

الحمل ومرض السكري

لماذا عليك أن تخططي؟

يمكن أن تزيد الإصابة بمرض السكري أثناء الحمل من خطر العيوب الخلقية عند الجنين والإجهاض. يزداد الخطر عندما تكون مستويات الجلوكوز في الدم قبل الحمل وخلال بداية الحمل ليست ضمن النطاق المستهدف. هناك أيضاً زيادة في خطر حدوث مضاعفات أخرى أثناء الحمل، كالإصابة بارتفاع ضغط الدم و مقدمات الارتعاج، فضلاً عن ولادة طفل كبير الحجم.

منع الحمل للنساء المصابات بمرض السكري

من الممكن أن تحملي بمجرد توقفك عن استخدام وسائل منع الحمل، لذلك من المهم الاستمرار في استخدام وسائل منع الحمل إلى أن يحين موعد استعدادك للحمل.

بعض وسائل منع الحمل هي أكثر موثوقية من غيرها - وجميعها لها فوائد وآثار جانبية. أكثر الوسائل فعالية هي التي تكون مديدة المفعول قابلة للعكس، بما في ذلك الزرع واللولب الرحمي.

حبوب منع الحمل الفموية هي شكل آخر من أشكال منع الحمل وغالباً ما تُستخدم من قبل النساء المصابات بمرض السكري. وحتى تكون موثوقة، يجب أن تؤخذ الحبوب حسب الوصفة. فإذا كنتِ تعانين من ارتفاع ضغط الدم أو من مضاعفات مرض السكري، فقد لا تكون هذه الوسائل خياراً مناسباً لكِ.

تحدثي إلى طبيبك عن أفضل وسائل منع الحمل لكِ.

بالنسبة للنساء المصابات بمرض السكري من النوع 1 أو النوع 2، فإن أفضل استعداد لحمل صحي يبدأ بالحصول على المعلومات والنصائح الصحيحة قبل أن تحملي.

يمكن للنساء المصابات بمرض السكري أن ينجبنَ طفلاً يتمتع بصحة جيدة، ولكن هناك مخاطر إضافية أثناء الحمل. مع التخطيط الدقيق، والدعم من فريق من الاختصاصيين الصحيين، يمكن الحد من هذه المخاطر.



في حال عدم تأكدك من الشخص الذي يجب أن تتصلي به، أو إذا كنت تعيشين في منطقة ريفية حيث تكون الخدمات محدودة، فاسأل طبيبك عن Telehealth (الرعاية الصحية عن بعد باستخدام التكنولوجيا) أو الرعاية المشتركة مع مستشفى رئيسي.

مستويات الجلوكوز في الدم

إذا تمت إدارة مستويات الجلوكوز في دمك بصورة جيدة قبل الحمل، وأيضاً خلال المراحل المبكرة من الحمل، يمكنك عندها تقليل خطر حدوث مضاعفات لنفسك ولطفلك.

قبل محاولة الحمل، يجب فحص مستويات الجلوكوز في دمك باستخدام فحص HbA1c للتأكد من أن مستوياتك تقع ضمن النطاق الموصى به:

« توصي الدلائل الإرشادية الحالية أن تكون قراءة HbA1c بنسبة 6.5% (48mmol/mol) أو أقل قبل الحمل.

« سيعتمد الهدف الموصى به لك على قراءة الـ HbA1c التي يمكنك تحقيقها بأمان مع أقل خطر للإصابة بهبوط سكر الدم (انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم).

ناقشي المستويات الخاصة المستهدفة لجلوكوز دمك مع فريق الرعاية الصحية للسكري وكيفية البقاء ضمن تلك المستويات المستهدفة.

الأدوية

ليست كل الأدوية آمنة للاستخدام أثناء الحمل. اطلبي من طبيبك التحقق من جميع الأدوية التي تتناولينها حالياً لمعرفة ما إذا كانت آمنة أم لا.



التخطيط لحمل صحي

إذا كانت نتيجة مستويات الجلوكوز في دمك غالباً هي ضمن النطاق المستهدف، فإن ذلك يقلل من خطر حدوث العيوب الخلقية عند الجنين ومن احتمالات حدوث الإجهاض المبكر. لهذا السبب، من المهم أن تخططي لحملك وأن تحملي في وقت يكون التحكم في مرض السكري الذي تعانيين منه تحكماً جيداً.

حددي موعداً مع اختصاصي السكري بمجرد بدء التفكير في إنجاب طفل. يوصى بأن تُجرى مراجعة لمرض السكري الذي تعانيين منه ولصحتك العامة على الأقل قبل ثلاثة إلى ستة أشهر من البدء في محاولة الحمل.

إذا كان لديك أي مشاكل صحية أخرى، تأكدي من مناقشة هذه أيضاً مع اختصاصي الصحة قبل البدء بالتخطيط لحملك.

للتخطيط والإعداد للحمل، تحدثي إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول ما يلي:

منع الحمل

من المهم استخدام وسائل منع الحمل الفعالة إلى أن يحين وقت استعدادك للحمل. اسأل طبيبك عن أفضل أنواع وسائل منع الحمل بالنسبة لك.

نصيحة خاصة بالحمل

عند التخطيط لإنجاب طفل، هناك عدد من فحوصات الصحة العامة التي تحتاجها جميع النساء. يمكن أن ينصحك طبيبك بفحوصات دم وتطعيمات ومكملات غذائية تحتاجينها قبل الحمل.

أخصائيو سكري الحمل

عند التخطيط لحملك، ستستفيدين من دعم فريق من الأخصائيين الصحيين، بما في ذلك طبيبك وأخصائيي السكري. إذا كنت لا تزورين بالفعل هؤلاء الأخصائيين للسكري، اطلبي من طبيبك إحالة إليهم.

حمض الفوليك (الفولات)

يمكن أن يساعد حمض الفوليك على التقليل من خطر بعض العيوب الخلقية عند الجنين. تحتاج النساء المصابات بمرض السكري إلى جرعة أعلى من حمض الفوليك مقارنة بالنساء غير المصابات بمرض السكري. ابدأي بتناول جرعة مرتفعة من حمض الفوليك كل يوم، مثالياً، إبدأي ثلاثة أشهر قبل الحمل. سيوصيك طبيبك بأخذ جرعة من نصف قرص إلى قرص واحد بتركيز 5mg، ويعتمد ذلك على المكملات الأخرى التي تتناولينها.

المضاعفات المرتبطة بمرض السكري

يمكن أن تتفاقم المضاعفات المرتبطة بمرض السكري أثناء الحمل وقد تزيد من مخاطر المشاكل الصحية الأخرى. قبل أن تحملي، يجب التحري عن جميع المضاعفات (للعينين والكليتين والأعصاب) واطلبي فحص ضغط دمك. عالجي أي مشاكل صحية تعاني منها قبل حدوث الحمل.



الوزن الصحي

إن الحفاظ على وزن صحي قبل الحمل يمكن أن يحد من خطر حدوث مشاكل صحية أثناء الحمل. يمكن أن يساعدك تناول الطعام الصحي والنشاط البدني في إدارة وزنك. ويمكن أن يساعدك إحصائي التغذية وذلك عن طريق وضع خطة للطعام تتناسب مع احتياجاتك.

مرض السكري أثناء الحمل

هناك عدد من النواحي التي يؤثر فيها الحمل على جسمك وعلى مرض السكري الذي تعاني منه. هذه التغييرات سوف تؤثر على مستويات الجلوكوز في دمك ومتطلباتك من الانسولين. قد تعاني أيضاً من هبوط السكر في الدم (hypo) في فترة مبكرة من الحمل وقد تتغير أعراض هبوط السكر. سوف تحتاجين إلى مراجعة إدارة مرض السكري الذي تعاني منه في كثير من الأحيان خلال فترة الحمل.

عندما تكونين مصابة بمرض السكري، يمكن أن يكون الحمل صعباً في بعض الأحيان. من المهم الحصول على الدعم الذي تحتاجينه من فريق الرعاية الصحية والشريك الزوجي والعائلة والأصدقاء خلال هذا الوقت.

الحمل غير المخطط له

إذا اكتشفت بأنك حامل من دون التخطيط له، اتصلي بطبيبك وإحصائي السكري في أقرب وقت ممكن. سيتمكنون من مساعدتك على إدارة مرض السكري، ويمكن مناقشة أية مخاوف قد تكون لديك.

لا تعني إصابتك بمرض السكري أن الحمل يجب ألا يستمر أو أن مولودك لن يكون سليماً. يعتبر الاتصال المبكر بفريق الرعاية الصحية أمراً حيوياً ويمكن أن يساعدك ذلك في تحسين فرص الحمل الصحي.

مزيد من المعلومات



لمزيد من المعلومات قومي بزيارة
ndss.com.au/pregnancy

قائمة التخطيط للحمل



ابدأ بالتخطيط والتحضير للحمل من ثلاثة إلى ستة أشهر على الأقل قبل البدء في محاولتك للحمل. استخدم هذه القائمة كدليل للمناقشة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

ما الذي يجب عليك القيام به قبل أن تحملي:

- استخدمي وسائل منع الحمل حتى تكونين جاهزة للبدء بمحاولة الحمل (اسأل طبيبك فيما إذا كانت وسيلة منع الحمل هذه هي الأكثر موثوقية ومناسبة لك).
- تحدثي مع طبيبك للحصول على نصائح عامة حول التخطيط للحمل.
- حددي موعداً مع الأخصائيين الصحيين المتخصصين في الحمل ومرض السكري.
- فليكن هدفك الحصول على قراءة HbA1c بنسبة 6.5% (48mmol/mol) أو أقل (أو أقرب إلى هذا الهدف قدر الإمكان، وذلك اعتماداً على مخاطر هبوط السكر في الدم). ناقشي الأهداف الفردية مع أخصائي الصحة.
- راجع خطة إدارة مرض السكري الخاصة بك مع فريقك لرعاية السكري.
- اطلبي فحص جميع أدويةك للتأكد من أنها آمنة للتناول أثناء الحمل.
- ابدأي بتناول مكمل ذات جرعة عالية من حمض الفوليك يومياً (2.5mg-5mg).
- اخضعي لفحوصات كاملة للتحري عن جميع مضاعفات مرض السكري واطلبي أن يُقاس ضغط دمك.
- احرصي على أن يكون وزنك صحيحاً قبل الحمل.

ال NDSS وأنت

تتوفر مجموعة واسعة من الخدمات والدعم من خلال ال NDSS لمساعدتك في إدارة مرض السكري الخاص بك. وهذا يشمل معلومات عن إدارة مرض السكري من خلال خط مساعدة ال NDSS وموقع الإنترنت. يمكن أن تساعدك المنتجات والخدمات والبرامج التعليمية المتوفرة على البقاء مسيطراً على مرض السكري.