



سكري الحمل

أمور هامة لكِ ولطفلكِ

الكاتبة

أنجيلىكا كرينزل
أخصائية التغذية، أخصائية التغذية بالجمعية الألمانية للتغذية "DGE"، استشارية مرض السكري بالجمعية الألمانية لمرض السكري "DDG"

الناشر

Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH
Ascensia Diabetes Service
51355 Leverkusen

الترجمة

NLG GmbH, Ludwigstr. 47, Munich Airport Business Park, 85399 Hallbergmoos

نود أن نتقدم بالشكر إلى مستشارات مرض السكري، فاطمة العبد، ودليك أوز، وريتا روشكا على مراجعة الترجمات.

لا يُسمح بنسخ وتوزيع هذا المستند، بما في ذلك الأجزاء الفردية من النصوص أو الصور، إلا بموجب الحصول على موافقة مسبقة من شركة Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH.

© 2022 Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH



5	سكري الحمل
9	حول سكر الدم
15	الرعاية
16	العلاج
16	الأكل والشرب الصحيين أثناء الحمل
27	زيادة الوزن
29	التمارين الحركية
30	حول الأنسولين
33	البيلة الكيتونية
34	ارتفاع ضغط الدم
35	الاستعداد والولادة
36	الرضاعة الطبيعية
37	المتابعة
38	قائمة المراجعة لحقيبة المستشفى
40	ملاحظات



عزيراتي أمهات المستقبل،

تم تشخيصك بالإصابة بمرض سكري الحمل (المعروف أيضًا باسم سكر الحمل).

وهو عبارة عن صورة مرضية محددة من مرض السكري يمكن أن يصيب السيدات أثناء الحمل وتتعافى معظمهنّ منها بعد الولادة.

وفي هذا الكتيب، نود أن نقدم لك معلومات هامة حول أسباب هذا النوع من مرض السكري وكيفية التعامل معه.

حتى إذا كنت مصابة بمرض السكري من النوع 1 أو النوع 2، فإنك ستجدين معلومات هامة حول مرض السكري والحمل.

جدير الذكر أن هذا الكتيب لا يُعد بديلاً عن تلقي المشورة الطبية بأي حال من الأحوال. إذا كانت لديك أي أسئلة أو مضاعفات، من فضلك لا تتردد في الاتصال بطبيبك.

نتمنى لك ولطفلك كل الخير!

فريق Ascensia Diabetes Care الخاص بك

سكري الحمل



في البداية ستخضعين لاختبار

لقد أجريت اختبار سكري الحمل بمعرفة طبيب أمراض السكري. والمصطلح المتخصص لهذا الاختبار هو "اختبار تحمل الجلوكوز الفموي" (oGTT). حيث يتم منحك 75 جم من الجلوكوز مذاب في 300 مل من المياه لكي تشربه. ويمكن استخدام القيم المقاسة للسكر في الدم بعد ذلك لتحديد الإصابة بسكري الحمل.



فإذا أثبت قياس اختبار تحمل الجلوكوز الفموي "oGTT" بمقدار 75 جم الوصول إلى إحدى القيم التالية أو تجاوزها، فإن ذلك يعني إصابتك بسكري الحمل.¹

القيمة الحدية لمرض سكري الحمل	مجم / ديسيلتر	مليمول / لتر
سكر الدم للصائم	$92 \leq$	$5.1 \leq$
سكر الدم بعد ساعة	$180 \leq$	$10.0 \leq$
سكر الدم بعد ساعتين	$153 \leq$	$8.5 \leq$

يجب إجراء جميع الاختبارات باستخدام الطرق المخبرية.



ويشارك أطباءك المتخصصين في أمراض النساء ومرض السكري في رعايتك حتى يولد طفلك بصحة جيدة.



خطر خاص يتمثل في الإصابة بسكري الحمل:¹

- السيدات اللاتي أصيب أحد آبائهن أو أشقائهن بمرض السكري من النوع 2
- السيدات ممن لديهن زيادة في الوزن قبل الحمل (مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30 كجم / م²)
- السيدات المتقدمات في العمر
- السيدات اللاتي أصبن بسكري الحمل من قبل
- السيدات اللاتي أنجبن بالفعل طفلاً بوزن زائد عند الولادة (أكثر من 4500 جم)
- السيدات اللاتي تعرضن لأكثر من 3 حالات إجهاض
- السيدات المصابات بـ PCOS (متلازمة تكيس المبايض)
- السيدات اللاتي يتناولن أدوية معينة تتعارض مع تأثير الأنسولين في الجسم (مثل الكورتيزون)
- السيدات المعروف إصابتهنّ بما قبل السكري

خلال فترة الحمل، سيقوم طبيب أمراض النساء بإجراء فحوصات مختلفة.



من الممكن أن تشير نتائج الفحص التالية إلى الإصابة بمرض السكري:

الموجات فوق الصوتية

محيط بطن الطفل كبير للغاية، وزيادة كمية السائل السلوي.

فحص السكر في البول

يمكن أن يشير منسوب السكر في البول إلى الإصابة بسكري الحمل، لكن ذلك ليس حتميًا. فمن الممكن أيضًا رصد مستويات مرتفعة من السكر في البول لدى السيدات الحوامل ذوات مستويات السكر الطبيعية في الدم.

قياس نسبة السكر في الدم

إذا كانت قيم السكر في الدم المقاسة بجهاز قياس مخبري خارج النطاق الطبيعي. (انظر الصفحة 5)

فحص الهيموجلوبين السكري HbA_{1c}

فحص الهيموجلوبين السكري HbA_{1c} هو قيمة مخبرية. توضح هذه القيمة منسوب السكر في خلايا الدم الحمراء وتمنح معلومات عن متوسط منسوب السكر في الدم خلال آخر 6 إلى 12 أسبوعًا. ارتفاع مستوى الهيموجلوبين السكري " HbA_{1c} " يعني أن مستويات السكر في الدم كانت مرتفعة للغاية لفترة طويلة. ويمكن أن يكون السبب في ذلك هو الإصابة بمرض السكري من النوع 1 أو النوع 2. ويجب استيضاح ذلك من خلال رصد المزيد من القيم المخبرية.



ما السبب في الإصابة بسكري الحمل؟

ماذا يحدث في حالة الإصابة بمرض السكري؟

يتم في البنكرياس إنتاج هرمون الأنسولين. وهذا الأنسولين ينظم امتصاص السكر في خلايا الجسم ويخفض نسبة السكر في الدم.

إذا تم تدمير الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس تدريجيًا، فإن إنتاج الأنسولين يتناقص أكثر فأكثر. وبذلك لا يمكن امتصاص السكر في خلايا الجسم، إلا أنه يبقى موجودًا في الدم - ومن ثم يرتفع السكر في الدم. وهذا ما يُسمى **داء السكري من النوع 1**.

وفي حالة الإصابة بشكل آخر من مرض السكري، فإن الأنسولين يدمر جدران الخلايا. يتم رصد ما يسمى "مقاومة الأنسولين" وراثيًا، ولكن يزداد الأمر سوءًا في حالة التغذية السيئة وعدم ممارسة التمارين الرياضية بالقدر الكافي. تعني مقاومة الأنسولين أن خلايا الجسم لا تمتص إلا كمية قليلة جدًا من السكر من الدم. إذا لم يتمكن البنكرياس من إفراز كمية كافية من الأنسولين أو إذا كانت خلايا الجسم تتفاعل بشكل غير حساس مع تأثيرات الأنسولين، فإن مستوى السكر في الدم يرتفع ويسمى **بمرض السكري من النوع 2**.

وماذا عن سكري الحمل؟

يشبه سكري الحمل إلى حد كبير مرض السكري من النوع 2 ويشار إليه أيضًا باسم مرحلة ما قبل السكري من النوع 2.

في ظل تأثير هرمونات الحمل، تقل حساسية الخلايا للأنسولين وتزداد الحاجة إلى إفراز المزيد من الأنسولين. وتلعب المعاناة من السمنة ونمط الحياة غير الصحي وعوامل الخطر الأخرى المدرجة في الصفحة رقم 6 دورًا كبيرًا باعتبارها من أسباب الإصابة بسكري الحمل. فإذا لم يتمكن البنكرياس من الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي مع زيادة إفراز الأنسولين، فإن منسوب السكر في الدم يرتفع.

يحدث ذلك عادة بين الأسبوع الرابع والعشرين والثامن والعشرين. من الحمل.

حول سكر الدم



قياس نسبة السكر في الدم

فيما يلي، نود أن نطلعك على كيفية رصد مستوى السكر في الدم بنفسك، وكيف يمكن أن يتأثر منسوب السكر في الدم، وكيف يمكنك الحفاظ عليه ضمن النطاق الطبيعي.

طريقة القياس سهلة للغاية:

استخرجي قطرة من الدم.



4

اغسلي يديك وجففيهما جيدًا.



1

اقرأ مستوى السكر في الدم.



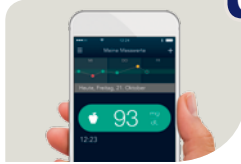
5

أدخلي المستشعر، وسيعمل جهاز القياس.



2

دوني القيمة (تلقائيًا باستخدام تطبيق مرض السكري أو بالكتابة في كتيب يوميات سكر الدم).



6

استخرجي قطرة دم باستخدام جهاز الوخز.



3

نصائح للحصول على قطرة الدم

- اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون. جففي يديك جيدًا. بقايا الفاكهة وبقايا الكريم على الأصابع تجعل نتيجة القياس خاطئة!
- دلكي أطراف الإصبع من الخلف إلى الأمام.
- قومي بوخز جانب الإصبع مع إمساكه بإصبعي الإبهام والسبابة.
- اضغطي لاستخراج قطرة دم بحجم رأس الدبوس، لكن لا تعصري إصبعك!
- لا تنسي تغيير إبرة الشك في جهاز الوخز بعد كل اختبار!

مستويات سكر الدم الطبيعية أثناء الحمل

التوقيت		النطاق المستهدف لنسبة السكر في الدم
صائم، قبل الأكل	مجم / ديسيلتر	مليمول / لتر
صائم، قبل الأكل	95 – 65	5.3 – 3.6
بعد ساعة من تناول الطعام	140 >	7.8 >
بعد ساعتين من تناول الطعام	120 >	6.7 >

اعتمادًا على محيط بطن الطفل، يمكن أن تكون القيم المستهدفة أعلى أو أقل.

الإدارة الناجحة لمرض السكري من خلال القياس الدقيق للسكر في الدم

دقة القياس في نظام مراقبة نسبة السكر في الدم لها أهمية خاصة أثناء الحمل، حيث يتحمل كل من الأم والأطباء الذين يعالجونها المسؤولية عن حياة شخصين.

ومن الأركان الأساسية للعلاج إجراء الفحص الذاتي لنسبة السكر في الدم باستخدام نظام دقيق لقياس نسبة السكر في الدم.

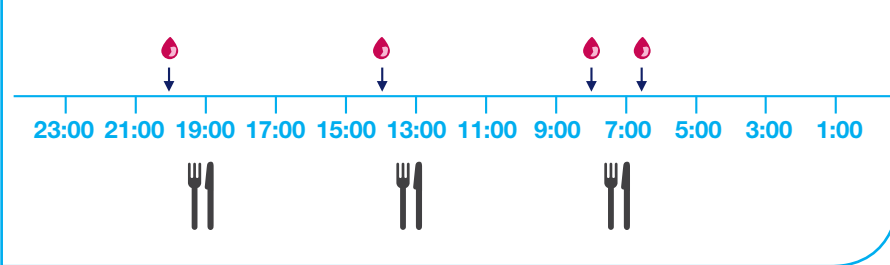
يمكن تمييز النظام الدقيق لقياس نسبة السكر في الدم والنظام غير الدقيق لقياس نسبة السكر في الدم بما يسمى "دقة النظام". جميع متطلبات الجودة الخاصة بدقة نظام فحص نسبة السكر في الدم واردة في المعيار DIN EN ISO NORM 15197:2015. وهذه المتطلبات الخاصة بدقة النظام يتم الوفاء بها من جميع أنظمة CONTOUR®NEXT².

الاختبارات الموصى بها في أول أسبوع – أسبوعين

في أول إلى ثاني أسبوع بعد تشخيص الإصابة بسكري الحمل، يجب إجراء 4 اختبارات لسكر الدم يوميًا في أوقات مختلفة من اليوم. وهذا يعني: قياس السكر في حالة الصيام (قبل تناول وجبة الإفطار الأولى) وبعد ساعة أو ساعتين من تناول الوجبات الرئيسية (الإفطار، الغداء، العشاء).



مثال: قياس سكر الدم بعد ساعة من تناول الطعام



فحص قيم السكر لديك بعد ساعة أو ساعتين من تناول الوجبة هو أمر هام لأن مستوى السكر في الدم بعد الوجبة له أكبر تأثير على نمو طفلك في الرحم.

حتى لا تنسى إجراء القياس، اضبطي مؤقتًا مع أول قسمة من وجبتك أو استخدمني وظيفة تذكير إجراء القياس في تطبيق السكري الخاص بك.



قد يكون من الضروري إجراء قياس إضافي لسكر الدم قبل الخلود للنوم (القياس في وقت متأخر) إذا تناولت الطعام مرة أخرى بعد وجبة العشاء.

إذا كنت تُعالجين مرض السكري لديك بإجراء تغيير في النظام الغذائي وكانت جميع قيم السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف، فيجب إجراء قياس يومي باستخدام طريقة التناوب أو بملف المواقيت الأربعة مرتين في الأسبوع.

إذا كانت جميع القيم ضمن النطاق المستهدف:

ملف فحص السكر في الدم برصد المواقيت الأربعة لمرتين في الأسبوع				
صائم	بعد الإفطار	بعد الغداء	بعد العشاء	
🔴	🔴	🔴	🔴	الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
🔴	🔴	🔴	🔴	الجمعة
				السبت
				الأحد

أو

إجراء القياس مرة يوميًا باستخدام طريقة التناوب				
صائم	بعد الإفطار	بعد الغداء	بعد العشاء	
🔴				الاثنين
	🔴			الثلاثاء
		🔴		الأربعاء
			🔴	الخميس
🔴				الجمعة
		🔴		السبت
	🔴			الأحد

تنبيه: ينطبق مبدأ القياس هذا فقط على المريضات اللاتي يمكن التحكم في نسبة السكر في الدم لديهن من خلال إجراء التعديلات الغذائية، وليس على المريضات اللاتي يحتجن إلى العلاج بالأنسولين.

يعتمد تحديد وقت وتواتر إجراء القياس أثناء الحمل على علاجك. يرجى التشاور مع طبيبك أو فريق متابعة مرض السكري - كذلك إذا كانت مستويات السكر في الدم لديك أعلى من المعدل الطبيعي!

ما هي عواقب ارتفاع مستويات السكر في الدم أثناء الحمل؟¹

التبعات الفورية

بالنسبة لكِ كأم:

حتى لو لم تشعري بارتفاع مستويات السكر في الدم، فستكونين أكثر عرضة مقارنة بالسيدات الأخريات للإصابة بما يلي:

- عدوى المسالك البولية
- ارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل
- تسمم الحمل EPH (مقدمة التسمم)، وهذا يعني:
 $E = \text{الوذمات} / \text{احتباس المياه}$
 $P = \text{البيلة البروتينية} / \text{البروتين في البول}$
 $H = \text{ارتفاع ضغط الدم} / \text{فرط ضغط الدم}$
- الطلق المبكر، وربما الولادة المبكرة
- زيادة كمية السائل السلوي (الموه السلي)
- الولادة بعملية قيصرية (الولادة القيصرية)

بالنسبة لطفلكِ:

إذا كانت نسبة السكر في دمكِ مرتفعة، فستكون مرتفعة كذلك لدى طفلكِ. هذا يزيد من مخاطر:

- التشوهات
- زيادة النمو، يُصبح الطفل كبيرًا جدًا ويزداد وزنه جدًا (عملقة الجنين)
- اضطراب نضج الرئة
- مشاكل التنفس بعد الولادة
- اليرقان الوليدي
- خطر الإصابة بنقص سكر الدم بعد الولادة إذا انخفض إمداد الأم بالسكر في الدم، مع كون بنكرياس الطفل لا يزال يطلق كمية مماثلة من الأنسولين

العواقب المحتملة على المدى الطويل لمرض سكري الحمل

بالنسبة لكِ كأم

- زيادة بنسبة 40 % من خطر تكرار الإصابة بسكري الحمل في حالات الحمل اللاحقة.
- زيادة خطر الإصابة بمرض السكري الدائم من النوع 2 خلال السنوات القليلة القادمة.

بالنسبة لطفلكِ

- في حالة ارتفاع منسوب السكر في الدم أثناء الحمل
- احتمالية الإصابة بعميقة الجنين (يزداد وزن الطفل في الرحم).
- احتمال كبير للإصابة بزيادة الوزن فيما بعد.
- ارتفاع خطر الإصابة بضعف تحمل الجلوكوز كمرحلة أولية أو كإصابة بمرض السكري من النوع 2 في سن مبكرة.

إذا كانت منسوبات السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي ومع توفير الرعاية المكثفة لأمراض النساء ومرض السكري أثناء الحمل، سيكون لديكِ أفضل فرصة لولادة طفل سليم!





الرعاية أثناء الحمل

إذا تم تشخيص إصابتك بمرض السكري، يجب مراقبة الحمل عن كثب!



المواعيد مع طبيب مرض السكري³

- كل 2 إلى 4 أسابيع: مناقشة قيم السكر في الدم ومراقبة ضغط الدم والوزن والوذمات
 - كل 4 إلى 6 أسابيع: التحقق من قيمة الهيموجلوبين السكري HbA1c في حالة مرض السكري من النوع 1 أو النوع 2
 - في كل ثلث من الحمل: تحديد قيمة الغدة الدرقية القاعدية (TSH)، التحكم في زلال البول (قيمة البروتين)
- (التوصيات العامة، يمكن إجراء تغييرات فردية.)

المواعيد لدى طبيب أمراض النساء⁴

وفقاً للإرشادات الخاصة بالأمومة، يجدر التخطيط لحوالي عشر مواعيد للفحوصات الوقائية خلال فترة الحمل. ومن ثمّ ستقومين بزيارة طبيب أمراض النساء كل أربعة أسابيع تقريباً، وبدءاً من الأسبوع الثاني والثلاثين. من الحمل، ستقومين بزيارة الطبيب كل أربعة عشر يوماً، وإذا تخطيتي موعد الولادة، سيكون عليك زيارة الطبيب مرتين في الأسبوع على الأقل. ويتم تسجيل جميع نتائج الفحص في بطاقة الأمومة الخاص بك.

وتُجرى الفحوصات التالية في مواعيد الفحوصات الوقائية:

- فحص الوزن وضغط الدم
- تحاليل الدم والبول
- الفحص بالموجات فوق الصوتية، على سبيل المثال، لفحص نمو الطفل وكمية السائل السلوي
- تخطيط القلب (CTG) لفحص نبضات قلب الجنين ونشاط المخاض



علاج سكري الحمل

كإجراء علاجي أولي، يوصى في استشارة مرض السكري بتغيير النظام الغذائي وممارسة المزيد من التمارين الحركية، حتى تتمكني من تحسين مستويات السكر في الدم بنفسك.

إذا كانت مستويات السكر في الدم لديك مرتفعة للغاية لفترة زمنية أطول نسبياً (من أسبوع إلى أسبوعين) على الرغم من مراعاة التدابير الوقائية المذكورة أعلاه، فسيوصيك طبيبك ببدء العلاج بالأنسولين.

فيما يلي ستتعلمين القواعد الأساسية للتغذية.

الأكل والشرب الصحيين أثناء الحمل



يتكون طعامنا من 3 عناصر غذائية رئيسية: الكربوهيدرات والدهون والبروتينات.

بالإضافة إلى ذلك، فإننا نحصل على الفيتامينات، والمعادن، والعناصر النزرة الضرورية من الطعام.



الحصول على نظام غذائي صحي أثناء فترة الحمل، توصي جمعية مرضى السكري الألمانية بتكوين الوجبة التالي فيما يتعلق بالعناصر الغذائية الرئيسية:

- 40 - 50 % من الكربوهيدرات، الغنية بالألياف الغذائية
- 20 % من البروتين
- 30 - 35 % من الدهون

الكربوهيدرات: كل 1 جم يحتوي على 4 سعرات حرارية

تعتبر الكربوهيدرات من أهم المصادر لإمداد خلايا الجسم بالطاقة، فضلاً عن أنها ضرورية لمزاولة جميع الأنشطة البدنية والعقلية. وهي تتواجد بشكل رئيسي في الأطعمة النباتية.

يجب تقسيم كمية الكربوهيدرات في اليوم إلى ثلاث وجبات رئيسية بحجم غير كبير للغاية ووجبتين إلى ثلاث وجبات خفيفة أصغر نسبياً على مدار اليوم. نظراً لأن ارتفاع نسبة السكر في الدم يكون أكبر بعد تناول وجبة الإفطار، يجب أن تكون نسبة الكربوهيدرات في وجبة الإفطار أقل من نظيرتها في وجبتي الغداء أو العشاء.

تنقسم الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات إلى 5 مجموعات:

1 الأطعمة الغنية بالنشويات

↪ ترفع نسبة السكر في الدم

منتجات الحبوب (يفضل تناول منتجات الحبوب الكاملة)، على سبيل المثال، الخبز والمعكرونة والأرز والكسكس والبرغل ودقيق الشوفان والدخن والسميد والبطاطس ومنتجات البطاطس (البطاطس المهروسة، وفطائر البطاطس، والبطاطس المقلية)

1



2 الفاكهة

↪ ترفع نسبة السكر في الدم

تزيد الفاكهة من نسبة السكر في الدم، ويجب تقسيمها إلى حصتين يوميًا. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي الفاكهة على الألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن. وهذه العناصر مهمة عند اتباع نظام غذائي صحي وكامل القيمة الغذائية.

2



3 الحليب ومشتقاته

↪ ترفع نسبة السكر في الدم

اللين، واللبن الرائب، والزبادي، واليوغورت، والفطر الهندي، والعيّران، ومصل اللبن. تحتوي الألبان ومنتجات الألبان على اللاكتوز.



4 الأطعمة الغنية بالسكر

↪ ترفع نسبة السكر في الدم

الحلويات والمعجنات والشيكولاتة. يمكن تناولها بكميات صغيرة. فإلى جانب أنها غنية بالكربوهيدرات، فهي غالبًا ما تحتوي على الكثير من الدهون.



5 الخضروات والسلطة

↪ محايدة على السكر في الدم

نظرًا لاحتوائها على نسبة عالية من المياه والألياف الغذائية، فإنها لا تزيد نسبة السكر في الدم إلا بصورة طفيفة. تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن ويجب تناولها عدة مرات في اليوم.



الألياف الغذائية

تندرج ضمن الكربوهيدرات غير القابلة للهضم ولا تزيد من نسبة السكر في الدم. كما تعمل على إبطاء تكسير الكربوهيدرات. وهذا يعني أن نسبة السكر في الدم ترتفع بشكل أبطأ بعد تناول الطعام. الألياف الغذائية تثير الشعور بالشبع، وتحفز نشاط الأمعاء وتفرز بصورة غير مهضومة. كما أن لها تأثيرًا مفيدًا على نسبة الدهون في الدم.

المُحليات¹

من الأفضل استخدام السكرين للتحلية. فهو متوفر في شكل أقراص ومسحوق وفي صورة محليات سائلة. كما أنه لا يرفع نسبة السكر في الدم ولا يحتوي على سعرات حرارية. وتتناوله بكميات صغيرة آمن كذلك أثناء الحمل.



مقدار المحليات المسموح به؟⁵

بالنسبة للمحليات، هناك توصيات من المعهد الفيدرالي لتقييم المخاطر بخصوص المقدار اليومي المقبول (المصطلح بالإنجليزية: Acceptable Daily Intake، ويشار إليه بالاختصار (ADI)). وجدير بالذكر أنه لا ينبغي تجاوز هذا المقدار.

المحليات	رمز المؤشر المسموح به "رقم E"	مقدار ADI (مجم/ كجم من وزن الجسم)	القيمة الحرارية (كيلو كالوري/جم)
أسيسلفام البوتاسيوم K	E 950	9	0
أسبرتام	E 951	40	4.0
سيكلامات الصوديوم	E 952	7	0
سكرين	E 954	5	0
سكرالوز	E 955	15	0
ثوماتين	E 957	مقبول	4.1
نيو هيسبيريدين DC	E 959	5	0
ستيقيول جلايكوسيد	E 960	4	0
نيوتيم	E 961	2	0
ملح أسيسلفام الأسبارتام	E 962	مقبول	3.0
أدفانتان	E 969	5	0

مقدار ADI (ملجم / كجم من وزن الجسم): المقدار اليومي المقبول بالمليجرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم

البروتين: كل 1 جم يحتوي على 4 سعرات حرارية

البروتين هو مادة من المواد المكونة لخلايا جسم الطفل وعضلاته وبشرته وشعره، كما أنه من المواد المكون للمشيمة كذلك. بدءًا من الأسبوع الرابع من الحمل، تزداد الحاجة إلى تناول البروتين. يوجد البروتين بشكل رئيسي في الأطعمة الحيوانية. اختاري تناول الأسماك واللحوم ومنتجات الألبان الخالية من الدهون بدلًا من نظيرتها عالية الدهون للحد من زيادة وزنك.



الدهون: كل 1 جم يحتوي على 9 سعرات حرارية

الدهون تمدنا بالطاقة في المقام الأول. حيث أن الجسم يخزنها - كما لو كانت وسادة للأعضاء، ليعميتها من البرد وكطاقة مخزنة على شكل رواسب دهنية. وتستخدم لتكوين الهرمونات والإنزيمات وتمد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية. الدهون هي مواد حاملة للنكهات وناقلة للفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون A وD وE وK.



وتنقسم الدهون إلى دهون حيوانية وأخرى نباتية.

توجد الدهون الحيوانية في: اللحوم الدهنية، والنقانق، والجبن، والزبد، والقشدة، وصفار البيض. وهي تزيد من نسبة الكوليسترول وتحتوي على الدهون المشبعة.

توجد الدهون النباتية في: المكسرات، والبذور، والزيوت، والأفوكادو، والزيتون.

تجدر التفرقة بين الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (الزيتون، وزيت الزيتون، وزيت بذور اللفت، وزيت فول الصويا، والأفوكادو) وبين الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة. فالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية وتوجد في أسماك البحر الغنية بالدهون (المكاريل والسلمون والرنجة) وزيت القرطم وزيت بذور الكتان والجوز. كل من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة ونظيرتها المتعددة غير المشبعة لها تأثير مفيد على نسبة الدهون في الدم.

وتحتوي كافة الأطعمة الحيوانية على البروتين والدهون. وكلما زادت نسبة البروتين، كلما قلت الدهون؛ وكلما زادت الدهون، كلما قلت نسبة البروتين.



الفيتامينات والمعادن والعناصر النزرة⁶

الفيتامينات (ب 1، وب 2، وب 6، وب 12، وحمض الفوليك، وفيتامين د)، والمعادن (الكالسيوم، المغنيسيوم) والعناصر النزرة (الحديد واليود) تحمي من الأمراض وتضمن توفير القدرة على القيام ببعض الوظائف الجسدية. لذلك، يجب تناولها بكميات كافية. عادة ما يتم تغطية الاحتياجات اليومية منها بشكل كاف من خلال اتباع نظام غذائي صحي وذو قيمة غذائية متكاملة، ولكن أثناء الحمل، تكون هناك حاجة متزايدة لبعض الفيتامينات والمعادن والعناصر النزرة:

حمض الفوليك

حمض الفوليك مهم للغاية لنمو العمود الفقري للطفل ولتجنب الشفة المشقوقة والحنك المشقوق. في حالة التخطيط للحمل، يجب تناول مكمل غذائي يحتوي على حمض الفوليك بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي غني بحمض الفوليك (السلطة، والفراولة، والبروكلي، والخبز كامل الحبة، والبرتقال). وأثناء الحمل، يجب الحفاظ على هذا الروتين حتى أسبوع الحمل الثاني عشر.



مركب فيتامين ب

فيتامين ب مهم جدا لتكوين الدم. وتزداد الحاجة إليه أثناء الحمل.

ويتواجد فيتامين ب في جنين القمح، وسمك السلمون، ولحم الدجاج، ولحم الخنزير، والخضروات الخضراء، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان، والبيض.

اليود

اليود هو أحد مكونات هرمون الغدة الدرقية. وتزداد الحاجة إليه أثناء الحمل.

ويتواجد اليود في الأسماك والألبان ومنتجات الألبان. ومن شأن الطبيب المسؤول عن علاجك تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى مكمل غذائي غني باليود. يجب استخدام ملح الطعام المعالج باليود قبل الحمل وفي أثناءه وكذلك تناول أسماك البحر مرتين في الأسبوع وتناول كمية كافية من الألبان ومنتجات الألبان. وإلى جانب ذلك، يجب على السيدات الحوامل تناول 100 - 150 ميكروجرام من اليوديد. في حالة الإصابة بأحد أمراض الغدة الدرقية، يجب استشارة الطبيب مسبقًا.

الحديد

الحديد هو أحد مكونات الصباغ الدموي الأحمر (الهيموجلوبين) وهو ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء. ينتقل الأكسجين إلى الأعضاء الفردية عن طريق الدم. ومن ثمّ ستحتاجين أنتِ وطفلكِ إلى المزيد من الحديد كلما تقدمتي في الحمل.

الأطعمة الغنية بالحديد هي: اللحوم والنقانق والخبز والخضروات. فيتامين سي يُحسن من امتصاص الحديد. ومن شأن الطبيب المسؤول عن علاجك تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى مكمل غذائي غني بالحديد.

فيتامين د

عند تناول فيتامين د، يتم دمج الكالسيوم في العظام والأسنان.

ويتواجد فيتامين د في الطعام ويتكون في الجسم من خلال التعرض لأشعة الشمس. كما يتواجد في أسماك البحر الدهنية (الرنجة والماكريل) وفي صفار البيض. وإذا كان المقدار الذي يكتسبه الجسم من الطعام أو إذا كان إنتاج الجسم لفيتامين د غير كافٍ، فيجب تناول مكمل غذائي غني بفيتامين د. وسيحدد طبيبك هذا الأمر معك.

الكالسيوم

الكالسيوم هو اللبنة الأساسية لبناء العظام والأسنان، ويُخزّن في أنسجة العظام.

ويتواجد في الألبان ومنتجات الألبان والبروكلي والبنّيق والمياه المعدنية.

المغنيسيوم

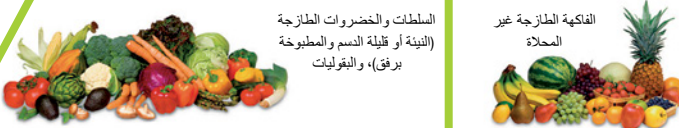
المغنيسيوم عنصر مهم لإتمام عملية التمثيل الغذائي للطاقة والأعصاب والعضلات. ونقصه قد يؤدي إلى الإصابة بتشنجات.

ومصادر المغنيسيوم هي الحبوب الكاملة والدواجن والأسماك والبطاطس والتوت والبرتقال.

التغذية الصحية أثناء الحمل

الهرم الغذائي يوفر أيضًا للسيدات المصابات بسكري الحمل توجيهًا جيدًا عند اختيار الطعام. حيث يوضح لك المجموعات الغذائية التي يمكنك تناولها بكميات وفيرة (محددة باللون الأخضر)، ونظيرتها التي يجب تناولها بشكل معتدل (محددة باللون الأصفر) وتلك التي يجب تناولها بشكل قليل (محددة باللون الأحمر). عليك أن تقرر بنفسك الطعام الذي تختارينه عند التخطيط لوجباتك.

يرجى مراعاة ما يلي:
لا تتناول أي مشروبات
كحولية أثناء الحمل!



اشربي كثيرًا (1.5 لترًا على الأقل يوميًا):

- مياه معدنية
- شاي أعشاب غير مُحلى
- شاي فاكهة غير مُحلى

- طازج وكامل القيمة الغذائية
- تخلي عن تناول الدهون والسكر
- تناول الألياف الغذائية

بصورة وفيرة

- **المشروبات**
1 - 2 كوب / قدح مع كل وجبة وأيضًا بين الوجبات، إن أمكن، من المشروبات الخالية من السعرات الحرارية، أو منخفضة السعرات الحرارية (المياه، أو شاي الأعشاب أو شاي الفواكه غير المحلى، أو العصير الطبيعي الممزوج بالمياه والمخفف بشدة)
- **الخضروات والفاكهة**
تناولي الخضار 3 مرات على الأقل في اليوم
تناولي الفاكهة مرتين على الأقل في اليوم
- **منتجات الحبوب والبطاطس**
تناولي منتجات الحبوب في كل وجبة رئيسية، ويُفضل منتجات الحبوب الكاملة، والبطاطس قليلة الدسم

تناولي الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات على مدار اليوم.

بصورة معتدلة

- **الألبان ومنتجات الألبان**
3 حصص من (منتجات) الألبان قليلة الدسم يوميًا
- **اللحوم والأسماك**
3-4 حصص كل أسبوع من اللحوم الخالية من الدهون (لحم الضأن، والدواجن، واللحم البقري) أو النقائق، وحصتين من الأسماك في الأسبوع (يفضل أسماك البحر، واحدة منها من الأسماك الغنية بالدهون، مثل السلمون)

بصورة قليلة

- **الزيوت والدهون**
ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي يوميًا (مثل دهون الطهي)
ملعقة - ملعقتان كبيرتان من الدهون الصلبة يوميًا (دهون قابلة للدهن أو دهون الطبخ)
- **التحلية والوجبات الخفيفة**
حصة واحدة صغيرة يوميًا

الخطوة الأولى الهامة: سجل النظام الغذائي

سجلي ما تأكلينه وتشربينه عادةً (انظري إلى المثال أدناه) وتعاوني مع فريق مرض السكري المختص بك للوصول إلى التغييرات التي يمكن أن تساعدك على تحسين مستويات السكر في الدم.



أين ومتى تناولت الطعام؟	ماذا تناولت على الطعام؟	ما الكمية؟	ماذا كانت الظروف؟	لماذا؟
الساعة 13:00 في المكتب	الخبز	قطعتان	على الواقف	الإجهاد، الضغط
	نقائق اللحم	شريحتان		
	جبين، 45 % من الدهون	شريحتان		
	زبد	4 ملاعق صغيرة		
الساعة 16:00 في المكتب	تورته بالكريمة	قطعة واحدة	على الواقف	عيد ميلاد زميل
الساعة 18:30 في المكتب	شورية عدس	طبق واحد	أمام التلفاز	الاسترخاء
	نقائق بوكفورست	قطعة واحدة		

زيادة الوزن¹



زيادة الوزن أثناء الحمل



قومي برصد وزنك مرة في الأسبوع عاريةً قبل الإفطار.
وسجلي وزنك.

- عليكِ مراعاة زيادة الوزن بشكل بطيء ومنضبط! فزيادة الوزن المفرطة أثناء الحمل تعتبر عامل خطر للإصابة بمرض السكري.
- إذا حافظتي على وزنك في البداية بعد تعديل نظامك الغذائي، أو حتى إذا فقدت 1 إلى 2 كجم كحد أقصى، فهذه ليست مشكلة.
- لا تحاولي الصيام عن عمد. لتجنب الجوع الكيتوني، يجب أن تتناولي ما لا يقل عن 1600-1800 سعر حراري كل يوم. إذا لزم الأمر، اخضعي لاختبار البيلة الكيتونية: تصرفي بحسب الوارد في صفحة 33.

تعتمد زيادة الوزن الطبيعية أثناء الحمل على مؤشر كتلة الجسم (BMI):

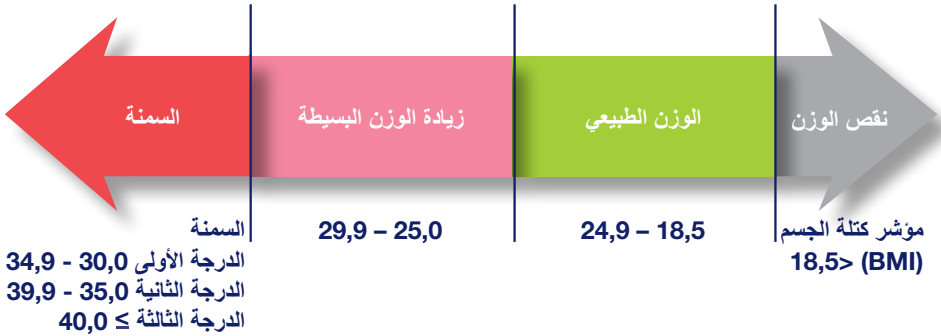
أثناء الحمل		قبل الحمل	
زيادة الوزن كل أسبوع في الثلث الثاني والثالث من الحمل*	زيادة الوزن الطبيعية	مؤشر كتلة الجسم (BMI)	الوزن
0,5 – 0,6 كجم	12,5 – 18 كجم	$18,5 > \text{كجم/م}^2$	نقص الوزن
0,4 – 0,5 كجم	11,5 – 16 كجم	$18,5 > 24,9 \text{ كجم/م}^2$	الوزن الطبيعي
0,2 – 0,3 كجم	7 – 11,5 كجم	$25 - 29,9 \text{ كجم/م}^2$	زيادة الوزن
0,2 – 0,3 كجم	5 – 9 كجم	$\leq 30,0 \text{ كجم/م}^2$	السمنة

*من المفترض أن يزداد الوزن بمقدار 0,5 - 2 كجم في الثلث الأول من الحمل.

ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) على النحو التالي:
وزن الجسم مقسومًا على مربع الطول بالأمتار (كجم / م²).

مثال: فإذا كان طول إحدى السيدات 1,65 مترًا ووزنها 70 كيلوجرامًا

$$\text{النتيجة: مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{70}{1,65 \times 1,65} = 25,7$$



التمارين الحركية¹



الرشاقة وحجم البطن أثناء الحمل

امنحي نفسك وطفلك 30 دقيقة على الأقل من التمارين الحركية لثلاث مرات في الأسبوع. ابحثي عن الفرص المناسبة، حتى لو لم يكن لديك سوى القليل من الوقت.

- أنواع التمارين الحركية المناسبة هي على سبيل المثال
- المشي السريع، المشي الشمالي، التجول
 - السباحة
 - التمرين على دراجة التمرين أو جهاز تمرين العضلات
 - ممارسة جمباز الحمل
 - تمارين القوة مع حزام اللياقة البدنية
 - الرياضات الهوائية الخاصة بالحوامل

تعاملي حسبما يُمليه عليك جسديك:
توقفي عن ممارسة الرياضة إذا كنتِ لا تشعرين أنكِ
على ما يرام أو لاحظتِ أي أعراض غير عادية!



مزايا التمارين البدنية الحركية:

- تجعل مستويات السكر في الدم أفضل، وتُحد من زيادة الوزن
- تحسين حساسية خلايا الجسم للأنسولين
- تدريب القلب والأوعية الدموية لك ولطفلك
- تقوية العضلات والهيكل العظمي، مما يؤدي بدوره إلى تحسين القدرة الحركية وتقليل آلام الظهر
- انخفاض احتمالية ضعف المثانة
- انخفاض احتمالية الإصابة بمضاعفات، مثل ارتفاع ضغط الدم واحتباس المياه
- تصبح مضاعفات الولادة أقل
- سرعة رجوع الجسم إلى شكله الأصلي وفقدان الوزن بعد الولادة

حول الأنسولين



الأنسولين

يجب الاستفسار عما إذا كان العلاج بالأنسولين ضروريًا أثناء الحمل في غضون أسبوعين بعد استنفاد جميع التدخلات ذات الصلة بتعديل النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية. ويعتمد اتخاذ القرار بشأن ما إذا كانت هناك حاجة إلى العلاج بالأنسولين، وجرعته على مستوى السكر في الدم وهو ما يُحدده فريق علاج مرض السكري ويتم مواثمته بشكل فردي خلال فترة الحمل.

للحصول على توجيه تقريبي: يجب استخدام العلاج بالأنسولين عندما تكون 50 % من قراءات السكر في الدم أعلى من المعدل الطبيعي.

يجب الحقن بالأنسولين. إذا تم حقن الأنسولين عن طريق الفم، فإن أحماض المعدة ستدمره وتجعله منعدمًا.



هناك أنواع من الأنسولين لها مهام وتأثيرات مختلفة:

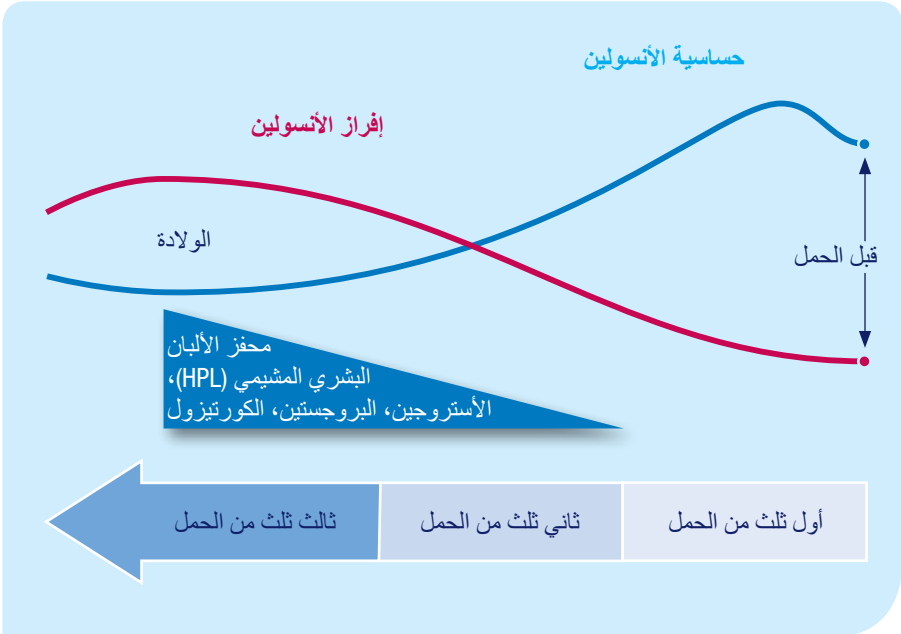
- **الأنسولين بطيء المفعول:** الأنسولين القاعدي، ويسمى أيضًا الأنسولين ذا المفعول المتأخر أو الأنسولين طويل المفعول أو أنسولين هاجيدورن متعادل البروتامين (NPH). ويستخدم للإمداد الفسيولوجي الأساسي للجسم ويقلل من قيم السكر الصائم. إذا كان سكر الدم لديك مرتفعًا عند الاستيقاظ في الصباح، فستكونين بحاجة إلى حقن الأنسولين القاعدي ليلاً.
- **الأنسولين سريع المفعول أو سريع المفعول جدًا:** يستخدم لتصحيح مستويات السكر في الدم أو لتغطية كمية الكربوهيدرات في الوجبات. إذا كنتِ تعانيين من ارتفاع مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام، فستكونين بحاجة إلى حقن الأنسولين في وقت الطعام. الأنسولين الذي يُحقن قبل الوجبات الرئيسية!
- إذا كانت قيم القياس أثناء الصيام وقيم السكر في الدم مرتفعة للغاية بعد الأكل، فستكونين بحاجة لكلا النوعين من الأنسولين. وهذا العلاج يسمى علاج الأنسولين التقليدي المكثف (ICT).

وفي دورة تدريبية للتعامل مع مرض السكري، ستتعلمين كيفية ضبط كمية الأنسولين بناءً على كمية الكربوهيدرات ومستوى السكر المحدد في الدم.

الحاجة إلى الأنسولين

غالبًا ما تنخفض الحاجة إلى الأنسولين في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. بدءًا من الثلث الثاني من الحمل، تزداد الحاجة إليه. وحتى فترة وجيزة قبل الولادة، يمكن أن تزيد إلى ضعف كمية الأنسولين التي كان الجسم بحاجة إليها مسبقًا. ومن الأسباب التي تؤدي إلى ذلك هو الهرمونات التي تسبب انخفاض في حساسية الأنسولين.

تأثير هرمونات زيادة السكر في الدم



المصدر: د. إم سورجر، بون
HPL = اللاكتوجين المشيمي البشري

انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص السكر في الدم)

إذا حقن الكثير من الأنسولين، فقد يؤدي ذلك إلى نقص سكر الدم. ويُعرّف نقص السكر في الدم بأن تكون مستويات السكر في الدم أقل من 60 مجم / ديسيلتر (3.3 ملي مول / لتر).

الأعراض

- عرق بارد
- بشرة شاحبة
- رعشة
- الشعور بضبابية حول الفم والأنف
- ضعف الركبتين
- سرعة ضربات القلب
- الرغبة الشديدة في تناول الطعام
- الاضطرابات البصرية

يمكن أن تختلف الأعراض من شخصٍ لآخر. إلا أنه يمكن أيضًا التخفيف من حدتها بسرعة إذا قمتِ بمراجعة النصائح التالية.

التدابير المتبعة في حالة نقص سكر الدم

كإجراء أولي، تناول دائمًا وحدة بنائية من الكربوهيدرات السريعة، على سبيل المثال:	كإجراء ثانٍ، تناول دائمًا وحدة بنائية من الكربوهيدرات البطيئة، على سبيل المثال:
• ملعقتان كبيرتان من سكر العنب • 100 مل عصير الفواكه أو الكولا (منزوع الكافيين) • 4 مكعبات من السكر • 12 جرام علكة (6 قطع)	• 30 جم من الخبز (حوالي ½ شريحة) • ½ قطعة من الخبز المقرمش أو الخبز الصغير • قطعة من الفاكهة أو ½ ثمرة موز • كوب من اللبن

كلما اتخذتِ الإجراء المناسب بشكل أسرع، كلما عاد السكر في الدم إلى معدله الطبيعي، وشعرتي بالتحسن مرة أخرى!

بيلة كيتونية



اختبار البيلة الكيتونية

عندما يكون هناك نقص في الأنسولين أو أثناء فترات الصيام، يقوم جسمك بتفكيك الأنسجة الدهنية التي تدخل إلى الدم في صورة شكل أحماض دهنية حرة ويمكن أن تؤدي إلى فرط الحموضة (الحماض الكيتوني). ويشير تواجد أجسام الكيتون في البول إلى انهيار الدهون، وهو ما يُمكن اكتشافه باستخدام شرائط خاصة لاختبار الكيتون.



المصدر: الجمعية الألمانية لأمراض النساء والتوليد ج.م.

افحصي البول إذا كنت تعانين من آلام غير مبررة في المعدة، ومن غثيان، وقيء، وحمى، والتهابات، وإذا كانت مستويات السكر في الدم لديك أعلى من 180 ملجم / ديسيلتر (10 مليمول / لتر) لعدة ساعات!

يمكن أن يؤدي نسيان حقن الأنسولين وفشل مضخة الأنسولين والتفويت المتكرر للوجبات إلى الإصابة بالحماض الكيتوني.

ويشير الحماض الكيتوني (قيمة إيجابية بمقدار 2 إلى 3 أضعاف) لدى النساء المصابات بالسكري من النوع 1 أو النوع 2 والمعالج بالأنسولين إلى نقص الأنسولين وهو حالة طبية طارئة (استخدمي مخطط الحماض الكيتوني)!

للسساء الحوامل ذوات الوزن الزائد

إذا كنت تتناولين قدرًا منخفضًا من السرعات الحرارية والكربوهيدرات: افحصي أول بول في الصباح بحثًا عن الكيتونات لمدة أسبوع! إذا كنت تتبعين نظامًا غذائيًا متوازنًا، فإن قياس الكيتونات

لمرة - مرتين في الأسبوع سيكون كافيًا حتى تستقر زيادة وزنك وتكون النتيجة سلبى أو +.

يرجى التواصل مع طبيب أمراض السكري الخاص بك. وناقشي معه الإجراءات الوقائية المحتملة في الوقت المناسب!

ارتفاع ضغط الدم



من الضروري إجراء فحوصات منتظمة لضغط الدم والبول!

إذا ارتفع ضغط الدم لديك بعد الأسبوع العشرين من الحمل عن 120/80 مم زئبقي، فيشار هنا إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

- وفي هذه الحالة، عليك التقليل من تناول القهوة وملح الطعام.
- تجنبني الزيادة المفرطة في الوزن.

إذا تم رصد وجود البروتين في البول في نفس الوقت، فإن هذا يشار إليه باسم تسمم الحمل أو تسمم الدم الارتجاعي (بنسبة أكثر من 300 مجم أو 0.3 جم أو نتيجة البروتين ++ / +++ في البول على مدار 24 ساعة).

ولتجنب المخاطر التي يتعرض لها طفلك من الآثار الجانبية المترتبة عن ذلك، سيقرر طبيبك قيم ضغط الدم التي يجب عندها تناول أدوية.



الاستعداد والولادة¹

اختيار مستشفى الولادة

في حالة الإصابة بسكري الحمل الذي يتم التحكم فيه عن طريق النظام الغذائي، يجب أن يكون لدى مستشفى الولادة خبرة في التعامل مع مرضى السكري وأن يكون بها قسم خاص بالفترة المحيطة بالولادة.

في حالة العلاج بالأنسولين، يجب دائماً مراعاة الولادة في مستشفى بها مركز مختص بالفترة المحيطة بالولادة من المستوى 1 والمستوى 2.

وعليك التوجه إلى هناك في الأسبوع السادس والثلاثين من الحمل على أقصى تقدير!

تحريض المخاض والولادة القيصرية

من المرجح أن يُولد أطفال السيدات المصابات بداء السكري بعملية قيصرية. ويمكنكِ معرفة ما إذا كنتِ بحاجة لذلك من فريق التوليد.

العلاج بالأنسولين قبل الولادة وأثناءها

قبل الولادة بفترة وجيزة، يمكن أن تنخفض الحاجة إلى الأنسولين بشكل ملحوظ. ولتجنب نقص السكر في الدم، فإن تعديل الجرعة الفردية يعد من الأمور الهامة للغاية! توقفي عن حقن الأنسولين بمجرد بدء الطلق أو بعد تحريض المخاض. يجب فحص نسبة السكر في الدم على فترات منتظمة، كل ساعة إلى ساعتين تقريباً. يجب أن يتراوح سكر الدم بين 80 و140 ملجم / ديسيلتر (4.4 إلى 7.8 ملي مول / لتر) أثناء الولادة. إذا لزم الأمر، يجب تصحيح القيم الزائدة بالأنسولين الطبيعي. إذا كنتِ تضعين مضخة أنسولين، فيمكن تصحيح جرعة الأنسولين بها!

لاستبعاد خطر الإصابة بنقص السكر في الدم، يجب على السيدات المصابات بداء السكري من النوع 1 أو النوع 2 فحص نسبة السكر في الدم عن كثب! بعد الولادة، لن تحتاج السيدات المصابات بسكري الحمل عادةً إلى الأنسولين. ومع ذلك، فإن مخاطر الإصابة بمرض السكري تزداد مع كل حمل في المستقبل.

إذا استمرت مستويات السكر في الدم في الارتفاع بعد الولادة، فقد تكونين مصابةً بداء السكري من النوع 1 أو النوع 2. وبناءً على ذلك، يجب أن تتلقي العلاج المناسب.

الرضاعة الطبيعية¹



الرضاعة الطبيعية

أرضعي طفلك من الثديين لمدة 4-6 أشهر على الأقل. لأن لبن الأم هو أفضل غذاء للطفل! حيث أنه يحتوي على كل ما يحتاجه طفلك للنمو.

كما أن لبن الأم متوفر في أي وقت وفي كل مكان، فضلاً عن أنه مجاني. تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر إصابة طفلك بمرض السكري وتحميه من العدوى والسمنة. كما تقلل خطر الإصابة بالحساسية في وقت لاحق.

وتزيد من قوة العلاقة بين الأم والطفل. وينكمش رحمك بسرعة أكبر ويسهل عليك الوصول إلى الشكل الذي تريدينه.

يمكن أيضاً تقليل الحاجة إلى الأنسولين بشكل كبير أثناء الرضاعة الطبيعية. إذا لزم الأمر، يجب ألا تبدأ السيدات المصابات بداء السكري من النوع 2 استخدام حقن الأنسولين والبدء في تناول أقراص خفض السكر في الدم إلا بعد التوقف عن الرضاعة الطبيعية.



المتابعة بعد الولادة

غالبًا ما تصاب السيدات المصابات بسكري الحمل بمرض السكري من النوع 2. حتى لو عادت مستويات السكر في الدم إلى المعدل الطبيعي، يجب أن تخضعن لاختبار تحمل السكر (oGTT) بانتظام.

المواعيد:

- اختبار تحمل السكر 75-g-oGTT: 6 – 12 أسبوعًا بعد الولادة
- التشخيصات السنوية لمرض السكري، بحسب الوارد في الدليل الإرشادي الوطني لرعاية مرضى السكري من النوع 2، مع فحص نسبة الجلوكوز الصائم وفحص الهيموجلوبين السكري HbA1c-
- عند اللزوم، يجدر إجراء اختبار تحمل السكر "oGTT" كل عامين
- عند التخطيط لحمل جديد، يجب إجراء تشخيص لمرض السكري مع فحص الهيموجلوبين السكري HbA1c على الأقل ورصد قيمته أثناء الصيام.



انفعي من التدريب والدعم المقدم من مؤسسة العناية بمرضى السكري المختصة بك. فستتعلمين هنا استراتيجيات لتأخير أو حتى تجنب الإصابة بمرض السكري من النوع 2!

قائمة المراجعة لحقيبة المستشفى



للإقامة في مستشفى الولادة



- ☐ بطاقة الأمومة
- ☐ البطاقة الشخصية
- ☐ بطاقة التأمين الصحي
- ☐ سجل الأسرة، شهادة ميلاد الأم لغير المتزوجات
- ☐ الهاتف المحمول، وكابل للشحن، وأرقام الهواتف المهمة
- ☐ جهاز قياس نسبة السكر في الدم مع شرائط اختبار كافية وجهاز وخز، وإبر وخز
- ☐ إذا لزم الأمر، قلم الأنسولين وإبر القلم
- ☐ سجل نسب السكر في الدم
- ☐ سكر عنب. لا تسمح العديد من المستشفيات بتناول الطعام أو الشرب أثناء الولادة. ويمكن لسكر العنب عندئذ توفير الطاقة اللازمة للولادة.
- ☐ عدد من 2-3 قمصان نوم بها فتحة من الأمام (حتى السرة)
- ☐ عدد 1-2 من حمالات الصدر المناسبة للرضاعة (أكبر بمقدار مقاس إلى مقاسين من مقاسك الحالي)
- ☐ وسادة الصدر
- ☐ العديد من السراويل الداخلية المناسبة للغسيل في المياه الساخنة (لا تختاري السراويل الصغيرة للغاية) أو سراويل داخلية مخصصة للاستخدام لمرة واحدة من الصيدلية
- ☐ عبوة من الفوط الصحية
- ☐ نعال وجوارب دافئة ورداء للحمام
- ☐ أدوات النظافة الشخصية ومناشف وفوط
- ☐ مجفف شعر، وفي حالة الشعر الطويل، رباط للشعر
- ☐ بلسم أو كريم للشفاة. تعاني العديد من السيدات من جفاف الشفاة أثناء الولادة.
- ☐ بعض الأشياء ليأكلها ويشربها الأب المنتظر
- ☐ أول لعبة محبوبة للترحيب بالطفل

للرحلة إلى المنزل مع الطفل

☐ ملابس بحجم مناسب (تقريبًا مثل الملابس في شهر الحمل الخامس)

ملابس الطفل:

☐ عدد 1 سترة فوقية أو قميص صغير وسروال صغير

☐ عدد 1 رومبير للأطفال

☐ حفاضات (أصغر مقاس)

☐ جوارب

☐ سترة، قبعة

☐ مقعد الطفل للسيارة أو حقيبة الحمل

☐ بطانية أو كيس أطفال



ملاحظات



نشرت جمعية مرضى السكري الألمانية توصية للمرضى

حول هذا الموضوع، وفيما يلي سألقي نظرة عليه:

[https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/
behandlung/leitlinien](https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/behandlung/leitlinien)

المصادر

- 1 S3 إرشادات توجيهية عن مرض سكري الحمل صادرة عن الجمعية الألمانية لمرض السكري، شيفر جراف وآخرون، لعام 2018.
- 2 DIN EN ISO 15197:2015-12 أنظمة الاختبار للتشخيص المخبري - متطلبات أنظمة مراقبة نسبة السكر في الدم للاختبار الذاتي لمرض السكري (ISO 15197:2013)؛ النسخة الألمانية EN ISO 15197:2015؛ طبعة 2015-12؛ دار النشر، Beuth Verlag GmbH, Am DIN-Platz, Burggrafenstraße 6, 10787 Berlin.
- 3 برنشتاين آر وآخرون، منصة تقنية جديدة لشرائط الاختبار للفحص الذاتي لنسبة السكر في الدم. JDST 2013;7(5):1386-1399.
- 4 بيلى تي وآخرون، تقييم الدقة والانضباط وأداء المستخدم لنظام مراقبة نسبة السكر في الدم 2.4 CONTOUR®NEXT LINK. ملصق؛ 7. ATDD، فبراير 2014؛ فيينا.
- 5 كريستيانسن إم وآخرون، نظام جديد لمراقبة السكر في الدم لاسلكيًا وبصورة متصلة بالهاتف الذكي: الدقة وتقييم أداء المستخدم. JDST 2017;1(3):567-573.
- 6 خيرات الكاتبة: أنجيليكا كرنزل، أخصائية التغذية، أخصائية التغذية بالجمعية الألمانية للتغذية "DGE"، استشارية مرض السكري بالجمعية الألمانية لمرض السكري "DDG"، مستشفى Leverkusen GmbH• 51375 Leverkusen.
- 7 إرشادات اللجنة الفيدرالية المشتركة للرعاية الطبية أثناء الحمل وبعد الولادة ("إرشادات الأمومة")، والمُعَدلة مؤخرًا في 20 أغسطس 2020.
- 8 المكتب الفدرالي لتقييم المخاطر (BfR): تقييم المحليات وبدائل السكر، المعلومات الأساسية رقم 025/2014؛ المفوضية الأوروبية (الاتحاد الأوروبي). ماراجكوداكيس بي إيه، وشومان هـ، المحليات غير الغذائية. 01/07/2014.
- 9 الجمعية الألمانية للتغذية، الجمعية النمساوية للتغذية، الجمعية السويسرية لأبحاث التغذية، الرابطة السويسرية للتغذية (الناشر): الرابط التشعبي "https://www.dge-medienservice.de/fach-und-schulungsmedien/referenzwerte-fur-die-nahrstoffzufuhr.html" القيم المرجعية لتناول الأطعمة. (2016) Bonn, 2. Auflage, 2. aktualisierte Ausgabe.

Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH
Ascensia Diabetes Service
51355 Leverkusen

22/05



إذا كانت لديك أي أسئلة حول منتجاتنا أو كنت بحاجة إلى
مساعدة، فسيُساعد فريق Ascensia Diabetes Service
برعايتك وتقديم المشورة لك باللغتين الألمانية والإنجليزية.



:Ascensia Diabetes Service
(مجانًا) **822 88 50 / 0800**
info@ascensia.de
www.diabetes.ascensia.de