



دليل مختصر لسكري الحمل

ما هو سكري الحمل؟

- يتسبب سكري الحمل في ارتفاع مستويات السكر (الجلوكوز) في الدم في أثناء فترة الحمل.
- عند تناول الطعام، يحوّل جسمك الكربوهيدرات الموجودة في الطعام إلى جلوكوز يدخل إلى مجرى الدم.
- يُفرز الجسم الأنسولين للمساعدة في نقل الجلوكوز من الدم إلى الخلايا لتوليد الطاقة.
- يمكن لهرمونات الحمل أن تمنع الأنسولين من العمل بالفعالية المطلوبة.
- وهذا يعني بقاء الجلوكوز في الدم، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم والإصابة بسكري الحمل.

لماذا تُصاب بعض النساء بسكري الحمل

يمكن لأي امرأة أن تصاب بسكري الحمل. لست وحدك في هذا، ولم تفعل شيئاً يتسبب في حدوثه.

ومع ذلك، قد تزداد احتمالية إصابتك به لعدة عوامل:



أنواع الأدوية التي
تتناولونها



وزنك



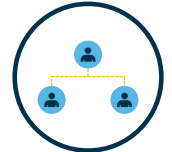
خلفيتك الثقافية



تاريخك الطبي



عمرك



تاريخ عائلتك

سكري الحمل حالة شائعة وقابلة للعلاج. ومع توفير الرعاية المناسبة، يمكنك التمتع بحمل صحي وطفل سليم مُعافى.

سكري الحمل وطفلك

يمكن أن يزيد سكري الحمل من احتمالية الإصابة بـ:

- ارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل.
 - إنجاب طفل كبير الحجم.
 - انخفاض مستويات السكر في دم طفلك بعد الولادة.
- ومن خلال العناية بالسكري، يمكنك الحد من هذه الاحتماليات.

العناية بسكري الحمل

سيساعدك طبيبك أو فريق رعاية السكري في وضع خطة للعناية بسكري الحمل والتعامل معه. وقد تشمل الخطة الآتي:

التغذية الصحية

التغذية الصحية المتوازنة تَمَدِّك أنت وطفلك بالغذاء اللازم. كما تساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم في نطاق صحي وآمن.



ممارسة النشاط البدني

تساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم في نطاق صحي، وتعزز لياقتك البدنية استعدادًا للولادة.



فحوصات مستوى السكر في الدم

تساعدك هذه الفحوصات على معرفة مدى تأثير الطعام والنشاط البدني على مستويات السكر في الدم، وكيفية الحفاظ عليها في نطاق صحي وآمن.



الأنسولين والأدوية

تحتاج العديد من النساء إلى الأنسولين أو الأدوية للعناية بالسكري والحفاظ على مستويات سكر الدم في حدودها الآمنة.



بعد ولادة طفلك

- عادةً ما يزول سكري الحمل بعد ولادة الطفل. ولن يولد طفلك مصابًا بالسكري.
- ومع ذلك، تزداد احتمالية إصابتك أنت وطفلك بالسكري من النوع الثاني في المستقبل على حد سواء.
- وإجراء الفحوصات المنتظمة للسكري واتباع نمط حياة صحي يساهمان في الحفاظ على صحتك وصحة أسرتك.
- تحدثي مع طبيبك أو متخصص رعاية السكري بشأن الفحوصات الطبية التي تحتاجين إليها.

البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) في خدمتك

للوصول إلى مزيد من الموارد (خاصة المتوفرة بلغتك)، تفضل بزيارة ndss.com.au أو اتصل بخط المساعدة من NDSS: 1800 637 700.



ملحوظة: تُعد هذه المعلومات دليلًا إرشاديًا عامًا فقط، ولا تُغني بأي حال عن الاستشارة الطبية المتخصصة لكل حالة على حدة. فإذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحتك، أو مزيد من الاستفسارات، فيجب عليك التواصل مع متخصص الرعاية الصحية المتابع لحالتك.