

# سكري الحمل





## ما هو سكري الحمل؟

هو عبارة عن ارتفاع مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم فوق المعدل الطبيعي أثناء فترة الحمل، قد يختفي سكر الحمل بعد الولادة وقد يستمر متحولاً إلى النوع الثاني من السكري.

## أسباب الإصابة بسكري الحمل:



بعض التغيرات في الهرمونات التي تحدث أثناء الحمل.



ارتفاع مستويات بعض الهرمونات التي تُصنَّع في المشيمة تتعارض مع قدرة الأنسولين على التحكم في الجلوكوز.

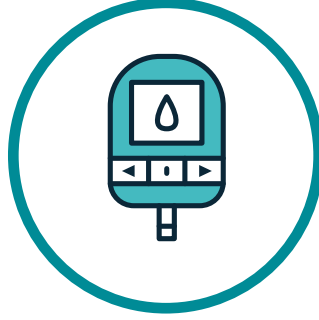


لا يستطيع بنكرياس الأم إنتاج المزيد من الأنسولين للتغلب على مقاومة الأنسولين، وبالتالي ترتفع مستويات السكر.

# عوامل الخطورة للإصابة بسكري الحمل:



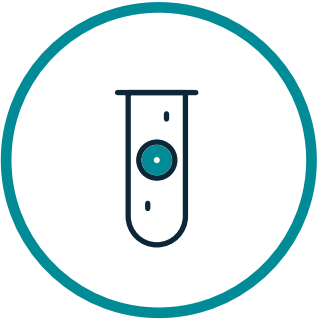
تجاوز المرأة سنّ الـ 25 سنة.



إصابة أحد الوالدين أو الأشقاء بداء السكري.



البدانة قبل الحمل.



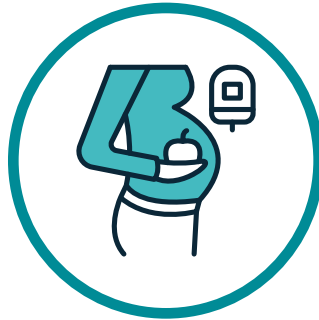
إصابة المرأة بمتلازمة تكيس المبايض.



إنجاب طفل ميت سابقاً.



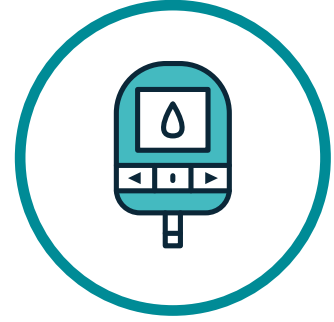
إنجاب طفل وزنه أكثر من 4.1 كيلوغرام.



إصابة المرأة بسكري الحمل خلال حمل سابق.

## سكر الدم الطبيعي أثناء الحمل:

جلوكوز الصيام أقل من 5.3 ملي مول /  
لتر (95 ملغرام / ديسيلتر).



بعد الأكل بساعة أقل من 7.8 ملي مول /  
لتر (140 ملغرام / ديسيلتر).



بعد الأكل بساعتين أقل من 6.7 ملي  
مول / لتر (120 ملغرام / ديسيلتر).



يتم إجراء فحص دم خاص في الأسبوع 24-28 من الحمل يسمى اختبار تحمل الجلوكوز. ومع ذلك، إذا وجد عامل خطر بالإصابة بسكري الحمل يتم التسريع في إجراء اختبار فحص الدم مسبقاً.



## سكري الحمل وطفلك

يمكن أن يؤثر سكري الحمل على نمو

طفلك بطريقتين:

### 1. ارتفاع الوزن عند الولادة:

بسبب تعرض الطفل من خلال مجرى دم الأم لمستويات مرتفعة من السكر أدى إلى إنجاب طفل بحجم أكبر من المعتاد مما يجعل الولادة أكثر تعقيدًا لكل من الأم والطفل.

### 2. انخفاض سكر الدم:

بسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم أثناء الحمل، قد يسبب انخفاض في نسبة السكر في الدم لدى الطفل، بعد الولادة بوقت قصير.

# السيطرة على سكري الحمل من خلال التغذية والرياضة

## تناولي طعامًا صحيًا من خلال:

استبدال الوجبات الخفيفة التي تحتوي على كميات عالية من السكر مثل: البسكويت والحلوى والآيس كريم بالسكريات الطبيعية مثل: الفواكه والجزر والزبيب.

تناول ثلاث وجبات صغيرة مع وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة في نفس الأوقات تقريبًا كل يوم.

تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة حسب احتياجاتك الغذائية، مثل: الخبز المكوّن من الحبوب الكاملة. ورقائق الإفطار كاملة النخالة والمعكرونة والأرز البني أو دقيق الشوفان، والخضروات والفواكه.

إضافة مصدر جيد من البروتين في كل وجبة رئيسية مثل البيض، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، واللحم، والدجاج منزوع الجلد وجميع أنواع الأسماك والمأكولات البحرية (باستثناء تلك التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق مثل التونة والماكريل).

التركيز على الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الألياف الغذائية مثل الخضار الورقية والفواكه والبقوليات.

استخدام طرق الطهي الصحية مثل: الخبز والشوي والسلق.



# السيطرة على سكري الحمل من خلال التغذية والرياضة

## تجنبي / قللي من تناول الأطعمة التالية:

الحلويات، السكريات، والمشروبات الغازية، والعصائر المحلاة، ومشروبات الطاقة.



الأطعمة الدسمة، والمقلية، والوجبات السريعة.



المنبهات كالشاي والقهوة.



## مارسي الرياضة طوال فترة الحمل:

كالأنشطة المعتدلة بمعدل 30 دقيقة في معظم أيام الأسبوع، مثل الجري والمشي والسباحة وركوب الدراجات، وذلك بعد استشارة الطبيب المعالج حسب الحالة الصحية للحامل:

- لأنها وسيلة جيدة للمساعدة في الحفاظ على مستويات سكر الدم الطبيعية.
- الحفاظ على اللياقة البدنية أثناء فترة الحمل لتقليل بعض المشكلات الشائعة، مثل آلام الظهر والإرهاق.



# العلاج المبدئي لسكري الحمل

هو تناول الطعام بشكل صحيح واتباع الارشادات المذكورة. ولمساعدتك في تحقيق التغييرات التي يجب عليك إجراؤها، يفضل استشارة اختصاصي التغذية للحصول على خطة غذائية فردية خاصة بك حسب حالتك الصحية، وكذلك يجب مراجعة مثقف سكري معتمد خاص بمرضى السكري، وطبيب معالج خلال فترة الحمل.

## نصائح عامة للمرأة الحامل:

إذا كنتِ تعانيين من غثيان الصباح، فتناولي وجبات خفيفة صغيرة، مثل: البسكويت أو الحبوب أو المعجنات قبل النهوض من السرير. وتجنبي الأطعمة الدهنية والمقلية.

فحص مستويات السكر في الدم بشكل منتظم وخاصة عند ممارسة الرياضة.

شرب كمية كافية من الماء.

