



مرض سكري الحمل في أوهايو
مجموعة التعلم التعاوني للرعاية بعد الولادة
تحققى من المخاطر. واحمى أسرتك.



إرشادات حول مرض سكري الحمل (GDM)



ما هو سكري الحمل (GDM)؟

يُنطق اسم مرض سكري الحمل (Gestational diabetes mellitus)

بلفظ .jess-TAY-shun-ul die-uh-BEET-eez MELL-eh-tiss

سكري الحمل هو أحد أنواع مرض السكري الذي يظهر فقط خلال فترة الحمل. داء السكري يعني ارتفاع نسبة السكر في الدم، ويسمى أيضًا ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم.

يمكن السيطرة على سكري الحمل

عليك العمل مع مقدم الرعاية الصحية لديك للحفاظ على مستوى السكر في الدم في المعدل الطبيعي. فمن شأن اتباع هذه الخطة مساعدتك على الحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

اسألي مقدم الرعاية الصحية الأسئلة التالية:

كيف يمكنني معرفة المزيد عن كيفية التعامل مع سكري الحمل؟

ما هي مقدمات السكري (مرحلة ما قبل المرض)؟

تظهر مقدمات السكري عندما تكون نسبة السكر في الدم أعلى من المستوى الطبيعي، ولكن ليست عالية بدرجة تصل إلى التشخيص بالإصابة بمرض السكري. ستحتاجين إلى مراجعة الطبيب لوضع خطة للحد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وستحتاجين أيضًا إلى إجراء اختبار نسبة السكر في الدم كل عام.

ما هو مرض السكري من النوع الثاني؟

مرض السكري هو ارتفاع نسبة السكر في الدم عن المستوى الطبيعي. السكري من النوع الثاني هو النوع الأكثر شيوعًا من مرض السكري. إذا كنت تعانين من مرض السكري من النوع الثاني، فإن الجسم لا ينتج ما يكفي من الأنسولين ليعمل بشكل صحيح. الأنسولين هرمون يفرزه الجسم للاستفادة من السكر للحصول على الطاقة. وإذا كنت تعانين من مرض السكري من النوع الثاني، ستحتاجين إلى مراجعة الطبيب لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري.

احرصي على مشاركة
تاريخك مع مرض
سكري الحمل مع جميع
مقدمي الرعاية الصحية
لك ولطفلك. من المهم
أن يدرك كل من يعتني
بك وعائلتك خطر
الإصابة بالسكري من
النوع الثاني.

كيف يمكن أن يؤثر سكري الحمل على؟

يمكن أن يؤدي سكري الحمل الذي لا يتم السيطرة عليه إلى ما يلي:

- زيادة حجم الطفل وربما يؤدي إلى مشاكل أثناء الولادة تجعلك بحاجة إلى عملية قيصرية.
- تسسم الحمل أو (pree-e-klamp-see-uh) preeclampsia، والذي يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل.

تصبحين عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بعد الحمل إذا كنت تعانين من سكري الحمل.

- السكري من النوع الثاني هو النوع الأكثر شيوعًا من مرض السكري.
- في مرض السكري من النوع الثاني، لا يتسنى للجسم إفراز ما يكفي من الأنسولين ليعمل بشكل صحيح. الأنسولين هرمون يساعد الجسم على الاستفادة من السكر للحصول على الطاقة.

إذا كنتِ تعانين من مرض السكري من النوع الثاني، فإن الحصول على تشخيص وعلاج يعني أن فرصة الإصابة بعيوب خلقية وإجهاض في الحمل المقبل باتت أقل.

هل تعلمين؟
إذا كنت تعانين من سكري الحمل، تكون هناك فرصة 50% للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني خلال الـ 5-10 سنوات القادمة، ولكن هناك طرق للحد من هذا الخطر.

كيف يمكن أن يؤثر سكري الحمل على طفلي؟

- يمكن أن يؤدي سكري الحمل الذي لا يتم السيطرة عليه إلى تعرض طفلك لما يلي:
- نمو حجم الطفل بشكل كبير (زيادة وزنه عن 10 رطل)، وهو ما يمكن أن يؤدي بدوره إلى مشاكل عند الولادة.
- انخفاض نسبة السكر في الدم بعد الولادة، وهو ما يجعل من الصعب على الأطفال تناول الطعام والتنفس.
- رضخ الولادة، مما يعني تلف أعضاء وأنسجة الأطفال الرضع.
- الإصابة باليرقان، وتغير لون جلد الطفل وعينه للون الأصفر.
- الحاجة إلى البقاء في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU)، وهي وحدة بالمستشفيات مخصصة للأطفال حديثي الولادة الذين وصل معهم المرض لدرجة لا تسمح بعودتهم إلى منازلهم.
- قد يصاب الطفل بزيادة الوزن أو السمنة في مرحلة الطفولة، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

يعرضك عدم السيطرة على سكري الحمل لما يلي:

- الخضوع لجراحة قيصرية.
- تسمم الحمل، والذي يحدث عند ارتفاع ضغط دم الأم عن المستوى الطبيعي

احرصي على العمل مع مقدم الرعاية الصحية لديك قبل الحمل وأثنائه وبعده لتجنب حدوث مشاكل. لقد حان الوقت للحفاظ على صحتك وصحة طفلك. ومن المهم السيطرة أثناء الحمل على نسبة السكر في الدم. وإليك الطريقة:

1. الذهاب بشكل منتظم إلى مقدم الرعاية الصحية.

- العمل سويًا من شأنه التعرف على المشاكل وحلها مبكرًا، أو حتى منعها من الأساس.
- اسألي مقدم الرعاية الصحية الأسئلة التالية: هل أحتاج إلى زيارتك كثيرًا لأنني أعاني من سكري الحمل؟

2. حافظي على نشاطك وتناولي الأطعمة الصحية للحفاظ على نسبة السكر في الدم في المعدل الطبيعي.

- مارسي الرياضة 5 مرات على الأقل في الأسبوع لمدة 30 دقيقة.
- احرصي على العمل مع مقدم الرعاية الصحية للتخطيط لوجباتك. تعرفي على الأطعمة التي تحافظ على صحة الحمل.

3. تناولي الأدوية المحددة لك (لا يكون الدواء موصوفًا على الدوام لسكري الحمل).

- تغيير نظامك الغذائي والأنشطة التي تقومين بها قد يساعدانك في التحكم في نسبة السكر في الدم.
- إذا كنت تريدين تناول بعض الأدوية بجانب النظام الغذائي والتمارين الرياضية للمساعدة في التحكم بمستوى السكر في الدم، فعليك مناقشة ذلك مع الطبيب لمعرفة الأفضل بالنسبة لك.
- تناولي الأدوية حسب الإرشادات.



4. عليك فحص نسبة السكر في الدم بانتظام.

- يمكن أن يتغير مستوى السكر في الدم بسرعة كبيرة ويصبح مرتفع جدًا أو منخفض جدًا. سيتغير مستوى السكر في الدم عدة مرات أثناء اليوم تبعًا لنوع الأكل الذي تتناولينه وكمية التمارين التي تمارسها ونمو طفلك.
- افحصي مستوى السكر في الدم عندما يطلب منك الطبيب ذلك أو في حالة ظهور بعض الأعراض.
- اسألي مقدم الرعاية الصحية الأسئلة التالية: كم عدد المرات التي يجب أن أقوم فيها بفحص مستوى السكر في الدم وفي أي وقت؟

5. التحكم في انخفاض مستوى السكر في الدم ومعالجته سريعًا.

- احرصي على علاج انخفاض مستوى السكر في الدم سريعًا. احملتي معك دائمًا أي مصدر سريع للسكر، مثل الحلوى الصلبة أو أقراص الجلوكوز.

6. احرصي على إجراء اختبار السكر بعد الولادة.

يجب إجراء الاختبار قبل أن يبلغ عمر طفلك 12 أسبوعًا ثم كل سنة إلى ثلاث سنوات بعد ذلك.

اسألي مقدم الرعاية الصحية الأسئلة التالية:

ما الذي علي فعله بعد الولادة لإجراء اختبار الدم الخاص بداء السكري من النوع الثاني؟



حافظي على نشاطك

تساعدك التمارين على الوصول إلى مستوى السكر الطبيعي وزيادة الوزن الصحي أثناء الحمل. كما تقلل التمارين من احتمال إصابتك بداء السكري من النوع الثاني — ومن المشاكل المترتبة عليه — في المستقبل. لقد حان الوقت لممارسة عادات جيدة تعود بالنفع عليك وعلى طفلك.

- احرصي على ممارسة التمارين قدر المستطاع. حاولي ممارسة التمارين خمسة أيام في الأسبوع لمدة 30 دقيقة على الأقل.
- قومي بممارسة تمارين الأيروبيك التي تستخدم في عضلاتك الكبيرة كي تجعل قلبك ينبض بشكل أسرع. حاولي المشي بسرعة أو ممارسة السباحة أو الرقص أو تمارين الأيروبيك للضغط الخفيف.
- تجنبني ممارسة التمارين في الخارج في الطقس الحار أو الرطب.
- احرصي على شرب الكثير من الماء.

اسألي مقدم الرعاية
الصحية الأسئلة التالية:

هل يمكنني القيام ببعض التمارين؟



طفلك ليس لديه أحد سواك. وأنت لديك برنامج text4baby.

يرجى إرسال رسالة نصية فيها
كلمة **BABY** إلى **511411**



text4baby™

FOUNDING SPONSOR

Johnson & Johnson

خدمة مجانية مقدمة من تحالف
صحة الأمهات الوطنية مع صحة
الأطفال الرضع
www.txt4baby.org



ما هو **text4baby**؟ هي خدمة مجانية تساعدك للحصول على معلومات هامة، إذا كنت حاملاً أو لديك طفل يقل عمره عن سنة، يمكنك الاشتراك في خدمة الرسائل النصية المجانية حول الصحة والسلامة من **text4baby**. سوف تستقبلين ثلاثة رسائل كل أسبوع بداية من التاريخ المتوقع للولادة أو من تاريخ ميلاد الطفل، خلال فترة الحمل وحتى اليوم الأول للولادة. سوف تحصلين على معلومات بخصوص علامات وأعراض قرب موعد الولادة بالإضافة إلى تنبيهات عاجلة ورعاية قبل الولادة ومراحل نمو الطفل والتطعيمات والتغذية واكتشاف العيوب الخلقية عند الولادة والنمو الآمن والسلامة وغير ذلك الكثير.

رسائل Text4baby مجانية تماماً!

يحمي **Text4baby** خصوصيتك. فلا يتم الاستعانة بالمعلومات المجمعة عند التسجيل إلا لغرض إرسال الرسائل النصية في الوقت المحدد. لا نقوم ببيع معلوماتك، وبالتالي فلن نتلقين أي رسائل غير مرغوب فيها بسبب **text4baby**. اعرفي المزيد على الموقع الإلكتروني www.text4baby.org. تابعينا على فيسبوك وتويتر ([@mytext4baby](https://twitter.com/mytext4baby)). ارسلني كلمة **BABY** (أو **BEBE** باللغة الإسبانية) في رسالة نصية على الرقم **511411** الآن! لإيقاف استقبال الرسائل، ارسلني كلمة **"STOP"**، وللحصول على المساعدة، ارسلني كلمة **"HELP"**.

اختيار الأطعمة الصحية

- تناول كميات قليلة من الطعام في وجبات متعددة على مدار اليوم.
 - تناول ثلاث وجبات صغيرة ومن 2 إلى 3 وجبات خفيفة صحية باليوم
 - تساعدك في السيطرة على مستوى السكر في الدم.
- لا تفوتي أي وجبات خلال اليوم.
- تناول طعام به كميات بسيطة من السكر.
 - تجنبني تناول الأطعمة/المشروبات المحلاة بالسكر أو العسل.
 - احرصي على التقليل من عصائر الفواكه. وتناولي الكثير من الفواكه الطازجة.
 - هناك بدائل جيدة للسكر مثل Splenda® أو Equal®. ولكن تجنبني بدائل السكر المدون على ملصقها أنها تحتوي على "السكرين".
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف.
 - احرصي على تناول خبز القمح الكامل والحبوب الجافة والفواكه والخضروات الطازجة.
 - قللي من تناول منتجات الطحين الأبيض.
 - قللي من تناول الطعام المعالج.
 - تعمل الأغذية الغنية بالألياف على السيطرة على مستوى السكر في الدم.
- قللي من تناول الوجبات السريعة.
 - قللي من تناول الوجبات المقلية والمضاف عليها فئات الخبز.
 - احرصي على تناول الأطعمة المشوية أو المخبوزة.
- تناول كميات قليلة من الأطعمة التي تحتوي على بروتينات بها كربوهيدرات مرغبة والموجودة في النشويات.

– يبلغ حجم البروتين الموجود في الأغذية الكربوهيدراتية حوالي ½ كوب أو 15 جرام من الكربوهيدرات.

أسألي مقدم الرعاية الصحية الأسئلة التالية:

ما هي كمية الكربوهيدرات التي يُسمح لي بتناولها في الوجبات والوجبات الخفيفة؟

الأطعمة الكربوهيدراتية

تحتوي جميع هذه الأطعمة على الكربوهيدرات. وتساوي كل كمية مدرجة حوالى 15 جرام، أو جزء واحد، من الكربوهيدرات.

النشويات

- ¼ حلقة خبز مرشوش بالسكر
- 1 قطعة بسكويت (2 ½ بوصة)*
- 1 قطعة خبز
- ½ شطيرة هامبرجر / هوت دوغ
- 1 تورتيلا الذرة
- ½ طبق تورتيلا
- 1 معكب من خبز الذرة (2 بوصة)*
- ¼ كعكة كبيرة أو قطعة واحدة صغيرة*
- 1 بان كيك (4 بوصات)*
- 1 وافل (4 بوصات)*
- ½ سوبابيللا*
- ½ رغيف خبز عربي (بيتا) (6 بوصات)
- ½ كوب حبوب إفطار باردة
- ½ كوب شوفان مجروش
- ½ كوب قمح مطحون
- ¼ كوب جرانولا*
- ⅓ كوب كسكسي
- ⅓ كوب معكرونة
- ⅓ كوب أرز
- ¾ كوب من البوزولي
- ⅓ قطعة خبز محشي*
- 6 مقرمشات
- 9-13 رقيقة مقلية (¾ أوقية)*
- ⅓ كوب من الفاصوليا المطبوخة
- ½ كوب من الفاصوليا (بنتو أو بحرية، أو غيرها)
- ⅓ كوب حمص
- ½ كوب من العدس أو البازلاء المقسومة
- ½ كوب من البازلاء
- ½ كوب من الذرة
- ½ كوز ذرة
- 3 أكواب فشار
- ½ كوب صغير بطاطس أو ¼ كوب كبير
- ⅓ كوب صغير من البطاطس المقلية*
- ½ كوب بطاطا حلوة
- 1 كوب من القرع الشتوي
- ½ تمال*

*تحتوي هذه الأطعمة على دهون إضافية.



فواكه

- 1 ثمرة تفاحة صغيرة الحجم
- 1/2 كوب من عصير التفاح غير المحلى
- 4 ثمرة تفاحة صغيرة الحجم
- 8 أنصاف صغيرة من المشمش المجفف
- 1/2 موزة متوسطة الحجم
- 3/4 كوب من التوت الأزرق
- 1/2 كوب من الفاكهة المعلبة
- 1/6 شمام متوسط الحجم
- 12 ثمرة كرز
- 3 ثمرات
- 1/2 ثمرة جريب فروت
- 17 حبة عنب صغير
- 1 ثمرة كيوي
- 1/4 ثمرة مانجو كبيرة الحجم
- 1 كوب من البطيخ المكعب
- 1 ثمرة دراق صغيرة الحجم
- 1 برتقالة صغيرة
- 1/2 ثمرة ببايا صغيرة
- 1 ثمرة كمثرى صغيرة
- 1 ثمرة خوخ متوسطة الحجم
- 3/4 كوب من الأناناس الطازج
- ثمرتان من البرقوق صغير الحجم
- 3 ثمرات من البرقوق المجفف
- معلقتان من الفاكهة المجففة (زبيب وتوت وكرز)
- 1 1/4 كوب من الفراولة
- ثمرتان من اليوسفي صغير الحجم

الألبان الطبيعية والألبان الصناعية

- 1 كوب حليب (منزوع الدسم، أو 1% أو 2%، أو كامل الدسم)
- 1 كوب من الأرز (بدون نكهة وغير محلى)
- كوبان من حليب الصويا (بدون نكهة وغير محلى)
- كوبان من حليب اللوز (بدون نكهة وغير محلى)
- 1/2 كوب من الحليب المبخر
- 1/3 كوب زبادي فواكه
- 1 كوب زبادي سادة
- 1 كوب زبادي بدون سكر



استخدمي الملصقات الغذائية الموجودة على الأطعمة و/أو دليل لتقدير نسبة الكربوهيدرات لمعرفة كمية الكربوهيدرات في الأطعمة التي لم يتم ذكرها بالقائمة السابقة.

الأطعمة الأخرى

تحتوي هذه الأطعمة على نسبة ضئيلة من الكربوهيدرات.

الخضروات (تناولي ما يحلو لك من هذه الأطعمة، لكن بدون خبز)

- الخرشوف
- الكرفس
- البصل
- الهليون
- الخيار
- الفلفل
- البروكلي
- الفاصوليا الخضراء
- بازلاء الثلج
- الملفوف
- الخس
- السبانخ
- الجزر
- الفطر (الماشروم)
- الطماطم
- القرنبيط
- البامية

البروتين (تخيري معظم الوقت البروتين قليل الدسم)

- **قليلة الدسم:**
- شرائح اللحم البقري
- من الدهون
- لحم الخنزير الخالي
- من الدهون
- من الفخذة والخاصرة
- أو اللحم الطري (قليلة
- الدهن)
- الدجاج بدون جلده
- الجبن القريش
- بياض البيض
- البيض
- جبن الموتزاريلا
- **كاملة الدسم:**
- الجبن
- النقانق
- سجق بولونيا
- بسطرمة سلامي
- متوسطة الدسم:
- اللحم المفروم

الدهون (تخيري الدهون غير المشبعة تمامًا والأقل تشبعًا)

- **الدهون غير المشبعة:**
- نبات الأفوكادو
- المكسرات
- المايونيز
- السمن النباتي
- الكانولا، الزيتون،
- الفول السوداني، الذرة،
- وزيت عباد الشمس
- **الدهون المشبعة:**
- الكريمة
- نصف ونصف
- اللحم المقدد
- الزبدة
- جوز الهند
- دهن الخنزير
- السمن

مخطط صحن الطعام

يرجى الرجوع إلى مبادئ تخطيط وجبة الطعام التوجيهية على ظهر الصفحة.

14

أطعمة يمكن تناولها بحرية

كوب من الحليب
8 أونصات



طريقة استخدام مخطط صحن الطعام

- ملء نصف الصحن بالخضروات مثل البروكلي والجزر، والفريز، والسلمية.
- ملء ربع الصحن باللحوم الخالية من الدهون، الدجاج أو السمك؛ بما يعادل حوالي 3 أونصة.
- ملء ربع الصحن باختيارك من التوتيرات مثل نصف كوب من البطاطس المبروشة.
- إضافة حصة واحدة من الفاكهة.
- إضافة حصة واحدة من الحليب.
- إضافة السمن أو الزيت للأعداد أو للإضافة على طاولات الطعام.
- أو كميّات أخرى حسب الحاجة حسب خطة الوجبات الخاصة بك.
- وبالنسبة للأطفال ، استخدمي نصف الصحن فقط.
- تناول طعام الغداء والعشاء، استخدمي الصحن بالكامل.



صحن 9 بوصة



H08-00029-02PP8.5X1108/08

توضيح بالصور لأحجام الكميات

	=		كوب 1 =
	=		كوب ½ =
	=		كوب ¼ =
	=		ملعقة طعام 2 =
	=		ملعقة طعام 1 =
	=		ملعقة صغيرة 1 =
	=		أونصة (أوقية) 1 =
	=		أونصة (أوقية) 3 =

المبادئ التوجيهية لتخطيط الوجبات

- اللحوم والبروتينات**
- الاختيار بين 1-3 حصص لكل وجبة.*
- أمثلة على الحصص الواحدة:
- 1 أوقية من اللحوم الخالية من الدهون، الدجاج أو السمك
 - 1 بيضة
 - 1 أوقية من الجبن
 - ¼ كوب من الجبن القريش منخفض الدهون
- الدهون**
- الاختيار من 1-2 حصص لكل وجبة.*
- أمثلة على الحصص الواحدة:
- 1 ملعقة صغيرة من السمن أو الزيت أو المايونيز
 - 1 ملعقة طعام من صلصة السلطة أو كريمة الجبن
- الأطعمة يمكن تناولها بحرية**
- الأطعمة التي تحتوي على أقل من 20 سعرة حرارية لكل حصص تستخدم حسب الطلب.*
- معظم الخضروات
 - صودا خالية من السكر
 - القهوة الداكنة أو الشاي العادي

- الكربوهيدرات**
- اختيار 3 حصص في كل وجبة.*
- تشمل الخبثات والخبز والتشويبات والفواكه وبعض الخضار والحبوب. إذا كانت خطة الوجبات الخاصة بك مختلفة، فيمكن ضبط عدد الحصص وفقًا لذلك.
- أمثلة على حصص واحدة من الكربوهيدرات:
- الخبز والتشويبات**
- 1 شريحة خبز أو لفة صغيرة
 - ½ كوب من الأرز أو المعكرونة
 - ½ كوب من الحبوب المطبوخة أو البطاطس
 - ¾ كوب من الحبوب الجافة
 - ½ كوب من الدرة
- الفواكه**
- 1 قطعة، مثل شرة كشمري أو التفاح
 - 1 كوب من الفواكه الطازجة
 - ½ كوب من الفاكهة المعلبة
 - ½ كوب من عصير الفواكه
- الحليب**
- 1 كوب من الحليب خالي أو قليل الدسم
 - 1 كوب زبادي خالي من السكر منخفض الدهون

* ملاحظة: إذا كان لديك خطة وجبات شخصية، فإن عدد الحصص التي يمكنك الاختيار منها أكل وجبة قد تكون مختلفة.

مراقبة مستوى السكر بالدم

تفيد الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد بأنه يجب عليك محاولة الحفاظ على مستوى السكر بدمك أقل من هذه المستويات:

المستويات التي يوصي بها مقدم الرعاية الصحية	توصيات الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (ACOG)	
	95 ملغ/ديسيلتر أو أقل	قبل تناول الوجبات
	140 ملغ/ديسيلتر أو أقل	بعد ساعة من تناول الطعام
	120 ملغ/ديسيلتر أو أقل	بعد ساعتين من تناول الطعام

يُقاس سكر الدم بالمللي غرام لكل ديسيلتر (ملغ/ديسيلتر)

قد يوصي مقدم الرعاية الصحية لديك بمستويات مختلفة لنسبة السكر بالدم. اطلب من مقدم الرعاية الصحية لديك كتابة المستويات التي يجب أن تحافظين عليها في الجدول السابق.

ارتفاع سكر الدم

تكون نسبة السكر في الدم مرتفعة عندما تبلغين مستوى 140 ملغ/ديسيلتر فأكثر. قد يؤدي ارتفاع السكر بالدم إلى ما يلي:

- الشعور بالظمأ.
- الصداع.
- التردد على الحمام كثيرًا للتبول.
- صعوبة التركيز.
- طمس الرؤية.
- الشعور بالضعف أو الإرهاق.
- التهاب المهبل الفطري.

أخبري مقدم الرعاية الصحية لديك فور ظهور أي من هذه الأعراض أو العلامات. اطلب من مقدم الرعاية الصحية كتابة مستوى بالفراغ التالي. اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كان مستوى السكر في الدم أعلى من -----.

انخفاض السكر في الدم

يكون مستوى السكر في الدم منخفضاً إذا بلغ 70 ملغ/ديسيلتر أو أقل. يطلق على انخفاض مستوى السكر في الدم لفظ (hi-poh-gli-see-me-) hypoglycemia (ah).

قد يؤدي انخفاض مستوى السكر في الدم لما يلي:

- الشعور بالجوع.
- الصداع.
- الشعور بالدوار وعدم الاستقرار.
- الشعور بالاضطراب.
- يبدو الجلد باهتاً وشاحباً.
- التعرق.
- الضعف.
- الشعور بالقلق وقد تبدو غريب الأطوار.
- الشعور بازدياد سرعة نبضات القلب.

إذا لاحظت أي من هذه الأعراض أو العلامات:

1. قومي على الفور بفحص مستوى السكر في الدم.
2. إذا كان مستوى السكر في الدم منخفضاً، قومي بمعالجته سريعاً بتناول أي مصدر سريع للسكر عن طريق الأكل أو الشرب مثل:
 - الحلوى الصلبة.
 - 4 أوقيات من عصير الفواكه أو الحليب خالي الدسم.
3. ثم قومي بفحصه مرة أخرى بعد 15 دقيقة.
4. إذا لم يتحسن، تناولي أي مصدر سريع للسكر مرة أخرى.
5. عندما تشعرين بتحسن، تناولي وجبة خفيفة من البروتين كالجبين والمقرمشات أو نصف ساندوتش من زبدة الفول السوداني.

اسألي مقدم الرعاية الصحية الأسئلة التالية:

هل ينبغي على الاتصال إذا عانيت من نوبتين أو أكثر لنقص مستوى السكر في الدم في خلال أسبوع واحد أو أقل؟



العديد من الأمهات يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية.

- 80 في المائة من كل الأطفال المولودين في عام 2012 أرضعوا رضاعة طبيعية لفترة من الوقت - مما يشكل زيادة بواقع 70 في المائة عن النسبة المسجلة في عام 2000.
- 51 في المائة من كل الأطفال المولودين في عام 2012 أرضعوا رضاعة طبيعية لمدة ستة أشهر - مما يشكل زيادة بواقع 35 في المائة عن النسبة المسجلة في عام 2000.

امنح طفلك بداية صحية:

- يصبح طفلك أقل عرضة للإصابة بالمرض أو ضرورة بقاءه في المستشفى بسبب المرض. لأن لبن الأم معد خصيصاً للطفل، ويساعد على الوقاية مما يلي:
- التهابات الأذن.
- الإسهال.
- صعوبة التنفس.
- بعض الحساسية.
- سمنة الطفولة.
- سرطان الدم في مرحلة الطفولة (اللوكيميا).

هل تعلمين؟ يقل
احتمال إصابة
الأطفال المُرْضَعين
رضاعة طبيعية
بمتلازمة الموت
المفاجئ عند الأطفال
والرضع (SIDS)
بنسبة 36%.

الحفاظ على صحتك

الرضاعة الطبيعية مفيدة أيضًا لصحتك. فمن شأنها أن تساعدك على فقدان الوزن بعد الولادة ومن المحتمل أن تحد من خطر الإصابة بداء السكري. وتشير الدراسات إلى أنه كلما طالّت الفترة التي ترضعين فيها رضاعة طبيعية، قل خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض.

للمساعدة على الاستعداد للرضاعة الطبيعية:

- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية عن خطط الرضاعة الطبيعية التي ستبقيها واطلبي استشاري رضاعة طبيعية متخصص في مساعدة الأمهات في الإرضاع الطبيعي.
- احرصي على حضور دروس تعليم الرضاعة الطبيعية.
- تحدثي مع أصدقائك اللاتي أرضعن رضاعة طبيعية وفكري في الانضمام إلى أحد مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية.

أسألي شركة التأمينات ما إذا كان يمكنك الحصول على مضخة ثدي مجانية بعد ولادة طفلك تساعدك على إرضاع طفلك رضاعة طبيعية لفترة أطول.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة
<http://womenshealth.gov/breastfeeding>

المصدر: Womenshealth.gov



خططي لمرات الحمل المقبلة

تأكدي أن لديك وسيلة منتقاة لمنع الحمل. فمن الأهمية بمكان استخدام وسيلة منع حمل بشكل صحيح في كل الأوقات إلى أن تستعدين لإنجاب طفل آخر. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، أسألي مقدم الرعاية الصحية عن أفضل وسيلة لمنع الحمل بالنسبة لك ولطفلك.

وفيما يلي بعض الخيارات:

- اللولب الرحمي أو الغرسة
- حقن منع الحمل (دييو بروفيرا)
- حبوب منع الحمل أو اللاصقة أو الحلقة
- الواقي الذكري
- جل قتل الحيوانات المنوية، كريم أو رغوة أو لبوس أو ضمادة
- غطاء الحاجز المهبطي أو غطاء عنق الرحم

يمكنك الإزالة أو الاستبدال أو التحديث أو إعادة التعبئة أو الحصول على المزيد بحلول هذا التاريخ

فكري في خطة أهدافك لأسرتك

- أريد إنجاب ____ طفل (أطفال).
- أريد الحمل مرة أخرى عندما أبلغ من العمر ____ عاماً.
- أريد الفصل بين مرات الولادة بمدة ____ سنة.
- (يُوصى بالفصل بين مرات الولادة بمدة لا تقل عن 18 شهرًا)

إذا كنت تعتقدين أنك تريدين إجراء عملية جراحية حتى لا تستطيعين الحمل مرة أخرى، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية قبل الإنجاب بمدة لا تقل عن 30 يومًا. قد يلزمك استكمال الأوراق.

إجراء اختبار داء السكري

من الأهمية بمكان إجراء اختبار داء السكري من النوع الثاني بعد الولادة. ومن الأفضل إجراء الاختبار قبل زيارة ما بعد الولادة. ويزيد احتمال الإصابة بداء السكري من النوع الثاني فيما بعد 7 مرات بالنسبة للنساء المصابات بداء سكري الحمل.

بعد الحمل وفي المستقبل:

- تأكدي من سؤال مقدم الرعاية الصحية عن إجراء اختبار السكري بعد الإنجاب.
- أجري الاختبار قبل زيارة ما بعد الولادة.
- احرصي على تناول المأكولات الصحية وممارسة التمارين بشكل منتظم.
- أرضعي طفلك رضاعة طبيعية.
- تحدثي عن خططك لإنجاب المزيد من الأطفال قبل حملك القادم.
- راقبي وزنك. ففي غضون 6 إلى 12 شهرًا بعد الولادة، يجب أن يعود وزنك كما كان قبل الحمل. خططي لفقدان الوزن شيئًا فشيئًا. فهذا سيساعدك على الابتعاد عن بعض المأكولات والمشروبات.
- أجري فحوصات عامة منتظمة واطلبي من مقدم الرعاية الصحية فحص نسبة السكر في الدم كل سنة إلى 3 سنوات على الأقل.

من شأن إجراء اختبار السكري وتناول الأطعمة الصحية وفقدان الوزن وممارسة الرياضة بصورة منتظمة المساعدة في تأخير الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في المستقبل أو الوقاية منه.

اسألني مقدم الرعاية الصحية الأسئلة التالية:

كيف وأين أحدد موعدًا لفحص مرض السكري من النوع الثاني؟

يمكنك الحد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

إجراء فحص مرض السكري بعد الحمل

سوف تحتاجين إلى زيارة مقدم الرعاية الصحية لفحص نسبة السكر في الدم بعد الحمل بفترة من 4 إلى 12 شهرًا لمعرفة ما إذا كنت مصابة بمرض السكري من النوع الثاني أو عرضة لخطر الإصابة به.

لماذا يُعد فحص نسبة السكر في الدم مهمًا؟

إذا كنت مصابة بمرض سكري الحمل أثناء فترة الحمل، فأنت عرضة بشكل أكبر للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. فمن الأهمية بمكان إجراء هذا الفحص لأن عدم السيطرة على داء السكري من شأنه أن يسبب الإصابة بالعدوى وأمراض القلب والفشل الكلوي والعمى والسكتات الدماغية والموت في سن مبكرة. كما يمكن أن يؤثر أيضًا على مرات الحمل في المستقبل وقد يتسبب في زيادة حجم الجنين أو حدوث تشوهات للجنين أو الإجهاض.



كيف أستعد للفحص؟

سوف تحتاجين إلى الصوم لمدة 8 ساعات قبل إجراء الفحص. والصوم هو الامتناع عن الأكل والشرب باستثناء شرب المياه. ويستغرق هذا الفحص ساعتين.

ما فائدة الفحص بالنسبة لي؟

من شأن الفحص أن يخبرك ما إذا كانت نسبة السكر في الدم طبيعية أو ما إذا كنت على وشك الإصابة بداء السكري (مرحلة ما قبل السكري) أو ما إذا كنت مصابة بداء السكري بالفعل.

إذاً ماذا على أن أفعل؟

تأكدي من معرفة كل مقدمي الرعاية الصحية - بما في ذلك مقدم الرعاية الأولية وطبيب الأطفال - أنك مصابة بداء سكري الحمل أو داء السكري في حالة إصابتك بأحدهما. حيث سيعملون معاً للتأكد من بقائك أنت وطفلك في حالة صحية جيدة.

كلما عرف الأطباء
معلومات أكثر عن حالتك،
زادت إمكانية مساعدتهم
لك ولطفلك! وإذا توافر
لدى جميع مقدمي الرعاية
الصحية نفس المعلومات،
كان بإمكانهم العمل معاً
للتأكد من حصولك أنت
وطفلك على أفضل رعاية
صحية ممكنة.

مرض سكري الحمل في أوهايو
مجموعة التعلم التعاوني للرعاية بعد الولادة
تحقق من المخاطر. واحمي أسرتك.



تذكري أن تحددى موعد فحص نسبة السكر في
الدم الذي يستغرق ساعتين وأن تجربيه **بعد الولادة**
بفترة تمتد من 4 إلى 12 أسبوعاً!

يرجى الاتصال بمقدم الرعاية إذا كان لديك أية استفسارات.



Ohio Colleges of Medicine
Government Resource Center

إدارة
كلية الطب بجامعة ولاية أوهايو
مركز الموارد الحكومية



برعاية
وزارة الصحة بولاية أوهايو

من بين المساهمين:

مركز ويكسنر الطبي بجامعة ولاية أوهايو
ستيفن جابي، طبيب
مارك لاندون، طبيب
ستيفن ثانج، طبيب

Nationwide Children's Hospital
رينا أوزا فرانك، PhD، RD