

Gestational Diabetes – Caring for yourself and your baby – Arabic

## مرض سكري الحمل

### الاعتناء بنفسك وبيطلك



البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) هو مبادرة من الحكومة الأسترالية وتتولى إدارته مؤسسة  
“مرض السكري أستراليا” (Diabetes Australia)

#### **إعفاء من المسئولية:**

القصد من كتاب المعلومات هذا هو أن يكون بمثابة دليل فقط. ويجب ألا يُستخدم بدلاً من المشورة الطبية الفردية، وإذا كانت لديك أية مخاوف بشأن صحتك أو أسئلة أخرى فعليك إثارتها مع طبيبك.

# المحتويات

4	مقدمة
4	ما هو سكري الحمل؟
6	ما الذي يسبب سكري الحمل؟
6	من هن أكثر عرضة للإصابة بسكري الحمل؟
7	كيف يتم تشخيص سكري الحمل؟
7	لماذا يجب معالجة سكري الحمل؟
8	كيف يتم التحكم بسكري الحمل؟
9	- تناول الطعام الصحي
15	- النشاط البدني
16	- مراقبة مستويات الغلوكوز في دمك
17	- الأدوية (إذا لزمه)
19	الولادة
20	ما بعد الولادة
21	المخاطر المستقبلية
22	فريق مرض السكري
23	صفحة الملاحظات
24	البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS)
25	مؤسسة "مرض السكري أستراليا" (Diabetes Australia)

## مقدمة

في أستراليا، يبرز سكري الحمل لدى 17000 امرأة على الأقل كل عام - لذا فأنت لست وحيدة في هذا الأمر! ومن المتوقع ارتفاع عدد النساء اللواتي يصبن بسكري الحمل ارتفاعاً ملحوظاً على مدى العقود القليلة القادمة.

يكون سكري الحمل مصحوباً بزيادة احتمال بروز مضاعفات خلال الحمل والولادة، بالإضافة إلى زيادة إمكانية إصابة الأم والطفل بالسكري النوع 2 في مرحلة لاحقة من العمر. لكن الخبر السار هو أنه بالتحكم الجيد بسكري الحمل، تتناقص هذه الإمكانية بصورة ملحوظة.

لقد طرأ تقدم هائل في المعرفة الخاصة بالتحكم بسكري الحمل ومعالجته وكذلك بأهمية أسلوب الحياة الصحي في إبقاء سكري الحمل ومضاعفاته تحت السيطرة. يهدف هذا الكتيب إلى تزويدك بمعلومات عن سكري الحمل وكيفية تدبر أمره والجهات التي يمكنك الحصول على مساعدة منها إذا احتجت لذلك.

والكتيب ليس معداً ليكون بديلاً عن المشورة القيمة التي ستتلقيها من فريق السكري الذي يتولى رعايتك. إذ أنه معد لمساعدتك على معرفة أكبر قدر ممكن عن سكري الحمل وأهمية التحكم به والاستمرار في التمتع بأسلوب حياة صحي بعد ولادة طفلك.

## ما هو سكري الحمل؟

سكري الحمل هو أحد أنواع السكري ينشأ خلال الحمل ويتوقف عادة بعد ولادة الطفل. يُصاب ما بين 5% و8% من النساء الحوامل بسكري الحمل، ويكون ذلك عادة في حوالي الأسبوع 24 إلى الأسبوع 28 من الحمل.

والسكري حالة شائعة تكون فيها خلايا الجسم عاجزة عن الحصول على الغلوكوز بصورة فعالة من مجرى الدم، علماً بأن الغلوكوز مطلوب لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة اليومية. يتولى هورمون الإنسولين نقل الغلوكوز من الدم إلى خلايا الجسم، حيث يصير بالإمكان استخدامه للطاقة.

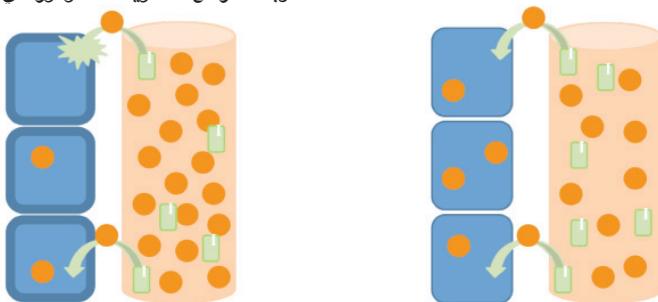
عندما يتأخّر نقل الغلوكوز إلى الخلايا،  
ترتفع مستويات الغلوكوز في الدم مما يؤدي إلى ظهور السكري.

## التغييرات الحاصلة في الغلوكوز والإنسولين في حالة سكري الحمل

### سكري الحمل:

تؤدي مقاومة الإنسولين وعدم كفايته إلى نقص في كمية الغلوكوز التي تدخل الخلايا، وبذلك ترتفع مستويات الغلوكوز في الدم

طبيعي:  
ينقل الإنسولين الغلوكوز  
من الدم إلى خلاياك



وعاء دموي

خلايا الجسم

إنسولين

غلوكوز

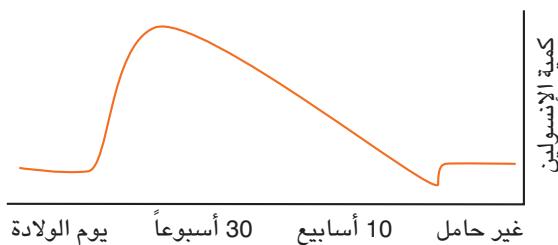
إن تشخيص مرض سكري الحمل يمكن أن يجلب الصدمة والضيق. فقد يساورك القلق بشأن صحة طفلك أو تخشين بروز مشاكل خلال الولادة. يشرح هذا الكتيب كيف يمكنك أن تلدي طفلاً سليماً الصحة عن طريق التحكم الفعال بالسكري ودعم فريق رعايتك الصحية.

**سكري الحمل لن يؤدي إلى ولادة طفل مصاباً بالسكري**

# ما الذي يسبب سكري الحمل؟

خلال الحمل، تتنفس المشيمة (وهي مصدر الدم للطفل) هورمونات تساعد على نمو الطفل البدني والعقلي. يوقف بعض هذه الهرمونات قدرة الإنسولين الأُم على العمل، وهو أمر يُسمى مقاومة الإنسولين. وخلال الحمل، فإنه نظراً لمقاومة الإنسولين تحتاج الأم لإنتاج ضعيفي (2) أو ثلاثة (3) أضعاف كمية الإنسولين الطبيعية وذلك لإبقاء الغلوكوز في الدم في مستوياته الطبيعية.

إذا عجز الجسم عن إنتاج كمية الإنسولين الإضافية أو إذا أصبح أكثر مقاومة للإنسولين، ينشأ عنها سكري الحمل. لكن متطلبات الجسم من الإنسولين تبقيه عندما يولد الطفل، وبذلك يعود الغلوكوز إلى مستوياته الطبيعية ويختفي السكري عادةً.



## من هن أكثر عرضة للإصابة بسكري الحمل؟

- الأمهات الأكبر سناً، خصوصاً فوق 30 عاماً
- النساء اللواتي في تاريخ عائلاتهن الطبي إصابات بالسكري النوع 2
- النساء زائدات الوزن
- الأستراليات من السكان الأصليين
- النساء من خلفيات إثنية معينة، بما فيها خلفيات:
  - جنوب آسيا
  - فيتنام
  - الصين
  - الشرق الأوسط
  - جزر البولينيز والملاانيز
- النساء اللواتي أصبن في السابق بسكري الحمل
- النساء اللواتي أنجبن في الماضي أطفالاً كبار الوزن أو نشأت لديهن مضاعفات في الولادة
- النساء اللواتي أصبن سابقاً بمتلازمة المبيض متعدد الأكياس

# كيف يتم تشخيص سكري الحمل؟

كيف يتم تشخيص سكري الحمل؟

يُستخدم اختبار احتمال الغلوكوز (GTT) الفموي لتقييم كيفية استجابة جسمك لكمية من الغلوكوز. بعد الصيام لمدة 8 ساعات إلى 12 ساعة، تؤخذ عينة دم، ومن ثم تعطين شراباً يحتوي على 75 غ من الغلوكوز وتؤخذ عينة دم بعد ساعة ثم بعد ساعتين. إذا كان الغلوكوز في الدم أعلى من المستوى الطبيعي تكونين مصابة بسكري الحمل.

# لماذا يجب معالجة سكري الحمل؟

إذا كانت مستويات الغلوكوز في دم الأم مرتفعة، فإن الغلوكوز يمر عبر المشيمة إلى الطفل، وهذا قد يؤدي إلى نمو الطفل إلى حجم أكبر من حجم الطفل المتوسط، علماً بأن وضع طفل كبير الحجم يمكن أن يؤدي إلى مزيد من المشاكل المترتبة للأم والطفل على السواء خلال الولادة وبعدها. غير أن مستوى الغلوكوز في دم الطفل قد يكون شديد الانخفاض عند ولادته (نقص سكري الدم).

كذلك فإن سكري الحمل، إن لم تتم معالجته، يمكن أن يؤدي إلى زيادة احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم خلال الحمل.

إن تشخيص السكري قد يسبب الضيق للكثير من النساء. إلا أنه عن طريق العمل الوثيق مع طبيبك وفريق رعايتك الصحية يمكنك إبقاء مستويات الغلوكوز في دمك ضمن المدى المستهدف لتحقيق أفضل نتيجة لك ولطفلك.



# كيف يتم التحكّم بسّكري الحمل؟

تناولِي الطعام الجيد      العبي بصورة جيدة      ابقي بصحة جيدة

- تناولِي الطعام الصحي
- النشاط البدني
- مراقبة مستويات الغلوكوز في دمك
- الأدوية (إذا لزمن)



## تناول الطعام الصحي ما هي الأطعمة التي يجب أن أتناولها؟

إن اتباع خطة لتناول الطعام الصحي جزء هام من التحكم بمرض السكري، وهو سيساعدك على ما يلي:

- إبقاء مستويات الغلوكوز في دمك ضمن المدى المستهدف الذي يشير عليك به طبيبك أو اختصاصي التوعية بالسكري
- توفير التغذية الكافية لك ولطفلك الآخذ في النمو
- تحقيق تغييرات مناسبة في الوزن خلال الحمل

تشجّع النساء المصابات بمرض سكري الحمل على ما يلي:

- تناول وجبات منتظمة
- تناول كميات صغيرة على فترات أكثر تقارباً
- الشبع لإيقاف الجوع والحفاظ على وزن صحي
- إضافة كمية من النشويات في كل وجبة رئيسية وخفيفة

اختاري الأطعمة التي:

- تكون متنوعة وتستمتعين بها
- تكون قليلة الدهن، خاصة الدهن المشبّع، وغنية بالألياف
- تكون مصدراً جيداً للنشويات (الحبوب، السيريريا، الفواكه، الباستا، الأرز)
- تمدّك بالأغذية التي تحتاجينها خلال الحمل

تشمل المغذيات المطلوبة بكميات أكبر خلال الحمل ما يلي:

- الكالسيوم (الحليب، الجبن، المكسرات، الطحينة)
- الحديد (اللحم الأحمر، الدجاج، السمك، الحمّص، التوفو)
- حامض الفوليك (الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن)

وإذا أمكنك، فإنه من المفيد زيارة اختصاصي تغذية، فهو سينصحك بشأن الحصول على المغذيات الصحيحة لك ولطفلك، وفي نفس الوقت يساعدك على الاختيار من بين الأطعمة الصحية للتحكم بمستويات الغلوكوز في دمك.

## النشويات



تحلّل الأطعمة النشوية إلى غلوكوز ويستخدمها الجسم لتوليد الطاقة. وهي هامة جداً لك ولطفلك. ولمساعدتك على التحكّم بمستويات الغلوكوز في دمك، من المهم إن توزّعي أطعمنتك النشوية على 3 وجبات صغيرة ووجبتين (2) أو 3 وجبات خفيفة كل يوم.

تشمل الأطعمة التي تحتوي على النشويات ما يلي:

- أنواع الخبز وسيرالي الفطور المصنوعة من الحبوب المتعددة أو الحبوب الكاملة
- الباستا والشعيرية والأرز (ويُفضّل أرز "الدونغارا" و"البسماتي" لأن مؤشر سكر الدم الخاص بهما أقل ويساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول)
- البطاطا العاديه والحلوة والذرة باعتدال
- البقليات كالفاوصوليا المطبوخة والفاوصوليا الحمراء والعدس
- الفواكه
- أنواع الحليب واللبن

أما الأطعمة النشوية التي تكاد قيمتها الغذائية لا تُذكر فتشمل السوكروروز (سكر)، والمرطبات، وأنواع الكورديال، وعصائر الفاكهة، وأنواع الكعك والبسكويت. من الحكمة تجنب هذه الأطعمة.



في حالة بعض النساء، تظل مستويات الغلوكوز في الدم مرتفعة حتى مع تناول الطعام الصحي وممارسة الأنشطة بانتظام. إذا حصل ذلك لك فمن المهم عدم الحدّ من النشويات لأن الطفل يحتاج لها كمصدر طاقته الرئيسي. وتحتاج أجسام بعض النساء للمساعدة للتحكّم بمستويات الغلوكوز في الدم وقد تكون هناك حاجة لحقن الإنسولين.

## مؤشر سكر الدم (GI):

GI هو قياس سرعة تأثير النشويات في الطعام على مستوى الغلوكوز في الدم، فالأطعمة التي يكون مؤشر GI فيها مرتفعاً ترفع مستويات الغلوكوز في الدم بسرعة، بينما ترفع الأطعمة التي يكون مؤشر GI فيها منخفضاً مستويات الغلوكوز في الدم ببطء. قد يكون من الأفضل اختيار الأطعمة ذات مؤشر GI المنخفض أو المتوسط عند محاولة التحكم بمستويات الغلوكوز في الدم. هذا ولا يغير مؤشر GI في الأطعمة من حجم المقادير.

إن الأطعمة التي يكون مؤشر GI الخاص بها منخفضاً يمكن أن:

- تمنع حدوث تقلبات كبيرة في مستويات الغلوكوز في الدم
- تجعلك تشعرين بالشبع لمدة أطول
- تساعدك على التحكم بوزنك

مؤشر GI المنخفض = أقل من 55، مؤشر GI المتوسط = 69-56.

مؤشر GI المرتفع = أعلى من 70

للمزيد من المعلومات توجّهي إلى موقع Glycemicindex.com: GI

## الدهن

استخدمني دهوناً أفضل للصحة مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون، والزيوت غير المشبعة، والمرجرين، والأفوكادو، والمكسرات غير المملحة. حديّي كمية الدهن الذي تتناولينه، خصوصاً الدهون المشبعة، وذلك باختيار اللحوم الخالية من الدهن، ولحم الدجاج منزوع الجلد، ومنتجات الألبان قليلة الدهن. تجنبي المأكولات الجاهزة والمصنعة. لكن كل الدهون، إذا أكلت بكثرة كبيرة، يمكن أن تؤدي إلى زيادة إضافية في الوزن، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة إضافية في مقاومة الإنسولين.



## البروتين

أضيفي مقدارين إلى ثلاثة مقادير صغيرة من البروتين إلى غذائك كل يوم، إذ أن البروتين مهم للحفاظة على سلامة جسم طفلك ونموه. كما أن البروتين يجعلك تشعرين بالشبع لمدة أطول. تشمل الأطعمة البروتينية اللحم الخالي من الدهن، ولحم الدجاج منزوع الجلد، والسمك، والبيض، والجبن خفيف الدسم. كذلك فإن الحليب، وأنواع اللبن الزبادي والكريمة والبقليات (الفاصوليا والعدس والحمّص) هي أيضاً من مصادر البروتين الهامة.



## يبين نموذج الطبق أدناه وجبة صحية

يجب أن يشمل نصف طبقك خضراوات أو سلطة. يتتألف ربع الطبق من طعام بروتيني وربع آخر من أطعمة نشوية.

نصف الطبق:  
خضراوات طبيعية

ربع الطبق:  
أطعمة نشوية



ربع الطبق:  
طعام بروتيني

## اعتبارات غذائية أخرى

### هل يمكنني استخدام المحليات الاصطناعية؟

يجوز استخدام المحليات التالية بكميات صغيرة:

• \*(951) Aspartame

• \*(955) Sucralose

• \*(950) Acesulphame Potassium

\* ابحثي عن هذه الأرقام على قائمة المكونات التي تكون على ملصقة الطعام

### ما الذي يمكنني أن أشربه؟

هناك مشروبات مثل الكورديال والعصير والمرطبات تكون مرتفعة المحتوى من الطاقة والسكر، لذا فمن الأفضل اختيار المياه أو المياه المعدنية العاديّة أو مياه الصودا - جرببها مع ليمون أو ليم طازج للتغيير.

### الكحول

توصي الخطوط الإرشادية الأسترالية بأن تجنب الكحول في حالة المرأة الحامل أو التي تخطط للحمل أو المرضعة هو الخيار الأسلم. هناك أدلة قوية على أن شرب الكحول بكميات كبيرة يؤذى الطفل، إلا أن تأثيرات شربه بكميات منخفضة إلى معتدلة أقل وضوحاً.



تحذّثي إلى اختصاصي التغذية بشأن خيارات الطعام الصحي للتحكم بالسكرى لديك وللحافظة على الصحة الجيدة عموماً خلال الحمل، بما في ذلك:

• نقص اليود

• نقص فيتامين د

• الكالسيوم

• الحديد

• الأطعمة التي يمكن أن تكون ملوثة باللستيريا

## نموذج خطة غذائية

زائداً	اختاري من		الوجبة
	الخيار 2	الخيار 1	
250 مل من الحليب قليل الدسم أو 100 غ من اللبن الزبادي قليل الدسم أو 200 غ من اللبن الزبادي المحلي اصطناعياً أو مقدار (1) من الفاكهة	نصف فنجان (½%) من الميوzioni غير الممتص / All Bran® / الشوفان المرقوق (الطبيعي) أو فنجان (1) من Guardian® / Special K Advantage®	رغيف بيتا (1) أسمير مع بيضة مسلوقة (1) أو جبنة مخفف الدسم، زائداً سلطة خضار ومقدار صغير من الزيتون	الفطور
مقدار (1) من الفاكهة تقاحة، إجاصة، موزة صغيرة، حبتا فاكهة كيوي، 4 جبات مشيش، نصف فنجان فاكهة معلبة، ملعقتان كبيرتان من الزبيب، 4 تمرات، 5 أنصاف مشمش مجفف	نصف (½) مفین إنكلیزی أسمیر / مصنوع من الحبوب الكاملة أو قطعة خبز (1) محمصة سمراء / مصنوعة من الحبوب الكاملة أو نصف رغيف (½) خبز بيتاً أسمير مع كمية صغيرة من جبن مخفف الدسم	4 بسكوتات Vita-Weats™ صغيرة من جبن مخفف الدسم	طعام استراحة الصباح
كمية وفيرة من السلطة أو الخضار المطبوخة (غير البطاطا والذرة) زائداً مقدار (1) من الفاكهة	ثلاث (2/3) فنجان من الأرز المطبوخ (بسماتي أو دونغارا) أو فنجان (1) باستا مطبوخة مع تونة، سلمون، دجاج طازج، بيض، لحم عجل مطبوخ بالفرن، جبن مخفف الدسم، أو بقليات	رغيف خبز (1) بيتاً أسمير مع أو شرحتا (2) خبز أسمير / مصنوع من الحبوب الكاملة أو لفة خبز (1) متوسطة الحجم مع تونة، سلمون، دجاج طازج، لحم عجل مطبوخ بالفرن، جبن مخفف الدسم، بيض، أو بقليات	الغداء
شرحة (1) خبز فاكهة أو كرمب (1) سمراء أو نصف (½%) مفین إنكلیزی أسمير / مصنوع من الحبوب الكاملة أو نصف رغيف (½) خبز بيتاً أسمير	100 غ من اللبن الزبادي قليل الدسم أو 200 غ من اللبن الزبادي المحلي اصطناعياً	250 مل من الحليب قليل الدسم	طعام استراحة بعد الظهر
مقدار صغير من اللحم الأحمر أو الدجاج أو السمك أو البقليات مع كمية وفيرة من السلطة أو الخضار المطبوخة زائداً مقدار (1) من الفاكهة	حبة بطاطا (1) متوسطة وعرنوص ذرة (1) صغير (وزن كلٍّ منها 100 غ)	ثلاث (2/3) فنجان من الأرز المطبوخ (بسماتي أو دونغارا) أو ثلاثة أرباع فنجان (¾) باستا مطبوخة أو رغيف (1) خبز بيتاً أسمير	العشاء
مقدار (1) من الفاكهة	100 غ من اللبن الزبادي قليل الدسم أو 200 غ من اللبن الزبادي المحلي اصطناعياً	نصف فنجان (½%) من الكسترد قليل الدسم أو ملعقتان (2) من الآيس كريم قليل الدسم	وجبة المساء الخفيفة

## الأنشطة البدنية

لا يمكن أن يكون الأوان قد فات في أية مرحلة للبدء في زيادة نشاطك، وهناك الكثير من الطرق التي يمكنك بها "ممارسة التمارين" كجزء من روتينك اليومي. فكل ما يجعلك تتحرّكين هو على العموم مفيد فيما يتعلق بالسكري لديك. ويُعتبر المشي طريقة ممتازة لتكوني نشيطة بدنياً حتى بدون أن تلاحظي أنك "تمارسين التمارين".

فيما يلي بعض النصائح عن كيفية إضافة فترات مشي أكبر إلى حياتك:

• كوني مجموعة مشي مع أقاربك أو أصدقائك

• امشي بدلاً من الذهاب بالسيارة إلى محلات التجارية المحلية

• اصعدى الدرج بدلاً من ركوب المصعد

• قفي وتحركي وأنت تتحدثين على الهاتف

• اعملِي في الحديقة



**بالنسبة للنساء المصابات بسكري الحمل، يمكن للنشاط البدني المعتدل القوة أن يساعد في التحكم بمستويات الغلوكوز في الدم.**

"المعتدل" يعني زيادة طفيفة لكنها ملحوظة في معدل التنفس ودقات القلب. إذا لم تكون هناك حالات محددة، طبية أو تتعلق بالحمل، فيجب أن يكون بإمكانك ممارسة التمارين بأمان خلال الحمل. غير أنه من الأفضل مناقشة هذا الأمر مع طبيبك.

إن الأنشطة المنتظمة، كالمشي أو السباحة، تساعد على:

• الحد من مقاومة الإنسولين

• الحفاظ على لياقتكم البدنية

• الاستعداد لولادة طفال

• التحكم بمستويات الغلوكوز في دمك

إذا كنت تشعرين بالتعب وكنت قليلة النشاط، فإن مستويات الغلوكوز في دمك ستكون مرتفعة. تذكري أنه قبل أن تبدئي أو تتبعي أي شكل من أشكال النشاط البدني عليك دائمًا التحدث بهذا الموضوع مع طبيبك.

فكري بشراء عدد الخطوات، وهو عبارة عن جهاز صغير يعده خطواتك اليومية. وهو يقيس مقدار ما تمشينه. ليكن هدفك مشي 10 آلاف خطوة كل يوم.

إن زيادة وزنك زيادة كبيرة خلال الحمل يجعل من الأصعب التحكم بالسكري لديك وبظروف الولادة. تحدثي إلى فريق رعايتك الصحية إذا كنت تشعرين بأن وزنك يزداد كثيراً.

## مراقبة مستويات الغلوكوز في دمك

إن اختبار مستوى الغلوكوز في الدم (BGL) بصورة منتظمة يتيح تقييم علاجك وتغييره حسب اللزوم.

يكون مدى مستوى الكحول في الدم المتوقع خلال العمل أقل مما هو في حالة المصابات بالسكري غير الحوامل.

يساعدك اختبار مستويات الغلوكوز في دمك بنفسك على:

- تكوين فهم أفضل لتأثير الطعام وأسلوب الحياة على مستويات الغلوكوز في دمك
- معرفة متى تطلبين المشورة من أصحاب المهن الصحية الذين يتولون رعايتك
- تنمية ثقتك بالتحكم بالسكري لديك

وعلى العموم فإن الأهداف هي 4 إلى 7 ملليمول/ليتر، تبعاً للوقت الذي يجري فيه الاختبار. سينصحك طبيبك أو اختصاصي التوعية بالسكري بشأن مستويات الغلوكوز في الدم التي يجب أن تسعين لتحقيقها.

**أهداف BGL لي هي**  
صيام/قبل الوجبات      إلى      \_\_\_\_\_  
بعد الوجبات      إلى      \_\_\_\_\_

والأوقات الأكثر شيوعاً لاختبار مستويات الغلوكوز في الدم هي عندما تستيقظين في الصباح (صيام) وبعد ساعتين من كل وجبة. ويجوز أن تشمل أوقات الاختبارات الأخرى إجراء الاختبار بعد ساعة واحدة بعد الوجبات وأو قبلها.

توفر عدّادات الغلوكوز في الدم (وهي معدات تُستخدم لاختبار مستويات الغلوكوز في دمك) لدى وكلاء البرنامج الوطني لخدمات السكري (المدرجة تفاصيلهم في الصفحة 24)، أو الصيدليات، أو اختصاصي التوعية بالسكري. سيتم تقديم التدريب حول استخدام عداد الغلوكوز في الدم.

يتضمن اختبار الغلوكوز في الدم ذاتياً وخز إصبع باستخدام أداة وخز الأصابع للحصول على قطرة صغيرة من الدم لاختبارها في عداد الغلوكوز في الدم الخاص بك. من المهم تسجيل مستويات الغلوكوز في دمك في دفتر أو صحفة تسجيل حتى يكون بإمكانك مناقشة النتائج مع فريق مرض السكري الذي يتولى رعايتك في كل موعد لك معهم.

**أسالي فريق مرض السكري الذي يتولى رعايتك عن كيفية التخلص من معداتك بأمان.**

## الأدوية (إذا لزمنت)

### ماذا إذا كانت مستويات الغلوكوز في الدم مرتفعة جداً؟

إذا لم يكن بالمستطاع التحكم بمستويات الغلوكوز في دمك بتناول الطعام الصحي وممارسة الأنشطة البدنية فقط، فإن طبيبك قد يقترح استخدام أدوية.

قد يكون من المطلوب العلاج بالإنسولين لإعادة مستويات الغلوكوز في الدم إلى المدى المستهدف. لكن الأقراص لا تُستخدم على نطاق واسع في علاج سكري الحمل لأن فعاليتها وسلامتها ما زالتا قيد التقييم.

يعطى الإنسولين بالحقن وذلك باستخدام جهاز إنسولين يمكن به الإمداد بالإنسولين بمجرد الضغط على زر. إذا لزم الإنسولين فإن اختصاصي التوعية بمرض السكري أو طبيبك سيريك كيفية استخدام جهاز الإنسولين وموضع حقن الإنسولين. يساعد الإنسولين المحقون على تخفيض مستوى الغلوكوز في دمك إلى ضمن المدى الأنسب لنمو طفل البدني والعقلي، علمًا بأن الإنسولين لا يعبر المشيمة أو يؤثر على طفلك.



## **ماذا إذا كانت مستويات الغلوكوز في الدم مرتفعة جداً؟ (تابع)**

ومع أنَّ الكثير من النساء يتربَّدُن في البداية في موضوع الحقن، فإنَّ معظمهن يجدنه أقل إزعاجاً من اختبارات الغلوكوز في الدم. إنَّ حقنة الإنسولين لن تؤذِي طفلك.

سيشير فريق السكري عليك بجرعة الإنسولين المناسبة للبدء. ومن الشائع الاستمرار في زيادة جرعة الإنسولين بصورة منتظمة مع ازدياد مقاومة الإنسولين من جانب هرمونات المشيمة إلى اقتراب موعد الولادة.

**سيقوم فريق مرض السكري الذي يتولى رعايتك بمراجعة مستويات الغلوكوز في دمك بانتظام وإبارك بجرعات الإنسولين الصحيحة لاستخدامها.**

إذا كنت تتلقين حقن إنسولين فمن الممكن أن تنخفض مستويات الغلوكوز في الدم إلى ما هو أدنى من المطلوب قليلاً، مع أن هذا الأمر غير شائع. وقد تشعرين بالضعف أو الارتجاف أو تصبُّب العرق منك. يُطلق على حالة انخفاض مستوى الغلوكوز في الدم اسم "نقص سكر الدم"، وتكون معالجتها بتناول شراب أو طعام يحتوي على غلوكوز سريع المفعول. وفي خلال بعض دقائق من تناول شيء سكري، يجب أن يعود مستوى الغلوكوز في دمك إلى الطبيعي. عليك بإجراء اختبار دم إضافي لفحص ما إذا كانت مستويات الغلوكوز في دمك قد عادت إلى الطبيعي.

**ناقشِي موضوع التحكّم بنقص سكر الدم مع فريق السكري الذي يقوم برعايتك.**

## الولادة

سيتابع فريق السكري والحمل المكلفان برعايتك مراقبة حالتك وحالة طفلك طيلة فترة الحمل. وقد تشمل الاختبارات إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية، واختبار مستوى الغلوكوز في الدم، وفحص ضغط الدم. إذا أمكن التحكم بالسكري بصورة جيدة ولم تكن هناك مشاكل أخرى، فإن معظم النساء يتبعن حملهن إلى نهايته ويلدن بصورة طبيعية.

إذا كبر جسم الطفل أكثر من الطبيعي كثيراً (مكروسوم) أو إذا بربت أية مخاوف أخرى بشأن الحمل، فإن فريق الحمل المكلف برعايتك قد يقترح "حث" إخراج الطفل قبل موعده بأسبوع أو أسبوعين. إذا لزم إجراء الولادة مبكراً فإنه يتم حث الطلاق عادةً باستخدام أدوية تجهّز عنق الرحم للولادة. وخلال الطلاق قد تتم مراقبة نبض قلب طفلك باستخدام آلية لخطيط القلب (CTG) تربط حول بطنك.

## العملية القيصرية

كما في حالة كل النساء، هناك احتمال لأن تكوني بحاجة لعملية قيصرية للولادة. وقد يلزم إجراء هذه العملية أحياناً إذا كان الطفل كبير الجسم أو إذا كانت هناك مخاوف أخرى تتعلق بالولادة مثل انخفاض المشيمة أو الجياثة بالمعقدة أو إذا كانت أجريت لك عملية قيصرية للولادة في الماضي. من المستحسن إخبارك عن الولادة بالعمليات القيصرية التي تكوني مستعدة للأمر إذا ما بربت الحاجة لذلك.

## إدخال الإنسولين/الغلوكوز (المصل)

قد تحتاج المرأة لإدخال الإنسولين إلى جسمها للتحكم بمستويات الغلوكوز في دمها خلال الطلاق أو عندما يحتاج الأمر لإجراء عملية قيصرية. ويزداد احتمال هذا الأمر في النساء اللواتي يحتاجن للعلاج بجرعات كبيرة من الإنسولين خلال الحمل.

يمكنك مناقشة خطة ولادة طفلك مع طبيبك أو اختصاصي القبالة.



# بعد الولادة

## إن سكري الحمل لن يؤدي إلى ولادة طفل مصاباً بـالسكري

سيجري تتبع حالة طفل بحرص خلال 24 - 48 ساعة الأولى (معدل دقات القلب، اللون، التنفس، مستويات الغلوكوز في الدم). وسيجري اختصاصيو القبالة اختبارات الغلوكوز في دم طفل (عن طريق إجراء وخزات في كعب القدم) للتأكد من أن مستويات الغلوكوز في دمه ليست شديدة الانخفاض. وسيجري تتبع هذه المستويات إلى أن تصبح مقبولة.

## فوائد الإرضاع من الثدي

إن إرضاع الطفل من الثدي مباشرة بعد الولادة ثم كل أربع ساعات يساعد على الحفاظ على مستويات الغلوكوز في الطفل، وهو أمر يساعد على تجنب انخفاض مستويات الغلوكوز في دمه. كما تبين أن الإرضاع من الثدي يكسب الطفل متاعة بانتقالها إليه من أمه ويساعدك على التحكم بوزنك.

## بالنسبة للنساء اللواتي احتجن للإنسولين

سيتوقف إعطاء الإنسولين عادة بعد ولادة طفلك. سيخبرك فريق رعايتك الصحية بتواتر مراقبة مستويات الغلوكوز في دمك لمعرفة ما إذا كانت هذه المستويات قد عادت إلى الطبيعي (على العموم 4 إلى 8 مليمول/ليتر).

## 6 أسابيع - 12 أسبوعاً بعد الولادة

من المهم جداً إجراء اختبار فموي لاحتمال الغلوكوز (GTT) للتأكد من أن السكري قد زال، علمًا بأن السكري لا يزول في حالة بعض النساء.

**تذكر أن تخبر طبيبك بأنك مصابة بـسكري الحمل.**



## المخاطر المستقبالية

متى يبرز سكري الحمل لديك فإن احتمال إصابتكم بالسكري في مرحلة لاحقة من حياتك يصبح أكبر. إذ أن حوالي 50% من النساء اللواتي أصبن بسكري الحمل سيصبن بالسكري النوع 2 في غضون 10 سنوات إلى 20 سنة. وإذا صرت حاملاً مرة أخرى فسيكون هناك احتمال كبير ببروز سكري الحمل لديك مرة أخرى.

تطبق المعلومات الخاصة بأسلوب الحياة الصحي خلال الحمل على جميع الناس في أستراليا. تابعي تناول الطعام الصحي وممارسة روتين الأنشطة، واطلبي من طبيبك أن يجري لك اختبار الغلوكوز في الدم كل سنتين.

**للمساعدة على تخفيض مخاطر بروز السكري، يجب أن:**



- **تناول الطعام الجيد**  
اتبعي خطة لتناول الطعام الصحي
- **تلعبي بصورة جيدة**  
مارسي أنشطة بدنية بانتظام
- **تبقي بصحة جيدة**  
اطلبي من طبيبك أن يجري لك اختبار الغلوكوز في الدم كل سنتين  
قبل أن تحملِي مرة ثانية اطلبِي إجراء اختبارات خاصة بالسكري  
تحكّمي بوزنك

سيتم إرسال مزيد من المعلومات إليك بعد ولادة طفلك.

بما في ذلك كتيّب "الحياة بعد سكري الحمل".

# فريق مرض السكري

تختلف اختصاصات أعضاء الفريق تبعاً للمنطقة التي تعيشين فيها أو المكان الذي تقصدينه للحصول على رعاية ما قبل الولادة، لكن الفريق قد يشمل الأشخاص التاليين:

- طبيب للسكري – وهو طبيب اختصاصي بالسكري (خبير بعلم الإفراز الداخلي)
- اختصاصي توعية بالسكري – وهو ممرض/مختص قبلة متخصص سيقوم بتوعيتك وتوعيية أسرتك بشأن مراقبة مستويات الغلوكوز في دمك والتحكم بها
- اختصاصي تغذية – وهو سيساعدك في إعداد خطة للطعام الصحي مناسبة لحملك
- طبيب العام (GP)

يعمل فريق السكري بصورة وثيقة مع فريق الحمل المكلف برعايتك والذي قد يضم الأشخاص التاليين:

- اختصاصي توليد – وهو طبيب اختصاصي في شؤون الحمل والولادة
- مختص قبلة – سيتولى رعايتك وتوعيتك استعداداً للولادة وتربيبة الطفل
- معالج طبيعي – قد يقوم بتوعيتك أنت وشريكك بشأن عملية الولادة

يحصل فريق السكري على الدعم من وكلاء البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) في كل ولاية ومقاطعة، المدرجة تفاصيلهم في الصفحة 24.

## تفاصيل الاتصال:

---

---

---

---

ملاحظات

# البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري

البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري (NDSS) هو مبادرة من الحكومة الأسترالية تتولى إدارته مؤسسة مرض السكري أستراليا (Diabetes Australia). يتم تنفيذ NDSS محلياً بواسطة وكلاء رئيسيين ووكلاً فرعيين في كل ولاية ومقاطعة، مثل مراكز السكري والصيدليات ومراكز الصحة. ويوفر البرنامج منتجات ذات صلة بالسكري بأسعار مدروسة ومعلومات وخدمات مختارة للأشخاص المصابين بالسكري. التسجيل في البرنامج مجاني، وهو مفتوح لكل الأستراليين الذين تم تشخيص السكري لديهم.

## المنتجات

يمكن للأشخاص المسجلون في NDSS الوصول إلى مجموعة من المنتجات المعتمدة، منها ما يلي:

- شرائط اختبار الدم والبول بأسعار مدروسة. توفر مجموعة واسعة من شرائط اختبار الغلوكوز في الدم لقاء تكلفة أقل من سعر الوصفة الطبية من الصيدلية
- حقن الإنسولين والإبر التي على شكل أقلام. وهي متوفرة مجاناً لجميع الذين يستخدمون الإنسولين
- المواد الاستهلاكية المتعلقة بمضادات الإنسولين
- معلومات وخدمات للتحكم الذاتي بالسكري

## كيفية طلب المنتجات

يمكنك طلب المنتجات بعدة طرق:

- بالتوجه إلى الوكيل الرئيسي أو الفرع في ولايتك أو مقاطعتك
- الهاتف رقم: 1300 136 588
- الموقع الإلكتروني:

ACT: Diabetes ACT Ltd	<a href="http://diabetes.act.com.au">diabetes.act.com.au</a>
NSW: Australian Diabetes Council	<a href="http://australiandiabetescouncil.com">australiandiabetescouncil.com</a>
QLD: Diabetes Australia – Queensland	<a href="http://diabetesqld.org.au">diabetesqld.org.au</a>
VIC: Diabetes Australia – Vic	<a href="http://diabetesvic.org.au">diabetesvic.org.au</a>
SA: Diabetes SA	<a href="http://diabetessa.com.au">diabetessa.com.au</a>
TAS: Diabetes Tasmania	<a href="http://diabetestas.com.au">diabetestas.com.au</a>
WA: Diabetes WA	<a href="http://diabeteswa.com.au">diabeteswa.com.au</a>
NT: Healthy Living NT	<a href="http://healthylivingnt.org.au">healthylivingnt.org.au</a>

- بإرسال الطلب بالبريد إلى Diabetes Australia, GPO Box 9824 في عاصمة ولايتك أو مقاطعتك. يمكن تنزيل استمارات الطلبات من الموقع الإلكتروني أو يمكن إرسالها إليك باتصالك على الرقم أعلاه أو بالحصول عليها من الوكلاه الرئيسيين أو الفرعين.

## أصحاب بطاقات التخفيضات

قد يحصل أصحاب بطاقات التخفيضات على حسم إضافي على منتجات NDSS. للمرزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بوكيل خدمتك المحلي كما تقدم ذكره أو التوجّه إلى موقع NDSS الإلكتروني [ndss.com.au](http://ndss.com.au).

يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن NDSS على الموقع الإلكتروني  
أو بالاتصال هاتفيًا على الرقم 1300 136 588 [ndss.com.au](http://ndss.com.au)

## مؤسسة "مرض السكري أستراليا" (Diabetes Australia)

Diabetes Australia هي مؤسسة وطنية أعضاؤها من منظمات المستهلكين وأصحاب المهن الصحية والهيئات البحثية في الولايات والمقاطعات يعملون معاً لتوفير صوت جماعي وقوى للمصابين بالسكري وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم. توّجّهي إلى الموقع [diabetesaustralia.com.au](http://diabetesaustralia.com.au) للاطّلاع على مزيد من تفاصيل الاتصال.

إن مؤسسة Diabetes Australia توقف مرض السكري عن طريق التوعية والوقاية والاكتشاف والإدارة والبحث عن علاج شافٍ له.

## Sample food plan in English (page 14) – For health professional use

Meal	Choose from		Plus
	Option 1	Option 2	
<b>Breakfast</b>	1 wholemeal pita bread with 1 boiled egg OR reduced fat cheese, PLUS salad vegetables and a small serve of olives	½ cup untoasted muesli/All Bran®/rolled oats(raw) OR 1 cup Guardian®/ Special K Advantage®	250 ml low fat milk OR 100g low fat yoghurt OR 200g artificially sweetened yoghurt OR 1 serve of fruit
<b>Morning tea</b>	4 Vita-Weats™ with a small amount of reduced fat cheese	½ wholemeal/ wholegrain English muffin OR 1 slice wholemeal / wholegrain toast OR ½ wholemeal pita bread with a small amount of reduced fat cheese	1 serve of fruit 1 apple, 1 pear, 1 small banana, 2 kiwi fruits, 4 apricots, ½ cup tinned fruit, 2 tablespoons sultanas, 4 dried dates, 5 dried apricot halves
<b>Lunch</b>	1 wholemeal pita bread OR 2 slices of wholemeal/ wholegrain bread OR 1 medium bread roll with tuna, salmon, fresh chicken, roast beef, reduced fat cheese, eggs or legumes	2/3 cup cooked rice (Basmati/Doongara) OR 1 cup cooked pasta WITH tuna, salmon, fresh chicken, egg, roast beef, reduced fat cheese or legumes	Plenty of salad or cooked vegetables (other than potato or corn) PLUS 1 serve of fruit
<b>Afternoon Tea</b>	250ml low fat milk	100g Low fat yoghurt OR 200g artificially sweetened yoghurt	1 slice fruit bread OR 1 wholemeal crumpet OR ½ wholemeal/ wholegrain English muffin OR ½ wholemeal pita
<b>Dinner</b>	2/3 cup cooked rice (Basmati/Doongara) OR ¾ cup cooked pasta OR 1 wholemeal pita bread	1 medium potato and a small corn cob (100g each)	A small serve of lean meat, chicken, fish or legumes WITH plenty of salad or cooked vegetables PLUS 1 serve of fruit
<b>Supper</b>	½ cup low fat custard OR 2 small scoops of low fat ice cream	100g low fat yoghurt OR 200g artificially sweetened yoghurt	1 serve of fruit

**شكر وتنويه:**  
شكر وتنويه:

تودّ الحكومة الأسترالية ومؤسسة Diabetes Australia الإعراب عن شكرهما للإسهامات والمساندة القيمة من جانب وكلاء البرنامج الوطني لخدمات السكري الذين قاموا عبر مجموعة عمل سكري الحمل، السكري خلال الحمل، التابعة لـ NDSS بإعداد هذه المطبوعة بالاستفادة من ملاحظات المستهلكين وبمساعدة من الجمعية الأسترالية الآسيوية للسكري خلال الحمل (ADIPS).

المزيد من المعلومات فيما يتعلق بهذه المطبوعة أو تطويرها أو إعدادها، يُرجى الاتصال بمؤسسة Diabetes Australia Ltd

**البريد الإلكتروني** admin@diabetesaustralia.com.au

**الهاتف** 02 6232 3800  
تم استخدام صور تجارية في هذا الكتيب.

VERSION 1: JUNE 2011

