

## فهم سكري الحمل

السكري هو حالة مرضية تتميز بتواجد 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 (السيرالز) والفواكه والخضروات النشوية والحليب والبن الزبادي. يحلل جسمك الكربوهيدرات إلى جلوكوز، ومن ثم يدخل إلى مجرى دمك.

هناك حاجة إلى الانسولين للسماح للجلوكوز في مجرى الدم بالدخول إلى خلايا الجسم واستخدامه للطاقة. يفرز البنكرياس الانسولين في جسمك.

أثناء الحمل، تقلل بعض الهرمونات التي تنتجها المشيمة من عمل الانسولين. يحتاج البنكرياس بعد ذلك لإنتاج انسولين إضافي للحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف. إذا كان البنكرياس غير قادر على إنتاج كمية كافية من الانسولين، عندها ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم وتحدث الإصابة بسكري الحمل.

يمكن أن يساعد التحكم بسكري الحمل في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف لحمل صحي.

سكري الحمل هو شكل من أشكال مرض السكري الذي يحدث أثناء الحمل. سوف يصاب حوالي 12-14% من النساء الحوامل بسكري الحمل، عادة في فترة الحمل من 24 إلى 28 أسبوعاً.

في معظم الحالات، تعود مستويات الجلوكوز في الدم إلى النطاق المستهدف بعد ولادة الطفل وتتعاوى المرأة من مرض السكري. ومع ذلك، ستعاني بعض النساء من استمرار ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم بعد الولادة، مما يؤدي إلى تشخيصهن بإصابتهم بمرض السكري من النوع 2.



## كيف يُشخص سكري الحمل؟



- يجب على جميع النساء الحوامل الخضوع لفحص سكري الحمل خلال الأسابيع من 24 إلى 28 (باستثناء النساء اللواتي كن مصابات بمرض السكري من النوع 1 أو النوع 2 الذي تم تشخيصه قبل الحمل).
- يمكن فحص النساء المعرضات لخطر الإصابة بسكري الحمل في مرحلة مبكرة من حملهن.
- يُشخّص سكري الحمل عن طريق OGTT oral glucose tolerance test، فحص تحمل الجلوكوز الفموي). يتم ذلك في مختبر علم الأمراض. سوف تحتاجين إلى الصيام طوال الليل قبل إجراء هذا الفحص.
- سيؤخذ الدم لفحص مستوى السكر في دمك أثناء صيامك. بعد ذلك، سيتم إعطائك مشروبًا سكريًا ويُفحص دمك بعد ساعة أو ساعتين. سيطلب منك الجلوس والانتظار ما بين الفحوصات.
- إذا كان مستوى جلوكوز دمك أعلى من المعدل الطبيعي أثناء صيامك، أو خلال الفحص ذات فترة الساعة أو الساعتين، فأنت مصابة بسكري الحمل.

عندما يتم تشخيصك بأنك مصابة بسكري الحمل، هناك اختصاصيون في مجال الصحة يمكنهم مساعدتك.

## من هو المعرض لخطر الإصابة بسكري الحمل؟

تشمل النساء اللواتي يعانين من زيادة خطر الإصابة بسكري الحمل أولئك اللواتي:

- « يبلغن من العمر 40 سنة أو أكثر
- « لديهن تاريخ عائلي لمرض السكري من النوع 2 أو قريبة من الدرجة الأولى (الأم أو الأخت) أصيبت بسكري الحمل
- « يزيد وزنه عن النطاق المستهدف للوزن الصحي
- « ارتفعت لديهن مستويات الجلوكوز في الدم في الماضي
- « من خلفيات السكان الأصليين أو جزر مضيق توريس
- « من خلفية ميلانية أو بولينية أو صينية أو جنوب شرق آسيوية أو شرق أوسطية أو هندية
- « كنّ يعانين من سكري الحمل في فترة حمل سابقة
- « يعانين من متلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- « ولد لهن طفل كبير الحجم في السابق (يزن أكثر من 4.5 كغ)
- « يتناولن بعض أنواع الأدوية المضادة للذهان أو الستيرويد
- « زاد وزنه بسرعة كبيرة في النصف الأول من الحمل.



تناول الطعام بشكل جيد والخاص بسكري الحمل يتضمن اختيار النوع المناسب والكمية المناسبة من الأطعمة الكربوهيدراتية، والحد من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، وتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية.

## اختاري النوع المناسب والكمية المناسبة من الأطعمة الكربوهيدراتية

تعتبر الأطعمة الكربوهيدراتية مصدرًا هامًا للطاقة لجسمك، خاصةً أثناء الحمل. وتشمل هذه الأطعمة الخبز والحبوب (grains) وحبوب الإفطار (السيريزال) والخضروات النشوية (مثل البطاطا والذرة والبطاطا الحلوة) والفواكه والبقوليات واللبن الزبادي والحليب. لإدارة مستويات الجلوكوز في دمك، تحتاجين إلى تناول النوع المناسب والكمية المناسبة من الأطعمة الكربوهيدراتية.

تناولي بعض الأطعمة الكربوهيدراتية في كل وجبة أساسية وخفيفة. أفضل الخيارات هي تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف وأيضاً lower glycaemic index (GI)، مؤشر نسبة السكر في الدم مخفض). الكربوهيدرات منخفضة السكريات وتشمل الخبز الكثيف المحبب / ذات البذور، والشوفان الملفوف، والموسلي الطبيعي، والباستا، والأرز الأبيض أو الأسمر المنخفض السكريات، والحليب، واللبن الزبادي، والبقوليات، ومعظم الفواكه.

وزعي الأطعمة الكربوهيدراتية على ثلاث وجبات صغيرة ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة. يمكن لهذا الأمر أن يساعد في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف والحفاظ على مستويات الطاقة عندك. يمكن أن تؤدي كميات كبيرة من الأطعمة الكربوهيدراتية في أي وجبة واحدة أو وجبة خفيفة إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم بشكل كبير.

يمكن لأخصائيك للتغذية أن ينصح لك بكميات من الكربوهيدرات المناسبة لك.

تجنبي الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكريات المضافة والتي لها قيمة غذائية قليلة. وتشمل هذه المشروبات الغازية ومشروبات الكورديال والكعك (الكيك) والبسكويت والشوكولاتة والمعلل (الوليز).

## لماذا من المهم إدارة سكري الحمل؟

إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة أثناء الحمل، يمر الجلوكوز عبر المشيمة إلى الجنين، الذي يقوم بعد ذلك بزيادة الانسولين. وهذا يمكن أن يجعل الطفل ينمو بشكل كبير، مما قد يسبب مشاكل أثناء المخاض، ويزيد من خطر الولادة المبكرة أو الحاجة إلى إجراء عملية قيصرية.

بعد الولادة، قد يعاني الطفل من خطر أكبر من انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم (هبوط السكر في الدم أو hypo). هذا لأن الطفل لم يعد يتلقى الجلوكوز الزائد من أمه، لكنه يستمر في فرز المزيد من الانسولين، مما يؤدي إلى انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم.

تتعاين النساء المصابات بسكري الحمل أيضاً من خطر متزايد للإصابة بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

## كيف تتم إدارة سكري الحمل؟

عندما يتم تشخيصك بسكري الحمل، هناك اختصاصيون في مجال الصحة يمكنهم مساعدتك. وهذا يشمل أطباء أخصائيين ومرشدي السكري وأخصائيي التغذية. يمكنهم العمل معك للمساعدة في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف. هذا سيوفر أفضل نتيجة لك ولطفلك.

يمكنك إدارة سكري الحمل عن طريق اتباع خطة غذائية صحية، والقيام بنشاط بدني بانتظام، ومراقبة مستويات الجلوكوز في الدم. سيساعد ذلك في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف لحمل صحي. وسوف تساعدك أيضاً على التحكم بزيادة وزنك أثناء الحمل. كما ستحتاج بعض النساء إلى دواء يسمى ميتفورمين أو حقن الانسولين للمساعدة في إدارة سكري الحمل.

## تناول طعام صحي

إن تناول الطعام الصحي يعتبر أمراً مهماً لمساعدتك في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف، ولتوفير جميع احتياجاتك الغذائية للحمل والحصول على زيادة صحية لوزنك أثناء الحمل.

## النشاط البدني

يمكن أن يساعدك النشاط البدني على التحكم بمستويات الجلوكوز في دمك وزيادة الوزن أثناء الحمل، وكذلك في الحفاظ على لياقتك البدنية للاستعداد لولادة طفلك. كما أن لها فوائد أخرى، مثل إدارة أعراض الحمل كحرقة المعدة والإمساك وآلام أسفل الظهر.

تحدثني إلى طبيبك قبل البدء في أي شكل من أشكال النشاط البدني أو قبل متابعة النشاط البدني أثناء الحمل.

عندما تكونين مصابة بسكري الحمل، من المهم أن تحاولي ممارسة النشاط كل يوم. يمكن أن تشمل الأنشطة السباحة والمشي السريع واليوغا أو البيلاتيس وحضور حصص اللياقة البدنية المائية.

تحدثني إلى مرشد السكري عن تأثيرات التمارين على مستويات الجلوكوز في دمك، خاصة إذا كنت تتناولين الانسولين.

## مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم

تعد مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم جزءًا أساسيًا في إدارة سكري الحمل. يمكن لمرشد السكري أن يشرح لك كيفية فحص مستويات الجلوكوز في دمك باستخدام عداد جلوكوز الدم ونصحك بالمستويات المستهدفة للحمل.

أكثر الأوقات شيوعًا لفحص مستويات الجلوكوز في الدم هي عندما تستيقظين في الصباح (صيام) وبعد ساعة أو ساعتين من كل وجبة أساسية. قد يُنصح أيضًا بفحص مستويات الجلوكوز في دمك في أوقات أخرى.

يمكن أن تكون المراقبة المنتظمة للجلوكوز في الدم مفيدة في فهم تأثيرات الطعام والنشاط البدني على مستويات الجلوكوز في الدم. احتفظي بسجلات لقراءات جلوكوز دمك حتى يتمكن اختصاصيو الصحة لعلاج السكري من مساعدتك في البحث عن أية أنماط في مستويات جلوكوز دمك. ويمكنهم أيضًا تقديم النصح بشأن ما يجب فعله إذا كانت مستويات الجلوكوز في دمك خارج النطاق المستهدف.

## قللي من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة

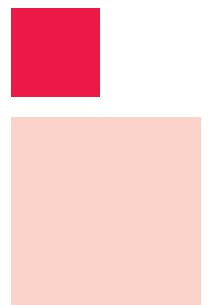
تناولي كمية أقل من الدهون المشبعة باختيار لحوم خالية من الدهون، والدجاج المنزوع الجلد، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، وتجنبي الوجبات الجاهزة والأطعمة المصنّعة. تناولي كميات صغيرة من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون أو زيت الكانولا، والمكسرات غير المملحة والبذور والأفوكادو.

## تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية

خلال فترة الحمل، يحتاج جسمك إلى عناصر غذائية إضافية، بما في ذلك الحديد والفولات، لمساعدة طفلك على النمو. إن تناول مجموعة واسعة من الأطعمة المغذية - بما في ذلك الخضراوات والفواكه واللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم والخبز والحبوب الكاملة - يمكن أن تساعدك على تلبية هذه الاحتياجات الغذائية الإضافية.

تعتبر سلامة الأغذية مهمة أيضًا أثناء الحمل، لذا تجنبي الأطعمة عالية الخطورة مثل اللحوم المصنّعة واللحوم غير المطبوخة والمأكولات البحرية الباردة والبيض النيء والجبن اللين والخضراوات والسلطات المعدة مسبقًا.

يمكن لأخصائي التغذية أن ينصحك بكيفية تلبية احتياجاتك الغذائية أثناء الحمل، وسلامة الغذاء والأكل الصحي لسكري الحمل.





تعد مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم جزءًا أساسيًا في إدارة سكري الحمل.

## الأدوية

إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من النطاق المستهدف، فقد تحتاجين إلى دواء للمساعدة في إدارة سكري الحمل. معظم أقراص السكري غير مناسبة للاستخدام أثناء الحمل، ولكن يمكن استخدام دواء يسمى ميتفورمين metformin.

تحتاج بعض النساء إلى حقن الانسولين للمساعدة في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف. هذا لن يضر طفلك. إذا كنت بحاجة إلى الانسولين، سيعلمك مرشد السكري كيفية إعطاء الحقنة. يجب أيضًا إعادة النظر بانتظام في جرعات الانسولين.

## زيادة الوزن خلال الحمل

مع نمو طفلك، من الطبيعي أن يزيد وزنك أثناء فترة الحمل. يعتمد مقدار الوزن الذي يجب أن تكتسبينه على مقدار وزنك قبل الحمل. ناقشي الزيادة المستهدفة لوزنك أثناء حملك مع أخصائيك الصحي.

## من يستطيع المساعدة في سكري الحمل الذي أعاني منه؟

إن إدارة سكري الحمل هو جهد جماعي يشارك فيه أنتِ وعائلتك والأخصائيين الصحيين. هناك العديد من الأخصائيين الصحيين الآخرين الذين يمكنهم مساعدتك، بما في ذلك:

- « طبيبك العام
- « أخصائي الغدد الصماء (أخصائي مرض السكري)
- « طبيب توليد
- « مرشد السكري معتمد أو ممرضة السكري
- « أخصائي تغذية معتمد
- « أخصائي فسيولوجي للتمارين معتمد أو أخصائي علاج فيزيائي
- « قابلة توليد.

## بعد ولادة طفلك

سيتم إخطارك بإجراء فحص تحمل الجلوكوز الفموي (OGTT) بعد 6 أسابيع إلى 12 أسبوع من ولادة طفلك (أو في أقرب وقت ممكن بعد هذا الوقت). هذا للتحقق من أن مستويات الجلوكوز في دمك قد عادت إلى النطاق المستهدف.

اعتماداً على عوامل الخطر الخاصة بك، سوف تحتاجين أيضاً إلى فحص مرض السكري من النوع 2 مرة كل سنة إلى ثلاث سنوات. اسألي طبيبك عن مزيد من المعلومات.

يمكن أن يحدث سكري الحمل مرة أخرى في حمل مستقبلي وسوف تكونين عرضة لخطر متزايد بالإصابة بمرض السكري من النوع 2.

يمكنك تقليل المخاطر عندك عن طريق:

- « المحافظة على الوزن الصحي
- « اختيار الغذاء الصحي
- « أن تكوني نشطة بدنيا كل يوم.

إذا كنت مصابة بمرض السكري من النوع 2، فإن التشخيص المبكر وأيضاً إدارة السكري هي مهمة للتمتع بصحة جيدة، خاصة إذا كنت تخططين للحمل في المستقبل.

الأطفال الذين يولدون من نساء مصابات بسكري الحمل يعانون أيضاً من خطر متزايد من سمنة الأطفال ومرض السكري من النوع 2 في المستقبل. من المهم أن تتناول العائلة بأكملها أطعمة صحية وأن تظلي نشطة للحد من هذه المخاطر.

### أهم النصائح

- اتصلي بخط المساعدة (Helpline) التابع لل NDSS على الرقم 1800 637 700 واطلبي التحدث إلى أخصائي صحي حول السيطرة على مرض السكري.
- هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟ اتصلي بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية (Translating and Interpreting Service-TIS) على الرقم 131 450. اذكر لي لغتك. انتظري حتى يتم الاتصال واطلبي الرقم 1800 637 700.

### مزيد من المعلومات



إذا تم تشخيصك بأنك تعاني من سكري الحمل وتسجلت في National Diabetes Services Scheme (NDSS)، البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري، فستحصلين على كتيب يسمى رعاية نفسك وطفلك. بعد ولادة طفلك، سوف ترسل لك NDSS كتيب آخر، Life after gestational diabetes، وكذلك رسائل تذكير منتظمة لمتابعة فحص السكري ومعلومات حول نمط حياة صحية. لمزيد من المعلومات حول كيفية التسجيل، تفضلي بزيارة [ndss.com.au](http://ndss.com.au) أو تحدثي إلى أخصائيك الصحي.



للرضاعة الطبيعية العديد من الفوائد الصحية القصيرة والطويلة الأمد لك ولطفلك. ويوصى بالرضاعة الطبيعية لجميع الأطفال.

### ال NDSS وأنت

توفر ال NDSS مجموعة من خدمات الدعم والمعلومات والمنتجات المدعومة لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري والبقاء والعيش بصحة جيدة.