

الحمل سكري



أطباء النسائية

الأطباء العامة واختصاصيين مرض السكر

من رابطة دائرة ريكلينج هاوزن

للمعلومات

ماذا يحدث بعد الولادة؟

يجب بقدر المستطاع توليد النساء مع مرض سكر الحمل في العيادات، ليتم الإعتناء بالمولود مباشرة عن طريق طبيب الأطفال.

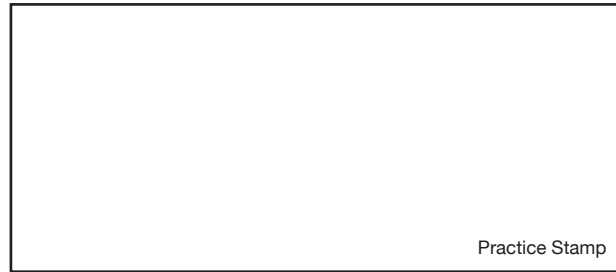
أثبتت دراسات علمية أن الرضاعة الطبيعية لها تأثير وقائي خاص. وتقلل خطورة مرض السكر والسمنة لدى الأطفال والأمهات.

لا تعاني الغالبية بعد فترة الحمل من مرض السكر. فقط ٥ من كل ١٠٠ امرأة يتوجب عليهن أخذ الأدوية بعد من النساء اللواتي يعانون من سكر الولادة، ولكن ٥٠٪ الحمل يملكون مرض سكري واضح

٤ من كل ١٠ نساء اللواتي يحملن مجدداً يعانون من مرض سكر الحمل!

لذلك يجب عليهن أخذ موعد المتابعة بعد ٣-٦ شهور من الولادة عند اختصاصيين مرض السكر، وعلاوة على ذلك الإهتمام بالتغذية المتوازنة، والإنتباه للوزن الطبيعي وممارسة الرياضة بشكل مستمر

للمزيد من الأسئلة تحدّثي معنا من فضلك:



Practice Stamp

جنينك.

السوائل مهمة، الأفضل هو الماء أو الشاي من غير سكر. السلطة والخضراوات واللحمة والسجق والجبنه لا يرفعون سكر الدم، الكثير من اللحم والسجق والجبنه يمكن أن يرفعو الوزن. على عكس السلطة الخضروات. التوصيات العامة من الهيئات المختصة تُقدّم لك بشكل فردي من قبل مستشارة مرض السكر

على كُتَيْب يوميّ تحصلين عليه تُسجّل نتيجة فحص سكر الدم الذاتي من قبلك في المنزل. في أول أسبوع تقيسين مستوى كمية سكر الدم 4 مرّات يوميا، وتخففين ذلك في الأيام المقبلة. تُقارن معلوماتك المسجلة في زيارتك المُقبلة للطبيب مع القيم النهائية للحوامل. في بعض الأحيان تُناقش هذه القيم عند العائلات، لأن قيم سكر الدم لدى البالغين (الغير حوامل) لا تكون منخفضة بهذا الشكل مثل القيم عند الحوامل.



القيمة النهائية عند الحمل:

٪ قبل وجبة الطعام ٦٥ - ٩٥ مغ ملغ

٪ بعد ساعة من بدء هذه الوجبة أقل من ١٤٠ مغ مل

اختلال واحد لا يعني أوتوماتكياً المعالجة عن طريق الأنسولين، لا داعي للقلق. يتوجب في حال إذا بقيت هذه القيم مرتفعة رغم اتباعك لإستشارة غذائية جديدة (حمية غذائية) استخدام الأنسولين في فترة الحمل. يُأخذ الأنسولين عن طريق الحقن الذاتي بعد استشارة طبيبك. خلال فترة الحمل تزداد حاجة الجسم للأنسولين. ولكن هذا الشيء طبيعي ولا يعني أنك تخطئين بشيء. ومن المناسب رفع كمية الأنسولين المعطاه

بالتأكيد يمكنك ممارسة الرياضة في فترة الحمل ولكن بعد استشارة طبيبك. ومع أخذ علاج الغذاء والأنسولين بعين الإعتبار

Content and Layout:

Interdisciplinary Diabetes Quality Circle
Recklinghausen District, represented by
KfH Dr. Brigitta Hofebauer-Mews, Recklinghausen
Dr. Gabriele Altenburger, Datteln
Dr. Joachim Thiel, Marl
Dr. Ansgar Busert, Recklinghausen





ماهو مرض سكر الحمل؟

مرض السُّكَّرِيّ عند الحمل أو ما يسمى بسكّر الحمل هو اضطراب لدى استقلاب السكر الذي يحصل أو يلاحظ عند فترة الحمل. يلعب هرمون الأنسولين المتواجد في جسم الإنسان دور ضروري في هذه الحالة

هذا الهرمون مسؤول عن التحكم في استقلاب السكر ويهتم بتوزيع السكر (الكلوكوز) من الدم إلى خلايا الجسم. وبالتالي يُنظّم هرمون الأنسولين مستوى السكر في الدم

بسبب التغيّرات الهرمونية في فترة الحمل تزداد حاجة الجسم إلى الأنسولين

لا يتكوّن هرمون الأنسولين عند بعض النساء الحوامل بشكل كافي أو ينخفض تأثيره على خلايا الجسم. بالتالي يبقى السكر في الدم، وتبقى نسبته عالية



كيف ومتى يُثبت سكر الحمل؟

يأتي مرض سكر الحمل بشكل أكثر مما نعتقد. هو أكثر مرض شائع عند فترة الحمل ويحدث بنسبة ٧٪ إلى ٨٪ لدى الأمهات اللواتي ينتظرن مولودهنّ الجديد

يجب على كل إمراه حامل بين الأسبوع ٢٤ والأسبوع ٢٨ من حملها إجراء فحص لسكر الدم. هذا الفحص ينتمي إلى رعاية الأمومة وهو مجاني

لإجراء هذا الفحص لا يجب أن تكوني صائمة (على الريق)، ويمكن إجراءه في أي وقت من اليوم

في عيادة الطبيب تحضّلين على شراب يحتوي على ٢٠٠مل ماء و ٥٠غ عصير عنب(الجلوكوز). بعد ساعة يتم سحب الدم من حضرتك. من ثم تُحدّد كمية السكر في الدم. إذا تجاوزت هذه الكمية ١٣٥مغ/دل، يُصنّف هذا الفحص لافت للإنتباه

هذا الفحص الأفت للإنتباه لا يعني فعلاً وجود مرض سكر الدم عند الحوامل لديك. الذي يفشّر هذا الشيء قطعي هو إجراء فحص آخر عاجل مع أخذ كمية ٧٥غ من الجلوكوز. هذه المره يجب عليك أن تكوني صائمة (على الريق (آخر وجبة قبل الساعة العاشرة مساءً). ينتمي لهذا الكشف ثلاث فحوصات دم

الكمّيات المناسبة عند فحص سكر الدم للحوامل

- في حالة الصوم(على الريق): ٩٢مغ/دل
- بعد ساعة: إلى ١٨٠مغ/دل
- بعد ساعتين: إلى ١٥٣مغ/دل



يتواجد مرض سكر الحمل عندما تكون نسب السكر في الدم وصلت أو تجاوزت هذه المعايير

ماهي التأثيرات على الجنين أو الأم؟

عند تواجد مرض السكر في فترة الحمل تكون نسبة السكر في الدم عند الأم حديثة الولادة عالية. ولهذا يأخذ الجنين أيضا هذا السكر ويبدأ بإنتاج الكثير من الأنسولين. مما يعطي فيما بعد نمو مفرط للجنين

تزداد خطورة مشاكل الولادة لذلك تزداد معها حدوث العمليات القيصرية، وأيضا الولادات المبكرة

بعد الولادة يصبح لدى هؤلاء الأطفال حديثي الولادة مشاكل في القدره على التكيّف وانخفاض في نسبة سكر الدم، لأن أجسامهم اعتادت خلال فترة الحمل على

معدّلات سكر الدم المرتفعة. لهذا السبب يتم الإعتناء بكثير من الأطفال من قبل عيادة رعاية الأطفال، ويُنقلون إلى هناك بعد الولادة

يعانون النساء مع سكر الحمل من التهاب المسالك البولية والفتور المهبلية. كما أن هناك خطورة كبيرة أن تصاب في مايسمى تسمم الحمل، الذي يؤدي إلى الحاجة لمراقبة طبيب في المشفى

تشخيص مرض سكر الحمل ليس سبب للخوف والقلق. عند التحكم وضبط نسبة سكر الدم تسير فترة الحمل بصورة طبيعية



كيف يكون العلاج؟

هناك علاج مُأمّن لك ولطفلك في كل مدينة يوجد مختصّين في عيادة مختصة بمرض السكر، الذين يعملون إلى جانب طبيب النسائية الخاص بك والقابلات (المولّدات) الذين يرافقوكي في فترة الحمل

مستشارة مرض السكر هي الاختصاصية بجانب دكتور مرض السكر، التي تتحدث معك في أهم الأشياء بالشرح المفصّل. بشكل نموذجي ستتوضح المصطلحات الآتية لك

السكر، كربوهيدرات (نشويات)، البروتين، الدهون، وحدات الخبز، بدائل السكر

التركيب الصحيح لغذائك هو المهمة الأولى المشتركة بيننا. المهم هو خلط الطعام الصحي سيدهشك أنتي وعائلتك، عندما تسمعين: الكثير من الفواكه ليست جيدة. تحتوي الفواكه على الكثير من السكر. عصائر الفواكه يحتوون أيضا على مثل كمية السكر على مثل المشروبات الغازية التي يجب تجنّبها. قطع كبيرة من الأيس كريم، الحلويات والكيك أسباب ممكن أن تؤدي بإرتفاع سكر الدم، التي تؤثر سلباً على