



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



سكري الحمل

Gestational Diabetes Mellitus

سكري الحمل:

هو أحد أنواع داء السكري، ويحدث أثناء فترة الحمل، حيث تقوم المشيمة بإفراز بعض الهرمونات التي تعيق عمل هرمون الإنسولين في جسم المرأة الحامل، والذي يتسبب بارتفاع مستوى السكر في الدم؛ مما يؤثر على صحة ونمو الجنين.

هل أنا معرضة للإصابة بسكري الحمل؟

تنقسم النساء من حيث الإصابة بسكري الحمل إلى مجموعتين:



المجموعة الأقل
عرضة للإصابة
بسكري الحمل

المجموعة الأكثر
عرضة للإصابة
بسكري الحمل

➤ المجموعة الأكثر عرضة للإصابة بسكري الحمل، وهن:

النساء البدينات (معدل كتلة
الجسم أعلى من ٣٠ كجم/
م^٢)

النساء المصابات بتكيس
المبايض

النساء اللاتي سبق وأن أنجبن
طفل كبير الحجم (وزنه ٤
كجم أو أكثر).

النساء اللاتي سبق لهن
الإصابة بسكري الحمل في
حمل سابق

النساء اللاتي أعمارهن تتعدى
٣٠ عاماً

النساء اللاتي لديهن تاريخ
عائلي بالإصابة بالسكري

النساء اللاتي سبق وأن توفي
الجنين داخل الرحم في حمل
سابق

وهذه المجموعة يتم عمل تحليل السكر لديهن في بداية الحمل، وفي حال كانت نتيجة التحليل سليمة يُعاد عمل التحليل مرة أخرى في الأسبوع الرابع والعشرون.

➤ المجموعة الأقل عرضة للإصابة بسكري الحمل؛ وهن جميع النساء اللاتي لا ينطبق عليهن ما سبق، ويتم عمل تحليل السكر لديهن من الأسبوع الرابع والعشرون حتى الأسبوع الثامن والعشرون من الحمل.

ما مستوى السكر الطبيعي في الدم للمرأة الحامل؟

مستوى السكر الطبيعي للمرأة الحامل هو:



ما هي مضاعفات السكري على حملي وطفلي؟

تحدث هذه المضاعفات عند عدم انتظام مستوى السكر في الدم أثناء الحمل وتشمل:

تشوهات
في الجنين

الولادة
المبكرة

الولادة
القيصرية

ارتفاع ضغط
دم الأم الحامل

مشاكل في التنفس لدى
الجنين

اليرقان؛ اصفرار جلد وعيني
الجنين

زيادة وزن الجنين؛ مما يزيد
مخاطر الولادة كإصابة
أكتاف الجنين والذراعين

الإجهاض أو موت الجنين
داخل الرحم

انخفاض مستوى السكر لدى الجنين بعد الولادة
مباشرة؛ مما يستلزم إعطاؤه محلول سكر في
الوريد

كيف أعالج سكري الحمل؟

يعتمد العلاج على المحافظة على سكر الدم في مستواه الطبيعي، حتى يتمكن الجنين من النمو بشكل طبيعي، عبر:

قياس مستوى السكر في الدم بانتظام في المنزل



- يساعد المرأة الحامل على التحكم بمستوى السكر لديها، وبالتالي يساعد الطبيب في تحديد العلاج المناسب لها.

اتباع حمية غذائية متوازنة



- يساهم اتباع حمية غذائية متوازنة، قليلة النشويات في:
 - تنظيم مستوى السكر في الدم.
 - توفير الغذاء اللازم لنمو الجنين.
 - تحقيق كسب الوزن المناسب خلال الحمل.

ممارسة النشاط البدني بانتظام



- ممارسة الرياضة بانتظام، مثل المشي، يقلل من مقاومة الجسم للإنسولين، وبالتالي يساعد في التحكم بمستوى السكر في الدم.
- استشيرى الطبيب قبل البدء بأي نشاط رياضي.

ماذا يحدث بسكري الحمل بعد الولادة؟

يختفي سكري الحمل –عادة– بعد ولادة الطفل.

من الضروري أن تقومي بعمل تحليل السكري بعد ولادة طفلك بستة أسابيع وحتى ثلاثة أشهر حتى تتأكدي من سلامتك من السكري.

المرأة التي أصيبت بسكري الحمل هي أكثر عرضة من غيرها أن تصاب بالسكري من النوع الثاني لاحقًا خلال حياتها، ولذلك ننصح النساء اللاتي أصبن بسكري الحمل أن يقمن بعمل تحليل السكري:

- كل سنتين إلى ثلاث سنوات.
- عند التخطيط للحمل.
- عند الشعور بأعراض ارتفاع أو انخفاض السكر.



كيف أقي نفسي من الإصابة بالسكري من

النوع الثاني؟



لكي تقي نفسك من الإصابة بالسكري من النوع الثاني،

احرصي على:

اتباع نمط غذائي صحي غني بالخضروات والفواكة
والحبوب الكاملة مع التقليل من تناول الأطعمة
الغنية بالدهون



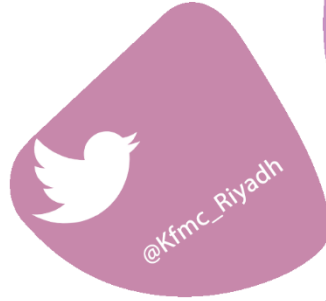
المحافظة على الوزن الطبيعي

المحافظة على نشاط بدني منتظم لا يقل عن
نصف ساعة يوميًا.
استشيري طبيبك قبل البدء بأي نشاط رياضي

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التثقيف الصحي



HEM1.17.000164

