



تکلیف شکر زمان حاملگی: راهنمای مختصر

شکر زمان حاملگی چیست؟

- شکر زمان حاملگی باعث افزایش سطح گلوکوز (قند) خون در دوران حاملگی می شود.
- وقتی غذا می خورید، بدن شما کربوهیدرات ها را از غذا به گلوکز تبدیل می کند که وارد خون شما می شود.
- انسولین توسط بدن تولید می شود تا به انتقال گلوکز از خون به سلول ها برای تأمین انرژی کمک کند.
- هورمون های حاملگی می توانند انسولین را از کارکرد درست آن زمان بازدارند.
- این بدان معنی است که قند در خون شما باقی میماند و باعث سطح بالای قند خون و شکر حاملگی میشود.

چرا برخی افراد به شکر زمان حاملگی مبتلا می شوند

شکر زمان حاملگی میتواند نزد هر شخص بوجود بیاید. شما تنها نیستید و هیچ کاری نکرده اید که باعث آن شده باشد.

خطر شما ممکن است به دلایل زیر افزایش یابد:



انواع دواهای که شما استفاده میکنید



وزن شما



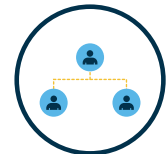
پیشینه فرهنگی شما



تاریخچه صحتی شما



سن شما



تاریخچه خانوادگی شما

شکر زمان حاملگی شایع و قابل درمان است. با مراقبت درست، شما می توانید حاملگی و نوزاد سالم داشته باشید.

شکر حاملگی و نوزاد شما

شکر زمان حاملگی می تواند خطر موارد زیر را افزایش دهد:

- فشار خون بالا در زمان حاملگی
 - داشتن یک نوزاد بزرگ
 - سویه های پایین شکر خون نوزاد شما پس از تولد.
- با مراقبت از شکر خود، می توانید این خطرات را کاهش دهید.

مراقبت از شکر حاملگی

داکتر یا تیم شکر تان میتواند شما را در ساختن یک پلان مراقبتی زمان حاملگی کمک نماید. این ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تغذیه سالم



تعادل درست غذاهای سالم، شما و نوزاد تان را تغذیه می کند. علاوه برآن، تعادل درست در نگهداشتن میزان قند خون در محدوده سالم کمک میکند.

فعال بودن



کمک می کند سطح گلوکز خون شما در محدوده سالم بماند و شما را برای آماده شدن برای تولد نوزاد آماده نگه دارد.

اندازه گیری های شکر خون



این ها به شما کمک می کنند تا ببینید چگونه غذا و فعالیت بر سطح گلوکز خون شما تأثیر می گذارد و چگونه آن را در محدوده سالم نگه دارید.

انسولین و دوا



بسیاری خانم ها به انسولین و دوا بخاطر مدیریت شکر شان و حفظ سویه های سالم شکر خون نیاز دارند.

بعد از تولد نوزاد تان

- شکر زمان حاملگی معمولاً پس از تولد نوزاد از بین می رود. نوزاد شما با تکلیف شکر به دنیا نخواهد آمد.
- اما خطر ابتلا به شکر نوع ۲ در آینده برای شما و نوزاد تان بیشتر است.
- داشتن معاینات منظم شکر و سبک زندگی سالم می تواند به شما و خانواده تان کمک کند سالم بمانید.
- با داکتر یا متخصص صحتی شکر تان در مورد اینکه چه برای شما درست است، صحبت کنید.

ان دی اس اس و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (به شمول منابع به زبان خودتان)، به ndss.com.au بروید یا به خط کمکی ان دی اس اس ۱۸۰۰ ۶۳۷ ۷۰۰ زنگ بزنید.



یادداشت: این معلومات صرفاً به خاطر یک رهنا تنظیم شده است. این معلومات نباید جایگزین مشوره های طبی فردی شود. اگر در مورد صحت تان نگرانی های دارید، یا سوالی داشته باشید، شما باید با متخصص صحتی تان تماس بگیرید.