



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



داء السكري والحمل

Diabetes & Pregnancy

إن المفتاح لحمل صحي للمرأة المصابة بالسكري هو الحفاظ على مستوى متوازن للسكر في الدم على المدى القريب والبعيد على حد سواء، قبل الحمل وأثناء فترة الحمل.



❖ قبل الحمل

سوف تحتاجين إلى خطة حمل عن طريق التحكم بمستويات السكر في الدم من ٣-٦ أشهر قبل التخطيط للحمل ولا بد من أن يستمر مستوى السكر في الدم ثابت أثناء فترة الحمل وبعده أيضا، لأن الأسابيع الأولى هي في غاية الأهمية لجنينك.



المخاطر المحتملة للأم والطفل إذا كانت مستويات
السكر في الدم مرتفعة جداً خلال فترة الحمل؟

المخاطر على الأم

- ▶ مشاكل العين
- ▶ مشاكل في الكلى
- ▶ التهابات المثانة البولية ومنطقة المهبل
- ▶ تسهم الحمل (ارتفاع ضغط الدم عادة مع البروتين في البول)
- ▶ ولادة متعسرة أو عملية قيصرية

المخاطر على الطفل

- ▶ ولادة مبكرة
- ▶ إجهاض
- ▶ العيوب الخلقية (عادة لا يشكل خطراً بالنسبة للنساء المصابات **بسكري الحمل**)
- ▶ عملقة (ولادة طفل كبير)
- ▶ انخفاض مستوى السكر في الدم عند الولادة (نقص سكر الدم)
- ▶ اليرقان لفترات طويلة (اصفرار الجلد)
- ▶ متلازمة الضائقة التنفسية (صعوبة في التنفس)

فحوصات ما قبل الحمل تشمل:



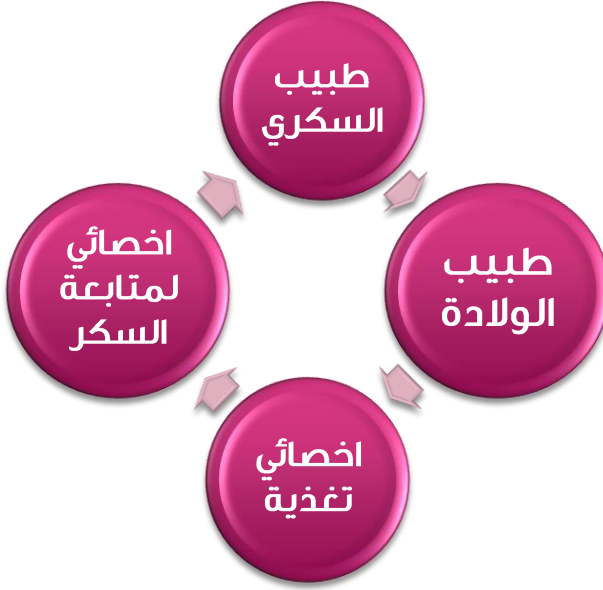
١. قياس مستوى السكر التراكمي للتأكد من أن مستوى السكر في الدم تحت السيطرة.

٢. تقييم أي مضاعفات، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، والكلى، والأعصاب، والأضرار التي تصيب العين.

٣. إذا كان لديك مرض السكري من النوع الأول، فسوف يقوم الطبيب بفحص وظيفة الغدة الدرقية.

٤. مراجعة الأدوية والمكملات الغذائية للتأكد من أنها آمنة مع الحمل.

❖ فريق الرعاية الطبية



- ▶ من المهم متابعة حملك بإشراف طاقم صحي متكامل.
- ▶ تذكري أنك أنتِ المسؤولة الأولى عن صحتكِ وصحة طفلك.
- ▶ دوني أي أسئلة لديك ووجهيها لأحد أفراد فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

❖ أهمية فحص السكر في الدم بشكل دوري :



- ▶ بسبب مرض السكري جسمك قد يتغير مع نمو طفلك، وهذه التغيرات تؤثر على مستوى السكر في الدم.
- ▶ يمكن للحمل أيضاً أن يجعل من أعراض انخفاض السكر في الدم صعب اكتشافها.



- ▶ **فحص مستويات السكر في الدم في المنزل** هي جزء أساسي من الرعاية المثالية لنفسك ولطفلك قبل وأثناء وبعد فترة الحمل.

- ▶ إذا كان لديك مشكلة في التحكم في المعدلات الطبيعية للسكر أو لديك انخفاضات متكررة في مستوى السكر في الدم يجب تبليغ فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول تعديل خطة العلاج.
- ▶ **تحديد أهداف لمستوى السكر في الدم** للتقليل من المخاطر المحتملة عليك و على طفلك.

❖ المحددات التي وضعتها الجمعية الأمريكية

للسكري للمصابات بالسكري في حال

حملهن:

قبل الأكل: ٦٠-٩٩ ملغ / ديسيلتر

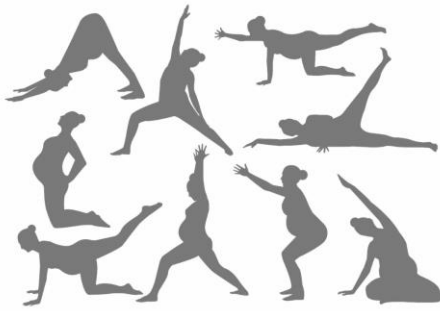
بعد الأكل: ١٠٠-١٢٩ ملغ / ديسيلتر

المعدل التراكمي: أقل من ٦٪

كتابة النتائج وتدوين الملاحظات على
جدول قراءات السكر

التغذية

- ▶ خلال فترة الحمل أخصائي التغذية أو الطبيب قد يحتاج إلى تغيير خطة وجباتك لتجنب المشاكل مع مستويات السكر في الدم التي قد تكون منخفضة أو عالية.
- ▶ يتم تصميم **خطة وجبات مثالية** لمساعدتك على تجنب ارتفاع وانخفاض مستويات السكر في الدم مع توفير المواد الغذائية الكافية لطفلك والتي يحتاجها إلى النمو.
- ▶ من المهم تتبع نتائج قياسات السكر في الدم لمساعدة أخصائي التغذية في تحديد خطة الوجبات الأنسب لك.
- ▶ التركيز على خطة مثالية للوجبات أثناء الحمل **وتحسين نوعية الأطعمة** التي يتم تناولها بدلاً من مجرد زيادة كمية الطعام.



الرياضة

- ▶ الرياضة جزء رئيسي من علاج مرض السكري وتساعد على الحفاظ على مستويات السكر في المعدل الطبيعي.
- ▶ إذا كان لديك أي من الحالات التالية، فإنك سوف تحتاج للتحدث مع طبيبك المختص حول مخاطر ممارسة الرياضة أثناء الحمل (ضغط دم مرتفع، مشاكل في العين والكلى أو القلب، تأثر الأوعية الدموية الصغيرة أو الكبيرة، تضرر الأعصاب).
- ▶ ممارسة النشاط البدني غالباً آمن للنساء الحوامل (إلا في حالات معينة)، والفوائد الصحية قد تقلص بعض مشاكل الحمل، مثل الدوالي، وتشنجات الساق، والتعب والإمساك.
- ▶ وبالنسبة للنساء مع مرض السكري، ممارسة الرياضة خصوصاً بعد وجبات الطعام قد يساعد الجسم لإستخدام السكر في مجرى الدم.

قبل وقت الولادة سيقوم فريق الرعاية الخاص بك
بالقيام بمجموعة من الفحوصات، مثل:



سيقوم الفريق أيضا بدراسة حجم طفلك وحركاته، نمط
معدل ضربات القلب وكمية السائل الذي يحيط بالجنين في
الرحم

❖ أثناء الولادة

▶ قد تبدأ عملية الولادة من تلقاء نفسها، أو قد يقرر الطبيب عملية قيصرية.

▶ أيا كانت عملية الولادة سيقوم الطبيب بالمحافظة على نسبة السكر أثناء المخاض والولادة ويبقيها تحت السيطرة.

❖ في بداية عملية المخاض ستخفض نسبة الإحتياج

للأنسولين فالدم و قد لا تحتاجين لأي جرعة خلال فترة الولادة من ٢٤ إلى ٧٢ ساعة بعدها.

▶ سيتم فحص مستوى السكر في الدم بشكل متكرر (وربما كل بضع ساعات).

نصائح عامة:



► بسبب الرعاية اللازمة لكل من الأم والطفل أثناء وبعد الولادة، لا ينصح بالولادة المنزلية للنساء المصابات بالسكري.

► من المهم أن يكون لديك شريك أو مرافق لمساعدتك في جميع مراحل عملية الولادة (يمكن أن يكون زوجك أو أحد الأصدقاء أو الأصدقاء).

► وجود الدعم معك قبل وأثناء الولادة يساعدك على أن تكوني أكثر استرخاء أثناء تواجدك في المستشفى.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم السكري

شعبة التثقيف الصحي



HEM1.17.000557

