خفيفة، من المهم القيام باختيارات صحية ومراقبة أحجام حصتكِ.

## أفكار للوجبات الخفيفة الصحية

حصة واحدة من فاكهة كاملة طازجة (مثل تفاحة متوسطة، حبة موز صغيرة)

فاكهتان صغيرتان (مثل الماندرين أو الخوخ أو فاكهة الكيوي)

كوب واحد من سلطة فواكه طازجة أو توت مشكل (طازج أو مجمد)

كوب واحد من الحليب القليل الدسم أو حليب الصويا (مع كالسيوم مضاف)

علبة واحدة صغيرة عادية أو لبن زبادي يوناني فوقه توت أو بائشن فروت طازج

قضبان خضار - جزر، كرفس، كيسيكوم (فليفلة)، طماطم كرزية مع حمص

كوب واحد من الفشار مصنوع على الهواء الساخن (وليس ميكروويف)

4 من Vitaweats™ أو Vitagrains™ مع شرائح الأفوكادو والطماطم

مسحلتان خفيفتان من Ryvitas™ مع زبدة الفول السوداني

تمر مدجول (medjool) و30g (حقة) من المكسرات غير المملحة

1 علبة صغيرة من الحُمص المَحْمَص (مثل Happy Snack Company™)

علبة تونة صغيرة (90g) أو بيضة مسلوقة لوقت أطول

## راقبي ما تشربينه

ما تختاربه لتشربينه هو مهم للتمتع بصحة جيدة.

### مشروبات لكل يوم:

الماء هو أفضل مشروب يومي، لكن البدائل تشمل مياه الصودا أو المياه المعدنية الفوارة (نكهة من شرائح الليمون الأصفر / الليمون الأخضر / التوت المجمد / الخبار / النعناع الطازج). الخيارات الأخرى المناسبة هي الشاي (الأسود أو الأخضر أو العشبي) أو القهوة / القهوة الخالية من الكافيين (السوداء أو مع حليب خالي الدسم أو قليل الدسم). كبديل عرضي، فإن المشروبات الغازية الدايت أو الكورديال الدايت قد تزيد التنوع من دون إضافة السكر أو الكيلوجول / السعرات الحرارية.

### المشروبات التي يجب الحدّ منها أو تجنبها:

إنّ المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة والكورديالز هي غنية بالسكر وليس لها قيمة غذائية. هذه المشروبات يجب تجنبها. المشروبات الأخرى الغنية بالكيلوجول / السعرات الحرارية مثل عصير الفاكهة والحليب ذات النكهة يجب أن تكون محدودة وتستهلك فقط بكميات قليلة.

يحتوي الكحول أيضاً على نسبة عالية من الكيلوجول / السعرات الحرارية التي قد تجعل من الصعب إدارة وزنك. إذا اخترت أن تشربي الكحول، فإن الإرشادات الصحية الحالية تنصح بعدم تناول أكثر من 10 مشروبات معيارية في الأسبوع وليس أكثر من 4 مشروبات معيارية في أي يوم واحد.

المشروب المعياري الواحد يساوي:



بالنسبة للنساء المرضعات، توصي الإرشادات الحالية بأن عدم تناول الكحول هو الخيار الأكثر أماناً. ومع ذلك، في حالة اختيارك شرب الكحول بين الفترة والأخرى، لا يُنصح بتناول أكثر من مشروبين معياريين ونوصي بأن تتجنّبي تناول الكحول مباشرةً قبل القيام بالرضاعة الطبيعية. فإذا كنت تخطّطين لأن تشربي الكحول، قومي بالرضاعة قبل الشرب. فقد يكون استخراج حليب الأم قبل تناول الكحول خياراً أيضاً لبعض النساء. إنّ أي نوع من الكحول الذي تشربينه يدخل أيضاً في حليب الثدي، لذلك إذا قررت أن تشربي، فعليك التخطيط مسبقاً. أرضعي طفلك، أو استخرجي حليب الثدي قبل شرب الكحول. ستحتاجين أيضاً إلى الانتظار حتى يصبح حليب الثدي خالياً من الكحول قبل القيام بالرضاعة الطبيعية مرةً أخرى. اسألي أخصائياً صحياً للحصول على المشورة أو اتصلي بالجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية (Australian Breastfeeding Association) لمزيد من المعلومات.

## أفكار مفيدة عن الطعام الصحي



ضعي خطة لوجبات خفيفة صحية



تناولي فاكهتين و 5 خضار كل يوم



انتهي إلى أحجام الحصص



حدّي من الوجبات السريعة والوجبات الجاهزة



تجنبي الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر



اختراري وجبات خفيفة صحية



تمتعي بوجبات صحية كعائلة



حدّي من كمية الكحول التي تشربينها

## نموذج عن خطة الوجبة اليومية

توفر خطط نموذج الوجبات التالية دليلاً عن الوجبات الصحية والوجبات الخفيفة. الكميات الموصى بها من الطعام تستند إلى الدليل الأسترالي للطعام الصحي المقترح. الكميات المبينة هي لشخص واحد وهي دليل فقط. يمكن لأخصائي التغذية مساعدتك في توفير المشورة بشأن الطعام الصحي لتلبية احتياجاتك الفردية وتفضيلاتك الغذائية.

النساء اللواتي لا يُرضعن	
الإفطار	رغيف واحد صغير من الخبز المسطح الكامل الحبوب + بيضة مسلوقة واحدة + كوب واحد من السلطة (مثل الخيار، الفجل، الطماطم) + شريحتان رقيقتان (40g) من الجبنة قليلة الدسم
وجبة الصباح الخفيفة	كوب واحد (250ml) من الحليب قليل الدسم (يمكن تحويله إلى قهوة)
الغداء	وعاء متوسط (كوبان) شوربة عدس وخضروات + شريحتان من خبز الحبوب الكاملة + كوب من سلطة جانبية أو ساندويش: شريحتان من خبز الحبوب الكاملة + علبه صغيرة (90g) من الأسماك المعلبة أو دجاج منزوع الجلد مطبوخ طازج (80g) بيضتان مسلوقتان + كوبان من سلطة الخضروات
وجبة العصر الخفيفة	حصة واحدة من الفاكهة الطازجة (مثل تفاحة أو حبتان من خوخ البرقوق الصغير أو كوب من توت مشكل أو نصف حبة مانجو)
وجبة العشاء	يخنة مع 1/2 كوب من اللحم الخالي من الدهن / الدجاج منزوع الجلد أو حصة بحجم راحة اليد (65g) لحم مشوي أو مشوي قليل الدهن / دجاج منزوع الجلد أو شريحة سمك صغيرة + كوب من الأرز البسمتي/البرغل المطبوخ على البخار أو أرز بسمتي + العدس + كوب من الخضروات غير النشوية (مثل البصل والجزر والكوسا والسبانخ والطماطم واللوبياء الخضراء) بالإضافة إلى الأعشاب والتوابل أو كوبان من السلطة استخدمي الدهون والزيوت الصحية في الطهي.
الوجبة الخفيفة بعد العشاء	حصة واحدة من الفاكهة الطازجة (مثلاً تفاحة واحدة أو خوختان صغيرتان أو كوب واحد من التوت أو نصف مانجو) + علبه صغيرة (100g) من اللبن الزبادي قليل الدسم
المشروبات	الماء، الصودا / المياه المعدنية، الشاي / القهوة

## النساء اللواتي يُرضعن حصرياً\*

الإفطار	<p>رغيف واحد صغير من الخبز المسطح الكامل الحب                      + بيضة مسلوقة واحدة                      + كوب واحد من السلطة (مثل الخيار، الفجل، الطماطم)                      + شريحتان رقيقتان (40g) من الجبنة قليلة الدسم</p>
وجبة الصباح الخفيفة	<p>كوب حليب (250ml) قليل الدسم أو حليب الصويا مع الكالسيوم المضاف (يمكن تحويله إلى قهوة)                      + 4 رقائق من الخبز المقرمش من الحبوب الكاملة (مثل Vitaweats™ أو Vitagrains™) مع الطماطم والحمص / الأفوكادو</p>
الغداء	<p>وعاء متوسط (كوبان) شوربة عدس وخضروات                      + شريحتان من خبز الحبوب الكاملة                      + كوب من سلطة جانبية                      أو                      ساندويش: شريحتان من خبز الحبوب الكاملة                      + علبه صغيرة (90g) من الأسماك المعلبة أو دجاج منزوع الجلد مطبوخ طازج (80g) // بيضتان مسلوقتان                      + كوبان من سلطة الخضروات</p>
وجبة العصر الخفيفة	<p>حفنة صغيرة (30g) من المكسرات غير المملحة                      + 2-3 من التمر الصغير + قضبان الجزر/ الخيار</p>
العشاء	<p>يخنة مع ½ كوب من اللحم الخالي من الدهن / الدجاج المنزوع الجلد أو حصة بحجم راحة اليد (65g) لحم مشوي أو مشوي قليل الدهن / دجاج منزوع الجلد أو شريحة سمك صغيرة                      + كوب ونصف من الأرز البسمتي/البرغل المطبوخ على البخار أو أرز بسمتي + العدس                      + كوب من الخضروات غير النشوية (مثل البصل والجزر والكوسا والسبانخ والطماطم واللوبياء الخضراء) بالإضافة إلى الأعشاب والتوابل أو كوبان من السلطة                      استخدمى الدهون والزيوت الصحية في الطهي</p>
الوجبة الخفيفة بعد العشاء	<p>حصة واحدة من الفاكهة الطازجة (مثلاً تفاحة واحدة أو خوختان صغيرتان أو كوب واحد من التوت أو نصف مانجو)                      + علبه صغيرة (100g) من اللبن الزبادي قليل الدسم                      + ¼ كوب من الميوزلي (الطبيعي) غير المحمص</p>
المشروبات	<p>الماء، الصودا / المياه المعدنية، كمية قليلة من الشاي / القهوة</p>

\* إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فقد تتخضض احتياجاتك من الطاقة مع التخفيف في عدد الرضاعات الطبيعية كل يوم. في هذه الحالة، يمكن استخدام خطة الوجبة للنساء اللواتي لا يرضعن كقاعدة أساسية وتعديلها، حسب شهيتك لتشمل المزيد من الخضار والفواكه وخبز الحبوب الكاملة وحبوب الإفطار (السيريايز) ومنتجات الألبان المخفضة الدهون حسب الحاجة.

## خطوات من أجل حياة صحية

### الخطوة 3 كوني نشطة كل يوم

قد يساعدك نشاطك اليومي على تقليل خطر التشخيص بمرض السكري من النوع 2 في المستقبل، وكذلك خطر التشخيص بسكري الحمل في حمل آخر. يمكن أن يؤدي النشاط البدني أيضاً إلى تحسين لياقتك العامة ومستويات الطاقة والمزاج والرفاهية العاطفية، كما يساعدك في الحفاظ على وزن صحي بعد الحمل.

#### البداية

تحدثي إلى طبيبك بمجرد استعدادك للعودة إلى نشاطك بعد ولادة طفلك. يوصى بزيادة مستويات نشاطك تدريجياً. تدير بعض المستشفيات برامج للنشاط البدني بعد الولادة أو تقدم خدمات العلاج الفيزيائي لمساعدة الأمهات الجدد على العودة إلى النشاط البدني المنتظم بأمان.

#### أن تكوني نشطة

كدليل عام، فليكن هدفك ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة 30 دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع. يمكن أيضاً تقسيم هذه إلى فترات أقصر أقلها 10 دقائق، ثلاث مرات في اليوم.

"النشاط البدني المعتدل" يعني أنه أثناء نشاطك، ستشعدين زيادة طفيفة ولكن ملحوظة في حركة التنفس وفي معدل ضربات القلب (ولكن لا يزال بإمكانك إجراء محادثة).

تشمل الأنشطة المعتدلة ما يلي:

- « السباحة
- « المشي السريع
- « صفوف اللياقة المائية
- « ركوب الدراجات الثابتة
- « صفوف التمارين أو مجموعات المشي (حيث بإمكانك إحضار طفلك)



## أفكار مفيدة لتكوني نشطة:

- « المشي مع عربة الأطفال هي وسيلة رائعة لتنشيطي وأيضاً للخروج والتجوال مع طفلك.
- « يمكن أن يكون الانضمام إلى جيمنازيوم (نادي رياضي) أو مركز سباحة أو مجموعة للتمارين الرياضية في الهواء الطلق التي توفر مراقبة للأطفال وسيلة ممتعة واجتماعية لتكوني نشطة.
- « إن الطلب من الأصدقاء أو مجموعة الأمهات التي تنتمين إليها إذا كن يرغبن في المشي أو الاجتماع في المسبح أو الجيمنازيوم يمكن أن يكون مفيداً للجميع.

## النشاط اليومي

يمكنك أيضاً زيادة نشاطك اليومي من خلال المشي إلى المتاجر واللعب مع أطفالك في المسبح أو المتنزه والقيام بالنشاط في أنحاء المنزل. الأنشطة العائلية الممتعة مثل الرقص أو اللعب في الفناء الخلفي هي طرق رائعة لتكوني أكثر نشاطاً. إن تقليل مقدار الوقت الذي تمضي به في الجلوس يُظهر أيضاً أنه يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

## تمارين المقاومة

تمارين المقاومة من الخفيفة إلى المعتدلة مفيدة أيضاً لقوة العضلات ويمكن أن تساعد في تخفيف الوزن. يشمل تمرين المقاومة استخدام الأوزان الحرة أو أوزان الماكينة أو شرائط المقاومة أو وزن جسمك. تحدثي إلى أخصائي مؤهل في التمارين حول برنامج مقاومة يناسب احتياجاتك.

## تمارين قاع الحوض

إن الأنشطة ذات قوة التأثير الشديد أو تلك التي تمارس الضغط على قاع الحوض يجب البدء بها فقط تدريجياً بعد الحمل. وهذا سيعتمد على كيفية تعافي قاع الحوض وكيف تمت ولادة طفلك. إن تعلم كيفية القيام بتمارين قاع الحوض يمكن أن تساعدك على تقوية هذه العضلات. يمكن لأخصائي العلاج الفيزيائي أو أخصائي فسيولوجيا التمارين البدنية أن يقدم لك المشورة بشأن تمارين قاع الحوض - أسألي طبيبك أو المستشفى المحلي عن الخدمات في منطقتك.

## النشاط البدني من أجل فقدان الوزن

إذا كنت تحاولين تخفيف وزنك، فليكن هدفك زيادة مستويات نشاطك اليومي إلى أكثر من 30 دقيقة كل يوم لمساعدتك في تخفيف الوزن.

### خطة من أجل أن تكوني نشطة

تعرفي على الأنشطة المتوفرة في منطقتك من خلال المجلس المحلي أو المركز الصحي المجتمعي أو عيادة صحة الطفل. ضعي خطة لشمّل النشاط البدني المنتظم في يومك لمساعدتك على تحقيق أهدافك.

مراقبة نشاطك اليومي من خلال الحفاظ على مذكرة للتمرين أو باستخدام جهاز مثل متبّع النشاط أو تطبيق ما يمكن أن يشجعك أيضًا على أن تكوني نشطة.

### حتى تتمكني بأمان تذكري أن:

- « تشمل مدة 5-10 دقائق كفترة للتحمية والتبريد
- « تشربي الكثير من الماء أثناء وبعد النشاط البدني
- « ترتدي ملابس فضفاضة، لتجنب ارتفاع درجة الحرارة
- « تتجنب ممارسة الرياضة عندما تكونين جائعة أو متوعكة أو عندما تعانين من ارتفاع في درجة الحرارة
- « تتوقفي عن ممارسة الرياضة واطلبي المشورة الطبية إذا كنت تعانين من آلام في الصدر، والدوخة، وآلام الظهر أو ضعف في قاع الحوض.



## أفكار مفيدة من أجل أن تكوني نشطة



تمرني ضمن مجموعة أو مع الأصدقاء



كوني نشطة لمدة أقلها 30 دقيقة / يوميًا



حافظي على نشاطك مع عائلتك



حاولي أن تحدّي من الوقت الذي تضيئه في الجلوس



أضيفي بعض تمارين المقاومة



اعتني بقاع الحوض الخاص بك

## خطوات من أجل حياة صحية

### الخطوة 4 فليكن هدفك التمتع بوزن صحي

إن الهدف وراء الوزن الصحي بعد الحمل هو تقليل خطر التشخيص بمرض السكري من النوع 2 في المستقبل.

بالنسبة لمعظم النساء، قد يستغرق الأمر عدة أشهر للعودة إلى وزنهن قبل الحمل. للحصول على أفضل النتائج الصحية على المدى الطويل، يجب أن تهدفي إلى الوصول إلى وزنك ما قبل فترة الحمل تقريباً ضمن فترة من 6 أشهر إلى 12 شهراً بعد ولادة طفلك.

إذا كنتِ لا تزالين تعانيين من زيادة في الوزن بعد أن يصبح طفلك عمره سنة، فإن تقليل نسبة 5 إلى 10% من وزن جسمك لا يزال سيقفل من خطر التشخيص بمرض السكري من النوع 2 ويحسن صحتك العامة.

إذا كنت تخططين لحمل آخر، فمن المهم أن تهدفي إلى وزن صحي كما كان قبل الحمل. وهذه طريقة واحدة ستساعد في تقليل خطر التشخيص بسكري الحمل مرة أخرى.

إن تحديد أهداف واقعية يمكن أن يساعدك في البقاء على المسار الصحيح. إذا كنتِ بحاجة إلى دعم إضافي في إدارة وزنك، فراجعي اخصائي التغذية للحصول على المشورة.



### فوائد الرضاعة الطبيعية

إذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فإن الاستمرار في القيام بذلك خلال الأشهر الستة الأولى أو أكثر قد يساعدك في إدارة وزنك وتقليل خطر تشخيصك بالنوع 2 من مرض السكري.

## خطوات من أجل حياة صحية

### شجعي نمط حياة صحية لجميع أفراد العائلة

الخطوة 5

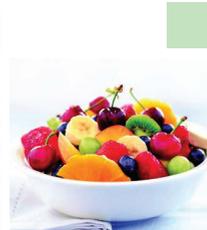
إن تشجيع جميع أفراد الأسرة على تناول الطعام الجيد والقيام بالنشاط يمكن أن يكون مفيداً للجميع.

يميل مرض السكري من النوع 2 إلى الانتقال بالوراثة في العائلات، لذلك من الجيد مناقشة مرض السكري مع أقربائك (الآباء، والأجداد، والعمات، والأعمام).  
أسألي عما إذا كان قد تم فحصهم مؤخراً لمرض السكري وإذا لم يكن الأمر كذلك، فاقترحي عليهم أن يزوروا الطبيب العام لإجراء فحص طبي.

الأطفال الذين يولدون لأمهات تم تشخيصهن بسكري الحمل لديهم فرصة أكبر لزيادة الوزن التشخص بمرض السكري من النوع 2 في المستقبل. لهذا السبب، يوصى بأن تتناول العائلة بأكملها الطعام الجيد وأن تظل نشطة لتقليل المخاطر.

لا يحتاج الأطفال إلى إجراء فحص دوري لمرض السكري من النوع 2\*. ومع ذلك، قد يوصي طبيب العائلة بفحص مرض السكري من النوع 2 للأطفال الأكبر سناً أو المراهقين إذا كانت هناك عوامل خطر إضافية مثل الوزن الزائد، أو تاريخ عائلي قوي لمرض السكري من النوع 2، أو في الأطفال من خلفية ثقافية عالية الخطورة.

\*مرض السكري من النوع 2 يختلف عن السكري من النوع 1 (النوع الأكثر شيوعاً في مرحلة الطفولة).  
مرض السكري من النوع 1 هو حالة مرضية للمناعة الذاتية قد تكون مشتبه بها عند طفل يذهب إلى المدارس بشكل مفرط للتبول، كثير العطش، وخسارة الوزن ويصبح متعباً وعموماً يشعر بالتوعل. يحتاج الأطفال الذين يعانون من هذه الأعراض إلى عناية طبية عاجلة. لا يوجد خطر زائد للتشخيص بمرض السكري من النوع 1 عند الأطفال الذين تم تشخيص أمهاتهم بسكري الحمل.



## أفكار مفيدة من أجل عائلات صحية

- بمجرد أنك قمتِ بتقديم مجموعة من الأطعمة الصلبة لطفلك، يمكنه أن يبدأ في تناول نفس الأطعمة الصحية مثل بقية العائلة. للحصول على نمط حياة عائلية صحية:
- « يمكنكِ إعداد وجبات العائلة على أن تكون من الأطعمة الطازجة مثل الفواكه والخضار واللحوم الخالية من الدهن والأطعمة اللبنية والحبوب (مع أنواع الأطعمة والأشكال المناسبة لأعمار الأطفال ومراحلهم)
- « قومي بتخزين الأطعمة الصحية للجميع في ثلاجتكِ وفي غرفة المؤن - حاولي أن لا يكون لديك "طعام غير صحي" في المنزل
- « عبئي وجبات صحية خفيفة وغذاء للرعاية النهارية والمدرسة والعمل
- « تجنبني المشروبات السكرية وحدّي من الوجبات الخفيفة المعبأة مسبقاً
- « شجعي طفلك / أطفالك على أن يكون لديهم دائماً قنينة ماء تكون في متناول اليد واحزمي واحدة لنفسك أيضاً
- « عندما يكبر أطفالكِ، حاولي أن تتناولي أكبر عدد تستطيعينه من الوجبات معهم كعائلة
- « خذي وقتكِ لتتوقفي وتناولي الطعام خلال يومكِ الحافل
- « تجنبني تناول بقايا ما تركه الأطفال من الأطعمة
- « كونوا نشطاء كعائلة - جربي ركوب الدراجة أو السباحة أو اللعب في الفناء الخلفي أو في المتنزه أو المشي في الأدغال أو المشي مع الكلب
- « راقبي عن كثب المرافق الترفيهية الجديدة أو البرامج النشطة في الجوار



## تحديد الأهداف

يمكن أن يساعدك تحديد الأهداف على البقاء متحمسة والتركيز على تحقيق صحة جيدة. من المحتمل أن يؤدي تحديد عدد قليل من الأهداف الصغيرة إلى النجاح أكثر من تحديد هدف كبير يصعب تحقيقه. إن التفكير في شيء أو شينين بحيث تكوني مستعدة، ولديك النية، وقادرة على التغيير لتحسين صحتك، يُعدّ مكاناً رائغاً للبدء. الأهداف الذكية هي تلك التي تكون:

**محددة –** حددي أهدافاً واضحة وقومي بوصف ما تريد فعله.

على سبيل المثال، بدلاً من الهدف "سوف أحقق لياقتي"، سيكون الهدف المحدد هو "سأخذ الكلب في نزهة"

**قابلة للقياس –** يجب أن تكوني قادرة على قياس ما إذا كنتِ قادرة على تحقيق أهدافك أم لا.

سيكون الهدف القابل للقياس هو "سأخذ الكلب لمدة نصف ساعة سيراً على الأقل 3 صباحات في الأسبوع"

**قابلة للتحقيق –** وضع أهداف صغيرة والبناء عليها أفضل من وضع هدف كبير يصعب تحقيقه.

على سبيل المثال، الهدف "سأمشي كل صباح" قد يكون غير قابل للتحقيق، ولكن "سأمشي ثلاث صباحات في الأسبوع" قد يكون ممكناً.

**مناسبة –** يجب أن تكون الأهداف مهمة بالنسبة لكِ وتناسب حياتك.

على سبيل المثال، الهدف "سأمشي الساعة الخامسة صباحاً كل يوم" قد لا يناسب حياتك إذا كنتِ لا تحصلين على قسط كبير من النوم أو إن كان لا يوجد أحد لرعاية طفلك في ذلك الوقت.

**في الوقت المناسب –** حددي موعداً لبدء هدفك وتحقيقه.

على سبيل المثال، "سوف أمشي أيام الاثنين والأربعاء والجمعة بدءاً من الأسبوع المقبل".

م

ق

ق

م

ف

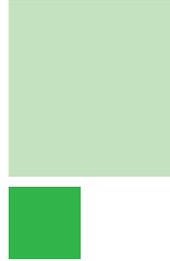
## إعداد نفسك للنجاح

بمجرد أن تقرر أهدافك، فإن التخطيط للمستقبل يمكن أن يساعدك في تحقيقها. قومي بإعداد قائمة بما عليك فعله للبدء، على سبيل المثال:

- « التأكد من أن لديك الحذاء المناسب
- « التحقق من روزنامتك لمعرفة ما يحدث الأسبوع المقبل
- « التأكد من أنك ضبطت المنبه للاستيقاظ
- « ضعيه في مذكرتك الإلكترونية أو على روزنامة كموعِد
- « اخرجي ملابس المشي الخاصين بك لتكون جاهزة لبسها
- « وليكن حزام الكلب في متناول اليد

## العوائق

في كثير من الأحيان يمكن أن تسير الأمور في الطريق الصحيح لتحقيق أهدافك. التفكير مسبقًا في هذه الأشياء يعني أنك ستتغلبين عليها أو تتجنبينها في أغلب الاحتمالات. وهذه قد تشمل أموراً مثل الطقس أو مواعيد العمل أو العائلة، أو أنماط النوم القليلة.



## التحقق من تطور حالتك

يمكن أن يساعدك التحقق من تطور حالتك من وقت لآخر على إبقائك ضمن المسار الصحيح. بناءً على هدفك، يمكنك القيام بذلك عن طريق الحفاظ على مذكرة الطعام أو التمرين أو جهاز متتبع للنشاط البدني.

إذا لم تحققي أهدافك، فلا تحبطي. أعيدي تقييم أية أهداف تجدنيها صعبة وفكري فيما يمكنك القيام به بطريقة مختلفة. في بعض الأحيان قد تحتاجين إلى تغيير شيء ما بخصوص أهدافك للمساعدة في الحفاظ على المسار الصحيح. على سبيل المثال، قد يكون الترتيب لمقابلة صديق للنزهة أو الانضمام إلى صف تمارين الأم بعد الولادة بديلاً عن المشي مع الكلب الذي لا يزال يحقق نفس النتائج.

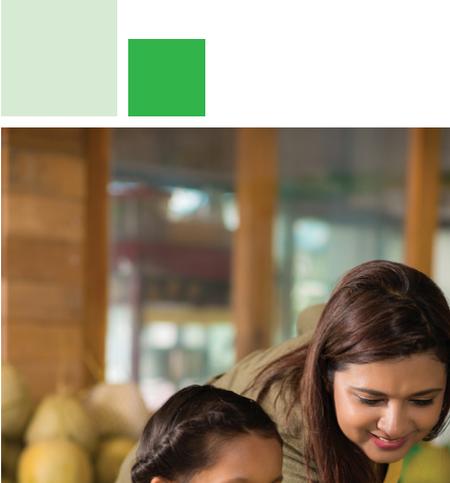
## مشاركة أهدافك

قد يكون من المفيد مشاركة أهدافك مع العائلة والأصدقاء. قد يكون ذلك حافزاً وقد يرغبون أيضاً في مساعدتك على تحقيق أهدافك أو الانضمام إليك.

## كافئي نفسك

إنها لفكرة رائعة أن تكافئي نفسك عندما تحققين أهدافك. يمكن أن يساعد الزبي الجديد أو المساج أو الكتاب في تحفيزك لمواصلة العمل الجيد.

قد تكون الأهداف صعبة في البداية، ولكن مع الوقت والجهد، يمكن أن تصبح أهدافك الصحية جزءاً من حياتك اليومية.



# التخطيط لحمل آخر

## قبل طفلكِ المقبل

إذا كنت تخططين لحمل آخر، فمن المهم أن:

### 1. تزوري طبيبك العام لإجراء فحص السكري

إذا كنت تخططين لحمل آخر، فيوصى أن تزوري طبيبك العام لمناقشة التخطيط والرعاية لما قبل الحمل. ذكّره إذا تم تشخيصك بسكري الحمل سابقاً. وهذا يتضمن إجراء فحص السكري من النوع 2 قبل محاولة الحمل (عادة فحص تحمل الجلوكوز الفموي (oral glucose tolerance test) قبل محاولة إنجاب طفل آخر.

### 2. تناول الطعام بشكل جيد، وكوني نشطة واهدي لأن تتمتع بوزن صحي

إن نمط حياة صحية والسعي من أجل وزن صحي قبل محاولة إنجاب طفل آخر يمكن لهما أن يساعدا على تقليل خطر التشخيص بسكري الحمل في حمل آخر.

### 3. تطلبي أن يتم فحص سكري الحمل عندكِ في وقت مبكر من الحمل

إذا كنت قد تم تشخيصك بسكري الحمل، فستكونين عرضة لخطر تشخيصك به مرة أخرى في حمل آخر. يوصى بإجراء فحص سكري الحمل لكِ في وقت أبكر لكل حالات الحمل في المستقبل. اطلبي من أخصائيي الصحة الخاصين بكِ المشورة بخصوص الفحص المبكر.



## ماذا لو تم تشخيصك بمرض السكري قبل حملك المقبل؟

إذا تم تشخيصك بحالة ما قبل مرض السكري أو بمرض السكري من النوع 2، فمن المهم التخطيط والاستعداد للحمل قبل البدء في محاولة حمل آخر.

### حالة ما قبل مرض السكري

إذا تم تشخيصك بحالة ما قبل مرض السكري، يجب عليك أن تزوري طبيبك قبل أن تبدأي بمحاولة حمل آخر. من المحتمل أن يوصي طبيبك بإجراء فحص تحمّل الجلوكوز (OGTT) قبل حملك المقبل للتحقق من أن حالة ما قبل مرض السكري لديك لم تتطور إلى مرض السكري من النوع 2. سيقرر طبيبك إذا كنت بحاجة لأن تجري هذا الفحص أو لا وذلك بناءً على متى أجريتِ فحص OGTT آخر مرة.

عادة ما يتم إحالة النساء اللواتي تم تشخيصهن بحالة ما قبل السكري إلى الخدمات المتخصصة في وقت مبكر من الحمل ومراقبتها عن كثب طوال فترة الحمل. قد يُنصح بالبدء في إدارة مرض سكري الحمل على الفور بدون فحص OGTT آخر وذلك حتى بعد هذا الحمل. أو قد يُنصح بإجراء OGTT في وقت مبكر من الحمل (عادة قبل 16 أسبوعًا).



## مرض السكري من النوع 2

يمكن للنساء اللواتي تم تشخيصهن بمرض السكري قبل الحمل إنجاب طفل صحي، ولكن هناك مخاطر إضافية أثناء الحمل، بما في ذلك زيادة خطر العيوب الخلقية والإجهاض. تكون المخاطر أكبر عندما لا تكون مستويات السكر في الدم قبل وأثناء بداية الحمل ضمن النطاق المستهدف. هناك أيضاً خطر متزايد من حدوث مضاعفات أخرى أثناء الحمل، مثل ارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل، وكذلك إنجاب طفل كبير الحجم. التخطيط الدقيق والدعم من فريق الأخصائيين الصحيين سيساعد في تقليل هذه المخاطر. يوصى بالخضوع للمراجعة بما يتعلق بمرض السكري لديك وأيضاً مراجعة لصحتك العامة على الأقل 3-6 أشهر قبل بدء محاولة الإنجاب.

يمكن أن تساعد القائمة التالية النساء اللواتي تم تشخيصهن بمرض السكري من النوع 2 بالتخطيط للحمل:

استخدمي وسائل منع الحمل إلى أن تصبحي مستعدة لبدء المحاولة للحمل (اسألي طبيبك عن الوسيلة الأكثر موثوقية وملاءمة لك لمنع الحمل)

تحدثي إلى طبيبك للحصول على مشورة عامة للتخطيط للحمل والإحالة قبل الحمل إلى الخدمات المتخصصة في مرض السكري أثناء الحمل

حددي موعداً مع الأخصائيين الصحيين المتخصصين في الحمل ومرض السكري

اهدفي إلى الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف على أن تكون نسبة HbA1c (متوسط مستويات الجلوكوز في الدم) 6.5% (48mmol/mol) أو أقل

راجعي إدارة مرض السكري الخاصة بك مع أخصائيي مرض السكري الخاصين بك

اطلبي أن يتم التحقق من جميع أدويةك لمعرفة إذا كانوا آمنين لتناولهم أثناء الحمل

ابدأي بتناول جرعة عالية من مكمل حمض الفوليك (5mg-2.5mg) كل يوم

أجري الفحوص الكاملة لمضاعفات مرض السكري واطلبي أن يجري فحص لضغط دمك

فليكن هدفك أن تتمتع بوزن قريب من نطاق الوزن الصحي قدر الإمكان قبل أن تحملي.

استخدمي هذه القائمة كدليل للمناقشة مع أخصائيي الصحة.

للمزيد من المعلومات قومي بزيارة: [ndss.com.au](http://ndss.com.au)

## العناية بصحتك في المستقبل

عندما تقومين بالتسجيل مع NDSS بسكري الحمل، تكوني قد أدرجت تلقائيًا في السجل الوطني لسكري الحمل. يهدف السجل إلى مساعدة النساء اللواتي تم تشخيصهن بسكري الحمل على إدارة صحتهن أثناء الحمل وفي المستقبل. ولأنك مسجلة، سيتم إرسال رسائل تذكير مستمرة لك ولطبيبك حول إجراء فحوصات منتظمة لمرض السكري من النوع 2.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو الدعم بعد التشخيص بسكري الحمل، فتحدثي إلى أخصائيي الصحة المحليين الخاصين بك. يمكنهم تقديم توصية بالخدمات المتوفرة في منطقتك. تقدم العديد من إدارات الصحة بالولاية خدمات التدريب على نمط حياة صحي - اطلبي من طبيبك العام الحصول على مزيد من المعلومات.

يمكنك أيضًا الاتصال بخط المساعدة للـ NDSS على الرقم **1800 637 700** للتحدث إلى أخصائي صحة مرض السكري حتى تحصلي على المشورة بشأن الحد من خطر التشخيص بمرض السكري من النوع 2 في المستقبل. إذا كنت ترغبين في مزيد من المعلومات حول السجل الوطني لسكري الحمل أو لتحديث تفاصيلك، اتصلي بخط المساعدة للـ NDSS أو قومي بزيارة [ndss.com.au](http://ndss.com.au)



## شكر:

تود الحكومة الأسترالية ومنظمة السكري أستراليا (Diabetes Australia) تقدير المساهمة القيمة والدعم الذي قدمه البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS)، وفريق الخبراء المرجعي (ERG) المتخصص في مرض السكري أثناء الحمل الذين قدموا خبرة خاصة بالمحتوى في تحديث هذا المنشور. أعضاء ERG لعام 2019 منهم- الأستاذ المشارك جليبيس روس (رئيسة)، الأستاذة المشاركة اليسون نانكرفيس، الأستاذ المساعد رالف أوديهم، والدكتورة كريستل هندريكس، اليسون باري والدكتورة سيندي بورتز والدكتورة ميليندا موريسون وريزا سييليا.

تعرب Diabetes Australia عن امتنانها لمساعدة المستهلكين والأخصائيين الصحيين الذين قدموا ملاحظاتهم واقتراحاتهم أثناء مراجعة وتحديث هذا الكتيب، وكذلك فريق التقييم الوطني للـ NDSS الذي سهّل عملية تقييم المستهلك.

إن مشاركة أخصائيي التغذية الذين قدموا خبرتهم من أجل تحديث محتوى التغذية في هذا الكتيب هو اعتراف وتقدير. شكرا لـ Julia Zinga و Effie Houvardas و Minke Hoekstra وأعضاء المجموعة الوطنية لأخصائيي التغذية في أستراليا.

تود منظمة السكري أستراليا (Diabetes Australia) أن تشكر Vania Khoury، مرشدة مرض السكري المعتمدة، على مراجعتها للمحتوى والترجمات.

لمزيد من المعلومات حول هذا المنشور أو تطويره أو توفيره، اتصلني بخط مساعدة الـ NDSS على الرقم 1800 637 700 أو عبر البريد الإلكتروني [info@ndss.com.au](mailto:info@ndss.com.au)

خط المساعدة للـ NDSS 1800 637 700  
[ndss.com.au](http://ndss.com.au)