



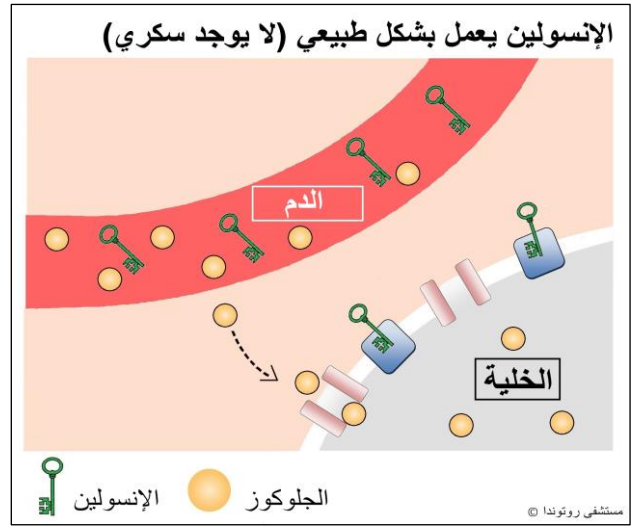
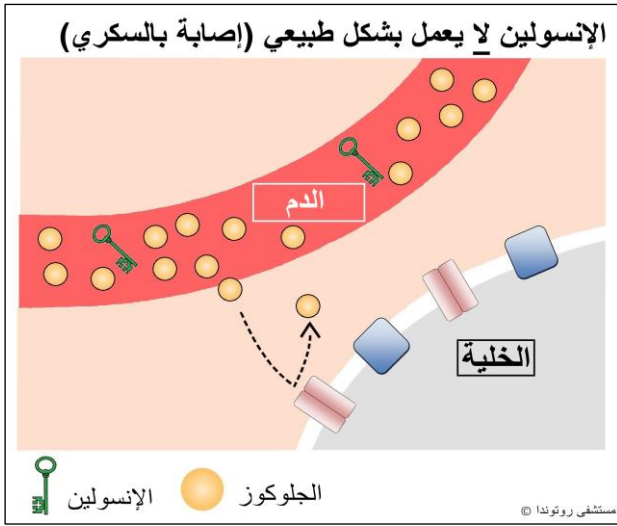
كاتب متابعة
مرض سكري الحمل

	التاريخ:
	المريض:
087-3731693	أخصائي التغذية:
01-8172551	رقم ممرضة التوليد:

ما هو مرض سكري الحمل؟

سكري الحمل (GDM) هي حالة مرضية يتراكم فيها الجلوكوز (السكر) بكميات كبيرة في الدم. وهو نوع من مرض السكري يحدث أثناء الحمل، وعادة ما تُشفى منه المرأة بعد الولادة.

معظم الجلوكوز الموجود بالدم يأتي من أغذية يطلق عليها الكربوهيدرات (مثل الخبز والحبوب). في الظروف العادية، يتحكم هرمون يدعى **الإنسولين** في كمية الجلوكوز الموجودة في دمك. وهو يعمل بمثابة مفتاح لخلايا جسدك حتى يتسنى للجلوكوز دخولها ويستخدم كمصدر للطاقة (وقود).



المستويات المرتفعة لهرمونات الحمل التي تفرزها المشيمة (عادة خلال الثلث الثاني والثالث للحمل) تعمل ضد الإنسولين، ولذلك يحتاج جسمك إلى إنتاج الإنسولين أكثر من المعتاد لضبط مستويات السكر في الدم.

ويحدث مرض سكري الحمل عندما لا يستطيع جسدك إفراز المزيد من الإنسولين لضبط مستويات الجلوكوز في دمك. فدون القدر الكافي من الإنسولين، ترتفع مستويات الجلوكوز في دمك أعلى من المعدلات الطبيعية بعد تناول الكربوهيدرات.

يُعد سكري الحمل من المشكلات الأكثر شيوعًا أثناء الحمل. هناك عدة عوامل تُعرّض المرأة لخطر الإصابة بسكري الحمل. فهو لا ينتج عن نوعية الطعام أو الشراب الذي تتناولينه والذي يؤدي إلى فحص تحمل الجلوكوز.

لماذا يعد التحكم في مرض سكري الحمل أمرًا مهمًا؟

عادة ما تشعر النساء بالقلق والانزعاج عند اكتشافهن الإصابة بمرض سكري الحمل لأول مرة. وفي حين أنه من المفيد معرفة المشكلات التي قد تصاحب مرض سكري الحمل بسبب سوء التحكم فيه، فإن من المهم التأكيد على أنه مع التحكم الجيد في هذا المرض، سوف تنعم معظم السيدات بحمل صحي وطفل سليم.

إذا لم يتم التحكم في السكري بشكل صحيح، فمن الممكن أن يتسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم أثناء الحمل في مشكلات صحية لك ولطفلك، مثل:

- تسمم الحمل (حالة خطيرة تكون مصحوبة بارتفاع ضغط الدم)
- كثرة السائل السلوي (الأمنيوسي) (زيادة كمية السائل المحيط بالجنين في الرحم)
- التهابات المسالك البولية (UTI)
- عملاقة الجنين (كبر حجم الطفل)
- ولادة جنين ميت
- الولادة المبكرة
- الطلق الاصطناعي (بدء المخاض بشكل مصطنع)
- الولادة بالملقط أو الولادة القيصرية
- عسر ولادة الكتف (تعثر كتفي الطفل أثناء الولادة)
- اليرقان (اصفرار بشرة الطفل وعينه)
- متلازمة ضيق التنفس (صعوبة التنفس)
- نقص السكر في الدم (انخفاض جلوكوز الدم) ونقص كالسيوم الدم (انخفاض نسبة الكالسيوم في الدم).

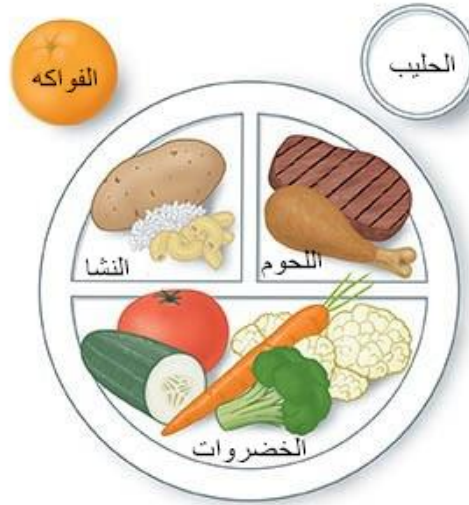
*إذا أصيب طفلك بأي من هذه المضاعفات، فقد يحتاج إلى دخول وحدة العناية المركزة للرضع (حديثي الولادة).

سوف يعمل معك فريق علاج السكري، المتابع لحالتك، على التحكم في مستويات السكر في الدم لديك لتقليل أخطار أي مشكلات صحية تهددك أنت وطفلك.

التحكم في سكري الحمل

بالنسبة لمعظم السيدات المصابات بسكري الحمل (حوالي 8 من بين كل 10 سيدات)، يمكنهن التحكم في مستويات السكر من خلال اتباع نمط حياة صحي. ربما يحتاج عدد صغير من النساء أيضًا لتناول أدوية أو إنسولين لمساعدتهن على التحكم في مستويات السكر في الدم. سوف يضع فريق علاج السكري، المتابع لحالتك، بالتعاون معكِ خطة خاصة بكِ.

الأكل الصحي



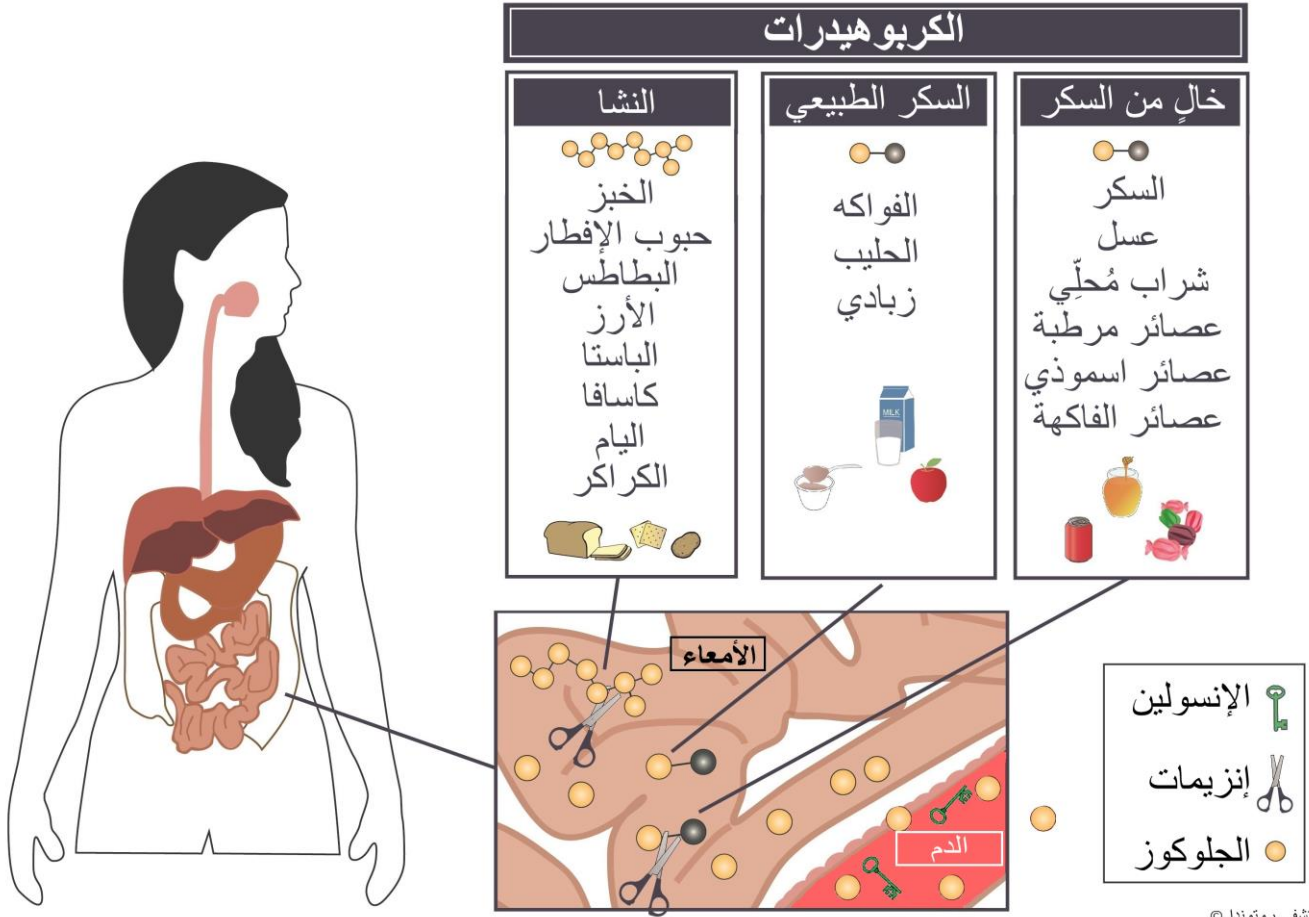
النشاط البدني



سوف يساعدك هذا الكتيب في التخطيط لنمط حياة صحية أثناء الحمل للمساهمة في التحكم في مستويات السكر في الدم.

كيف يؤثر الطعام على مستوى السكر في الدم لديك؟

تحتوي الأطعمة التي تتناولينها على ثلاثة عناصر غذائية أساسية: البروتينات، والدهون، والكربوهيدرات. الكربوهيدرات هي الأكثر تأثيرًا على مستوى السكر في الدم لديك، حيث إنها بجميع أنواعها تتحلل إلى جلوكوز بعد تناولها (وهذا أمر طبيعي). توجد الكربوهيدرات في كثير من الأطعمة التي نتناولها:



مستشفى روتوندا ©

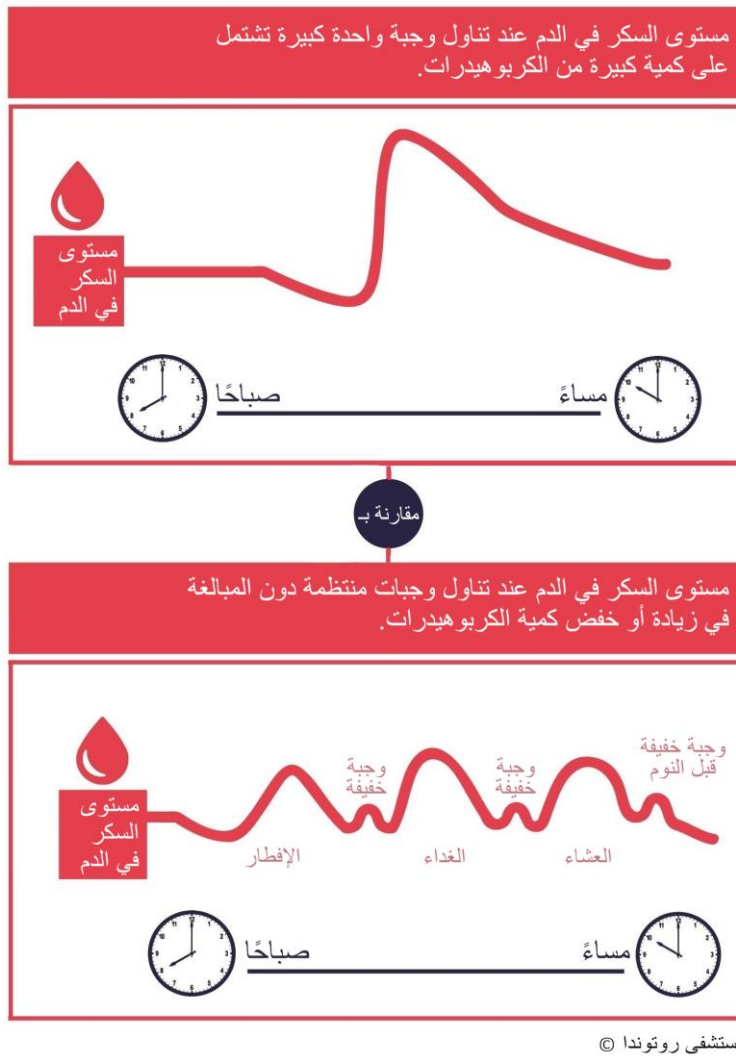
وعلى الرغم من إصابتك بسكري الحمل، فإنك مازلتِ تحتاجين إلى تناول الكربوهيدرات، من النشويات والسكريات الطبيعية، للحصول على ما يكفي من الطاقة لك ولطفلك. مفتاح نجاحك في التحكم في مستويات السكر في الدم لديك يكمن فيما يلي:

1. تناول وجبات رئيسية منتظمة ووجبات خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات
2. اختيار النوع المناسب من الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات تتحول ببطء إلى سكر
3. مراقبة كمية الحصة التي تحصلين عليها من الكربوهيدرات؛ بحيث لا تكون كبيرة جدًا أو صغيرة جدًا

الخطوة 1: تناول وجبات رئيسية منتظمة ووجبات خفيفة

للحصول على إمداد مستمر من الطاقة ولمساعدتك في ضبط مستويات السكر في دمك، ينبغي القيام بتوزيع كمية الكربوهيدرات التي تتناولينها على:

- 3 وجبات رئيسية منتظمة (بفواصل زمنية تتراوح من 4 إلى 5 ساعات مثلاً)
- احرصي على تناول وجبة الإفطار في موعد لا يتجاوز ساعة بعد الاستيقاظ من النوم.
- 2 أو 3 وجبات خفيفة يوميًا (واحدة بين كل وجبتين من وجباتك الرئيسية).



للمساعدة على تجنب قراءات مستويات سكر الدم المرتفعة في صباح اليوم التالي:

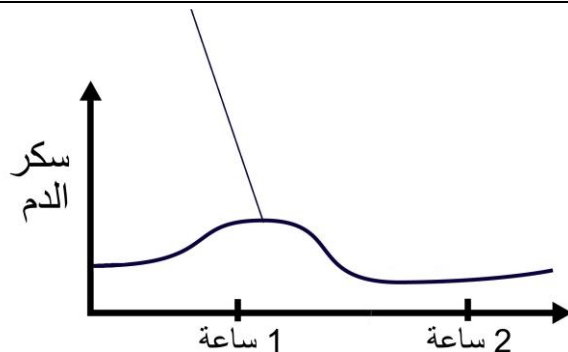
- يُفضّل أن تتناولي وجبة المساء في موعد أقصاه الساعة 7:30 م.
- تجنبي الصيام أكثر من 8-10 ساعات ليلاً، وذلك بتناول وجبة خفيفة في المساء تحتوي على كربوهيدرات وبروتين (انظري صفحة 12 لمعرفة أفكار الوجبات الخفيفة).

الخطوة 2: اختيار النوع المناسب من الكربوهيدرات

عادة ما تفرز الأطعمة، التي تحتوي على الكربوهيدرات غير المعالجة والمنخفضة السكر والغنية بالألياف، السكر بمعدل أبطأ. وقد يساعدك ذلك في التحكم في مستويات السكر في الدم عندك. كما أنها ذات قيمة غذائية أعلى.

✓ حاولي إدخال الأطعمة التالية في معظم وجباتك:

أنواع أفضل من الكربوهيدرات	
الخبز	<ul style="list-style-type: none"> خبز الحبوب الكاملة، أو خبز الحبوب المتعددة، أو خبز الدقيق المطحون بالحجر، أو خبز الجاودار، أو الخبز ذو المؤشر الجلايسيمي المنخفض، أو خبز العجين المختمر: على سبيل المثال "خبز القمح الكامل" أو الخبز عالي الألياف متعدد الحبوب" من إنتاج McCambridge؛ وخبز "Great Grains" من إنتاج Johnson Mooney & O'Brien، أو خبز بذور الشيا الكاملة من إنتاج Brennans، أو خبز الحبوب الكاملة "Be Good" (استهدف أقل من 15 جم من الكربوهيدرات لكل شريحة خبز). الخبز العربي، أو خبز الشباتي، أو خبز الروتي المصنوع من دقيق الحمص أو دقيق القمح الكامل. خبز التورتيللا المصنوع من الدقيق الكامل أو البذور.
الحبوب	<ul style="list-style-type: none"> شوفان عصيدة جمبو، من نوع All Bran® (أعواد) أو Shredded Wheat®.
البذور	<ul style="list-style-type: none"> باستا القمح الكامل، باستا بالصوص الأبيض، باستا نودلز البيض، الأرز البسمتي، الأرز البني، الشعير كامل الحبة، الكينوا، كسكس الحبوب الكاملة
البطاطس	<ul style="list-style-type: none"> بطاطس مسلوقة نيو أو بيبي (بقشرها). بطاطا حلوة، يام، كاسافا.
الوجبات الخفيفة	<ul style="list-style-type: none"> خبز الجاودار المقرمش مع البذور (Ryvita® مثلا) وخبز الشوفان. الفشار (يفضل دون ملح).
الفواكه	<ul style="list-style-type: none"> تتضمن الخيارات الجيدة ما يلي: التفاح والكمثرى والخوخ والبرقوق والتوت والتين الطازج والكيوي والبرتقال. (ثمرة واحدة فقط كل مرة وليس في وجبة الإفطار).
الحليب والزبادي	<ul style="list-style-type: none"> عادي ويوناني وطبيعي و«دايت» وليس الزبادي المحلى والمنكه (يفضل أقل من 12 جم لكل وجبة). أنواع الحليب كامل الدسم وقليل الدسم ومنزوع الدسم. بدائل الحليب (حليب الصويا والمكسرات والشوفان) دون سكر مضاف (ابحثي عن الأنواع المشتملة على إجمالي 5 جم أو أقل من الكربوهيدرات لكل 100 مل).



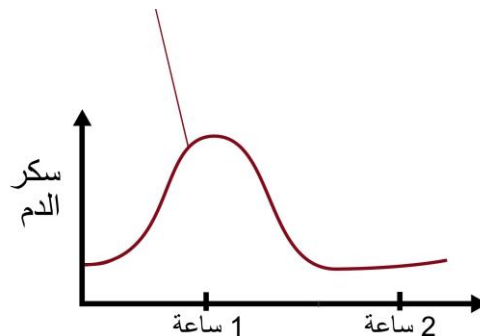
عادة ما تتسبب الكربوهيدرات **المعالجة** بكثافة (عادة ما تكون كربوهيدرات «بيضاء») في رفع مستويات السكر في دمك بسرعة. كما أنها تتمتع بقدر أقل من القيمة الغذائية.

حاولي التقليل من الأطعمة التالية أو تجنبها تمامًا:



أنواع الكربوهيدرات المطلوب الحد منها أو تجنبها

الخبز	<ul style="list-style-type: none"> • الخبز الأبيض وخبز الحبوب الكاملة. • خبز "الشرائح السمكية" (حتى لو كان مصنوعًا من الحبوب الكاملة). • خبز البيجل الأبيض، ولفائف الخبز، وخبز شباتي، وخبز بانيني.
الحبوب	<ul style="list-style-type: none"> • جميع حبوب الإفطار الأخرى بما فيها: الشوفان سريع التحضير والموسلي و Weetabix® و Shreddies® و Ready-Brek® و Coco-Pops® و Cornflakes® و Rice Krispies® و Branflakes®.
البذور	<ul style="list-style-type: none"> • الأرز سريع الطهي/طويل الحبة أو أرز الياسمين. • البوت نودلز.
البطاطس	<ul style="list-style-type: none"> • البطاطا المهروسة ورقائق البطاطس وكروكيت البطاطس وبسكويت الوافل.
الوجبات الخفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • الرقائق المقلية ووجبات الذرة الخفيفة والمقرمشات البيضاء وكيك الأرز. • الكعك الأبيض والكيك والبسكوت.
الفواكه	<ul style="list-style-type: none"> • الفواكه المشتملة على قدر كبير من السكر: الموز والعنب والمانجو والأناناس والبطيخ. • الفواكه المعلبة في شراب والفواكه المجففة وعصائر الفواكه والاسموذي.
الحليب والزبادي	<ul style="list-style-type: none"> • الزبادي المُحلى أو كومبوت الفاكهة. مشروبات الزبادي (Yop® و Yazoo®). الحليب المنكه والميلك شيك. بدائل الحليب (حليب الصويا أو المكسرات أو الشوفان) المضاف إليه سكر.
أخرى	<ul style="list-style-type: none"> • اللحم أو السمك أو الدجاج المغطى بالعجين أو فتات الخبز. • المعجنات، البيتزا، بودينج يوركشير. • أنواع الصوص الجاهز المشتمل على سكر مضاف.



توضح هذه الصورة مستوى سكر مرتفعًا في الدم بعد ساعة من تناول الوجبة.

اختاري بدائل الأطعمة الغنية بالسكر:

 <p>قللي من الأطعمة الغنية بالسكر</p>	 <p>اختاري الأطعمة منخفضة السكر</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • السكر (البنّي والأبيض). • العسل والشراب المُحليّ والدبس. 	<ul style="list-style-type: none"> • المُحلّيات الصناعيّة (Stevia®، Splenda®، Canderel®) 	السكر
<ul style="list-style-type: none"> • المربى، مربى البرتقال، شيكولاتة سبريد. 	<ul style="list-style-type: none"> • زبدة الفول السوداني الخالية من السكر • كريمة الدهن بالبندق والكاكاو الخالية من السكر • الحمص، والجبنة القابلة للدهن 	المنتجات القابلة للدهن
<ul style="list-style-type: none"> • المشروبات الغازية كاملة السكر، الهوت شوكليت. 	<ul style="list-style-type: none"> • المشروبات الغازية الدايت • الاسكواش الخالي من السكر المضاف • المشروبات الساخنة منخفضة السعرات (مثل مشروبات Highlights ومشروبات Options) 	المشروبات
<ul style="list-style-type: none"> • الحلويات وأنواع الشوكولاتة والبسكوت والمافن والكيك. أطباق الحلويات المضاف إليها السكر. حبوب الإفطار المغطاة بالسكر. 	<ul style="list-style-type: none"> • اللبان (العلكة) الخالي من السكر، النعناع والحلويات الصلبة. • الجيلي وأطباق التحلية الخالية من السكر. • بسكوت Rich Tea وبسكوت الشوفان (Nairns®) أو Marietta. • ألواح الوجبات الخفيفة ماركة Fibre One، Nature Valley Protein، Kind • قطع صغيرة من الشوكولاتة الداكنة بقليل من البندق <p>تحتوي الخيارات أعلاه على حوالي 10 جم كربوهيدرات لكل حصة (انظر الملصقات). قللي من تناول هذه الوجبات الخفيفة بحيث لا تحل محل الوجبات الخفيفة الأخرى المغذية.</p>	الوجبات الخفيفة والحلويات وأطباق التحلية
<ul style="list-style-type: none"> • أنواع الصوص والوجبات والشوربات الجاهزة. الفاصوليا المخبوزة والاسباجيتي المعلبة (عادة ما تحتوي على مستويات عالية من السكر والملح). 	<ul style="list-style-type: none"> • الشوربات وأنواع الصوص والكاربي المعدة منزلياً (أي، باستخدام الطماطم أو الباستا المعلبة والثوم والزنجبيل والأعشاب والتوابل). الفاصوليا المخبوزة منخفضة السكر. 	الشوربة والصوص

اقرأ ملصق المكونات: ابحثي عن الأطعمة غير المضاف إليها: السكر أو الجلوكوز أو المالتوز أو الدكستروز أو العسل أو شراب التحلية أو الفركتوز أو عصير الفاكهة.

لا ينصح بتناول أطعمة "السكري" (الحلويات، والبسكوت، والكيك). فقد تحتوي على كربوهيدرات ومُحلّيات ربما تسبب تقلصات في المعدة. كما أنها قد تحتوي على نسبة عالية من الدهون التي ربما تؤدي إلى زيادة الوزن.

قد تحتوي بعض أدوية الحموضة أو الإمساك أيضاً على السكر. اختاري دواء "جافيسكون أدفانس" أو أقراص "ريني الخالية من السكر"، أو استشيريني الصيدلي بشأن البدائل المناسبة الخالية من السكر.

الخطوة 3: راقبي كمية الكربوهيدرات في وجباتك

يساعد تناول الكمية المناسبة من الكربوهيدرات (دون الإكثار أو الإقلال منها) على التحكم في مستويات السكر في الدم لديك، وضمان حصولك على التغذية الكافية.

كدليل عام، يحتاج غالبية النساء إلى تناول:

✓ 1-2 من «خيارات» الكربوهيدرات في وجبة الإفطار

✓ 3-4 من «خيارات» الكربوهيدرات في الوجبات الأخرى الأساسية

✓ و«خيار» كربوهيدرات واحد في الوجبات الخفيفة

1 من اختيارات الكربوهيدرات يساوي:

حجم الوجبة	الأطعمة
30 جم	All Bran® (أعواد)
1 بسكوت (22 جم)	Shredded Wheat®
20 جم / ¼ كوب / 2 ملعقة (شوفان)	بوريدج (شوفان جامبو)
1 شريحة متوسطة (30-35 جم)	خبز (كامل الحبة أو خشن أو منخفض الحمل الجلايسيمي)
1 صغير (30 جم) أو ½ كبير (60 جم)	خبز بيتا (كامل الحبة)
½ لفة 8 بوصة (الوزن الكامل 60 جم)	ملفوف التورتيللا أو تشاباتي
2 كراكر	خبز الجاودار المقرمش مع البذور (Ryvita® مثلاً)
2 كراكر	كراكر الحبوب الكاملة/البذور
100 جم أو 3 حبات بطاطس بيبي	بطاطس نيو أو بيبي (مسلوقة)
75 جم (مسلوقة) أو 50 جم (مخبوزة)	بطاطا حلوة
50 جم (مطهية)	بطاطس ويدجز (منزلية)
45 جم (مسلوقة)	يام (1 شريحة) أو موز الجنة (غير ناضجة)
50 جم (خام)	كاسافا
50 جم (مطهية) أو 20 جم (غير مطهية)	باستا، أرز (بني/بسمتي) أو نودلز البيض
70 جم (مطهية) أو 20 جم (غير مطهية)	كسكس (صمولينا)
1 ملعقة كبيرة ممتلئة (15 جم)	دقيق تيبوكة
1 ثمرة متوسطة/2 ثمرة صغيرة / 1 كوب من التوت	الفاكهة
200 جم	زبادي (زبادي سادة طبيعي غير منكه/زبادي يوناني)
كوب 125 جم	زبادي (منخفض السكر بنكهة الفاكهة)
زجاجة 200 مل	حليب بقري أو حليب الشوفان (دون سكر مضاف)
لا داعي لاحتسابها ضمن خيارات الكربوهيدرات	بدائل الحليب (اللوز، الصويا، جوز الهند) دون سكر مضاف

الأطعمة الخالية من الكربوهيدرات

تشتمل الأطعمة التالية على مقدار ضئيل أو منعدم من الكربوهيدرات ولا تسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم. إضافة هذه الأطعمة إلى الوجبات الرئيسية والخفيفة يساعدك على الشعور بالشبع.

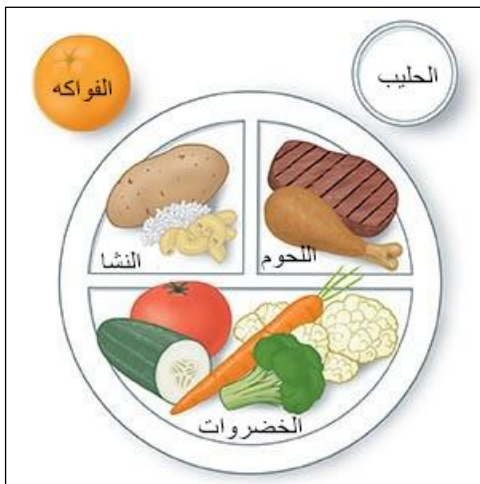
الخضراوات:

- الباذنجان
- الكوسة
- كرنب بروكسيل
- الفلفل
- الاسبراجس
- الكرنب
- الخيار
- الفجل
- الأفوكادو
- الجزر
- السلطة الخضراء
- البازلاء الحلوة
- براعم الفاصوليا
- القرنبيط
- المشروم
- الطماطم
- البوك تشوي
- الكرفس
- الزيتون
- البروكلي
- البصل

تحتوي بعض الخضراوات على الكربوهيدرات (مثل البازلاء والفاصوليا والذرة الحلوة)، إلا أنها تتحلل إلى سكر ببطء شديد. إذا كنت تخططين لتناول أكثر من نصف كوب (125 جم) من هذه الأطعمة في المرة، فيجب عليك اعتبار ذلك «خيارًا» واحدًا من الكربوهيدرات.

الأطعمة البروتينية:

- اللحم والسمك والدجاج (شرائح قليلة الدهون بدون فئات خبز/عجينة)
- البيض
- الجبن
- المكسرات وزبدة المكسرات



الدهون والزيوت:

- الزبدة
- سيريد الخضراوات
- زيوت الخضراوات وزيت الزيتون
- المايونيز (المصنوع من البيض المُعقَّم) وصوص البيستو

قائمة إرشادات التغذية الصحية لمرض سكري الحمل

التغذية الصحية لمرض سكري الحمل تعني الحصول على عناصر غذائية كافية من مجموعة من الأطعمة للمساعدة في نمو وتطور الطفل.

1. تناول وجبات رئيسية منتظمة تشتمل على المقدار الصحيح والنوع الصحيح من الكربوهيدرات لإمدادك وإمداد طفلك بالطاقة.



2. إدراج البروتين (لحم، سمك، دجاج، بيض، جبن، بقوليات مثل الفول والعدس) في جميع الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة لزيادة صحة الحمل والمساعدة على التحكم في مستويات سكر الدم.



3. تناول 2-3 ثمرة فاكهة (ثمرة واحدة كل مرة) وكمية كبيرة من الخضراوات كل يوم للحصول على الفيتامينات والألياف.



✓ تناول أطعمة متعددة الألوان للحصول على مجموعة متنوعة من الفيتامينات.

4. تناول 3-5 حصص من منتجات الألبان أو بدائل الحليب (غير المحلاة) كل يوم للحصول على البروتين والكالسيوم.

✓ اختيار الأجبان قليلة الدسم وتجنب الأصناف الناعمة أو المعتقة أو غير المبسترة.



5. تناول الدهون الصحية (المكسرات والبذور والأفوكادو والزيوت النباتية).

✓ تجنب الوجبات السريعة واللحوم المصنعة والكيك والبسكوت.

✓ تناول الأسماك الدهنية (السلمون والسلمون المرقط والمكريل والسردين)

بمعدل مرة إلى مرتين أسبوعيا أو تناول مكملات زيت السمك (وليس زيت

كبد الحوت) للحصول على الأوميغا 3 لتحسين نمو وتطور مخ الجنين.

✓ توجد الأوميغا 3 أيضا في الصويا والجوز واللفت.



6. الحصول على ما يكفي من فيتامين د (البيض والسلمون والمكريل والسردين

وأنواع الحليب المعزز بالفيتامينات) لمساعدة جسمك على امتصاص الكالسيوم.

✓ ينبغي أيضا تناول أحد مكملات فيتامين د يوميا بمعدل 10 ملليجرام.

تحتوي المكملات متعددة الفيتامينات المخصصة للحمل على 10 ملليجرام

منها (ليس زيت كبد الحوت).



بعد وضع كل شيء معا: إليك مثالاً على خطة الوجبات

استخدمي نموذج خطة الوجبات فيما يلي وقائمة «خيارات» الكربوهيدرات في صفحة 9 للمساعدة في تخطيط وجباتك.

ينبغي تعديل وجباتك بحيث تلائم احتياجاتك الشخصية. استشيرى أخصائي التغذية بشأن الخطة المناسبة لك.

الإفطار: (1-2 خيار من الكربوهيدرات)

✓ 200- + All-Bran® 40-30/1 Shredded Wheat® جم من أعواد

150 مل من الحليب

أو 40 جم من البوريديج (شوفان جامبو) (محضر بالماء) + بيضة مسلوقة

أو 30 جم من البوريديج (شوفان جامبو) محضر بمقدار 200 مل من الحليب

أو شريحة واحدة من توست الحبوب الكاملة + علبة واحدة من الزبادي الدايت

(انظر القائمة بصفحة 6)

أو 2 شريحة من توست الحبوب الكاملة + بيض/جبين وأفوكادو وطماطم

أو 1 شريحة واحدة من توست الحبوب الكاملة + 100 جم من الفاصوليا

المخبوزة قليلة السكر

قد تصعب الهرمونات الصباحية من التحكم في مستويات السكر في الدم بعد وجبة الإفطار مقارنةً بالوجبات الأخرى. وقد تحتاج بعض النساء إلى الاقتصار على خيار واحد من الكربوهيدرات في هذه الوجبة وتجنّب الحبوب.

الوجبة الخفيفة الصباحية: (خيار واحد من الكربوهيدرات)

✓ 2 كراكر Ryvita® + 30 جم من الجبن قليل الدسم

أو 1 علبة زبادي (انظر القائمة في صفحة 6) مع 3 ملاعق من التوت.

أو 200 مل من الحليب (كوب صغير)

أو 1 قطعة فاكهة + حفنة صغيرة من المكسرات أو زبدة الجوز (دون سكر)

أو 1 شريحة من الخبز + ديك رومي / دجاج / جبنة + سلطة.

أو فشار (كيس 15 جم) + حفنة صغيرة من المكسرات.

الغداء: (3-4 خيارات من الكربوهيدرات)

✓ 2-3 خبز كامل الحبوب أو 1-1½ لفة أو 100-150 جم من الأرز

المطبوخ/الباستا أو 200-300 جم من البطاطس المسلوقة

✓ و لحم أو سمك أو دجاج أو بيض أو جبن أو فول

✓ وخضراوات أو سلطة أو شوربة منزلية

✓ و 1 ثمرة فاكهة/1 حليب/1 زبادي (انظر القائمة في صفحة 6)

وجبة خفيفة بعد الظهر: (خيار واحد من الكربوهيدرات) - انظر اقتراحات الوجبات الخفيفة الصباحية

العشاء: (3-4 خيارات من الكربوهيدرات)

✓ 2-3 خبز كامل الحبوب أو 1-1½ لفة أو 100-150 جم من الأرز

المطبوخ/الباستا أو 200-300 جم من البطاطس المسلوقة

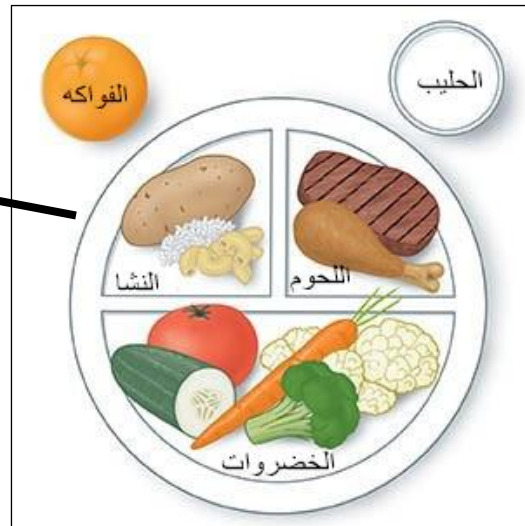
✓ و لحم أو سمك أو دجاج أو بيض أو جبن أو فول

✓ وخضراوات أو سلطة أو شوربة منزلية

✓ و 1 ثمرة فاكهة/1 حليب/1 زبادي (انظر القائمة في صفحة 6)

عشاء متأخر: (خيار واحد من الكربوهيدرات) - انظري أفكار الوجبات الخفيفة الصباحية

هذا مثال لوجبة تحتوي على 4 خيارات للكربوهيدرات. ربما يكون من المفيد أن تتخيلي صورة لطبقك كهذه عند تحضير وجباتك.



ينبغي ألا تشعرى بالجوع أبداً أو تفقدى الوزن. إذا انتابك شعور بالجوع أو لاحظت أي نقص في الوزن، استشيرى أخصائى التغذية للتأكد من حصولك على التغذية الكافية.

زيادة الوزن أثناء الحمل

من الطبيعي أن تكتسبي وزناً أثناء الحمل. ينتج هذا الوزن عن نمو جسمك، ونمو الجنين، والمشيمة . يمكن أن يؤثر اكتساب كثير أو قليل من الوزن على حملك وعلى صحة طفلك.

يجب ألا تكتسبي وزناً في الثلاثة شهور الأولى للحمل، على الرغم من أن النساء غالباً ما يكتسبن عدة كيلوات. لكن مقدار الوزن الذي تحتاجين لاكتسابه بدءاً من الثلاثة شهور الثانية للحمل يعتمد على مؤشر كتلة الجسم الخاص بك في بداية الحمل.

إذا كان مؤشر كتلة الجسم أقل من 25: توقعي زيادة أسبوعية تتراوح من 0.4 - 0.5 كجم
إذا كان مؤشر كتلة الجسم أكثر من 25: توقعي زيادة أسبوعية حوالي 0.2 كجم
لا تنطبق هذه القيم المستهدفة على النساء اللواتي ينتظرن طفلين توأمين أو أكثر.

من المهم متابعة وزنك بصفة منتظمة (كل أسبوعين) عند اتباع خطة نمط الحياة الصحي للتحكم في سكري الحمل. دَوّني وزنك في يوميات سكر الدم الخاصة بك (هناك مساحة متاحة لتدوينه في الصفحة الأولى)، وسوف تسألك ممرضة التوليد المسؤولة عن مرض السكري عن وزنك في كل موعد بالعيادة الهاتفية. إذا شعرت أنك تكتسبين كثيراً أو قليلاً من الوزن، اطلبي التحدث مع أخصائي التغذية للحصول على مزيد من المساعدة.

ينبغي ألا تفقدي الوزن في أي مرحلة أثناء الحمل. إذا كنت تعانين من زيادة في الوزن، فإن أنسب وقت لفقدان الوزن يكون إما قبل الحمل أو بعده.

النشاط البدني وسكري الحمل

يعد النشاط البدني المنتظم من العناصر المهمة لصحة الحمل، كما أنه يساهم في خفض مستويات سكر الدم لديك.

- استهدف في الوصول إلى **30 دقيقة من التمارين المناسبة لك** غالبية أيام الأسبوع. يمكن تقسيم هذا الوقت إلى 2×15 دقيقة أو 3×10 دقائق أثناء اليوم.
- قد يساهم المشي بعد الوجبات لمدة 10-15 دقيقة في الحفاظ على مستويات سكر الدم ضمن إطارها المستهدف.

المشي والسباحة واليوجا وجلسات التمرين الخفيفة كلها خيارات جيدة. إذا لم يمكنك ممارسة أي من هذه الأنشطة، فقد تساهم التمارين المنتظمة لأعلى الذراع بفعالية في خفض مستويات السكر في الدم. (احرصي دائماً على استشارة طبيبك قبل بدء نشاط جديد، خاصةً إذا كنت تعانيين من أي مشكلات صحية أو آلام).

يمكنك إيجاد بعض فيديوهات التمارين الرياضية المفيدة على المواقع التالية:

- [Rotunda.ie/diabetes](https://www.rotunda.ie/diabetes)
- "The Bump Room" على موقع اليوتيوب

متابعة سكري الحمل لديك

سوف تعطيك ممرضة التوليد المسؤولة عن مرض السكري جهاز قياس السكر لفحص مستويات السكر في الدم لديك. لمزيد من المعلومات، ارجعي إلى كتيب "دليل فحص مستويات السكر في الدم لديك" A guide to checking your blood glucose levels والفيديو ذي الصلة على صفحة rotunda.ie/diabetes.

سوف يُطلب من معظم النساء فحص مستويات السكر في الدم لديهن 4 مرات يوميًا. إذا كان عمر حملك أقل من 28 أسبوعًا، فلن يُطلب منك فحص مستويات السكر في الدم لديك 4 مرات يوميًا، وإنما مرتين أسبوعيًا فقط.

مستويات سكر الدم المستهدفة هي:

- أقل من 5.3 مليمول/لتر أثناء الصيام
- أقل من 7.8 مليمول/لتر بعد الأكل بساعة واحدة

يُرجى تدوين مستويات السكر في الدم لديك في يوميات السكري (انظري العينة المدرجة أدناه). من المفيد أن تضعي دائرة حول أي قراءة لمستوى السكر في الدم أعلى من القيمة المستهدفة وتدوين أي شيء يمكن أن يكون قد تسبب في ارتفاعه، مثل تناول وجبة أكبر من المعتاد، أو تناول طعام غني بالسكر.

سوف يتم تحديد موعد لك للمتابعة في العيادة الهاتفية **Breakfast Club** مع ممرضة التوليد المسؤولة عن مرض السكري كل فترة تتراوح ما بين أسبوعين إلى 4 أسابيع للتعرف على حالتك الصحية. لا تحتاجين إلى الحضور إلى المستشفى بنفسك.

ارتفاع مستوى السكر في الدم أثناء الصيام (أكثر من 5 مليمول/لتر) في الصباح:

- تأكدي من أن حصص الكربوهيدرات التي تحصلين عليها في وجبة المساء ليست كبيرة جدًا.
- يمكن أن تؤدي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون في وجبة المساء (مثل صوص الكريمة والأطعمة المقلية) إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم ليلاً. فكري في خيارات الأطعمة ذات نسبة الدهون المنخفضة.
- تناول وجبة المساء قبل الساعة 7:30 م.
- تناول وجبة خفيفة في المساء (كربوهيدرات وبروتين)، ولا تصومي أكثر من 10 ساعات ليلاً (انظري أمثلة الوجبات الخفيفة في صفحة 12).
- حاولي ممارسة التمارين الرياضية في المساء إن أمكن (يمكن أن تفيدك ممارسة الرياضة لمدة تتراوح بين 10 دقائق-15 دقيقة فقط).

ارتفاع مستوى السكر في الدم (أكثر من 7 مليمول/لتر) بعد الإفطار:

- لا تناسب حبوب الإفطار، حتى وإن كانت خيارات تحتوي على نسبة عالية من الألياف، عددًا كبيرًا من النساء. وبعض النساء يحتجن إلى تجنب تناول الحبوب تمامًا.
- إذا كنت تتناولين الخبز، اختاري خبزًا غير معالج يحتوي على نسبة عالية من الألياف (انظري صفحة 6)، بحيث تحتوي الشريحة على أقل من 15 جم من الكربوهيدرات. جربي خيارات ذات نسب كربوهيدرات منخفضة (على سبيل المثال، شريحتان من خبز الحبوب الكاملة "Be Good" من إنتاج Brennan أو رغيف خبز البيجل متعدد الحبوب).
- أدخلي دائمًا البروتين (البيض، اللحم المقدد، الجبن، المكسرات) في وجبتك.
- فكري في تناول خيار واحد من الكربوهيدرات في هذه الوجبة، وخيار واحد آخر من الكربوهيدرات بعد فحص مستوى السكر في الدم، الذي يُجرى بعد ساعة من الأكل.

ارتفاع مستوى السكر في الدم (أكثر من 7 مليمول/لتر) بعد الوجبات الأخرى:

- تأكدي من أن حصص الكربوهيدرات التي تحصلين عليها ليست كبيرة جدًا (قومي بوزنها للتأكد).
- هل تختارين أطعمة تحتوي على كربوهيدرات بطيئة الامتصاص (انظري صفحة 6)؟
- أدخلي دائمًا البروتين والخضروات في كل وجبة.
- تأكدي من عدم وجود أي سكر خفي في الصوصات، والزبادي، والأدوية.
- فكري في ممارسة الرياضة لمدة تتراوح بين 10 دقائق-15 دقيقة بعد كل وجبة.

هل تشعرين بالجوع أو تفقدين الوزن؟

- ربما يكون هذا علامة على أنكِ تحتاجين إلى تناول المزيد من الطعام.
- تأكدي من أن حصص الكربوهيدرات التي تحصلين عليها ليست صغيرة جدًا (انظري صفحة 9).
- إذا كان مستوى السكر في الدم لديكِ أقل بكثير من 7 مليمول/لتر بعد ساعة من تناولكِ الوجبة، أضيفي خيارًا آخر من الكربوهيدرات.
- تناولي دائمًا وجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية، وفكري في إضافة المزيد من البروتين والخضروات لزيادة كمية وجباتكِ.
- إذا كنتِ تحتاجين لتناول كمية أقل من الكميات الموصى بها من الكربوهيدرات للتحكم في مستويات السكر في الدم لديكِ، ينبغي عليكِ مناقشة هذا مع فريق علاج السكري.

ماذا يحدث إذا كنتِ أتبع خطة الأكل الصحي والتمارين الرياضية للتحكم في سكري الحمل، لكن مازالت مستويات السكر في الدم مرتفعة؟

- ربما تحتاج بعض النساء (حوالي 10-20%) إلى أدوية أو إنسولين بالإضافة إلى اتباع خطة الأكل الصحي والتمارين الرياضية لمساعدة أجسامهن على التحكم في مستويات السكر في الدم لديهن.
- سوف يحدد فريق علاج السكري أفضل خطة بالاتفاق معكِ، بناءً على مستويات السكر في الدم لديكِ، وزيادة الوزن، واحتياجاتكِ الغذائية أثناء الحمل.

إذا كنتِ مازلتِ تشعرين بأنكِ تحتاجين إلى المزيد من المساعدة فيما يتعلق بالنظام الغذائي الخاص بالسكري، يمكنكِ أن تطلبي من ممرضة التوليد إحالتكِ إلى أخصائي التغذية أو يمكنكِ الاتصال هاتفياً بأخصائي التغذية على رقم 01-2119381 أو 01-8172551 لتحديد موعد استشارة عبر الهاتف.

نشجع جميع النساء على الرضاعة الطبيعية. فالرضاعة الطبيعية يمكن أن تحميكِ أنتِ وطفلكِ من الإصابة بالسكري، والسمنة، وغيرها من الأمراض فيما بعد.

ربما يكون الأطفال، الذين يولدون لأمهات مصابات بمرض السكري، أكثر عرضة للإصابة بانخفاض مستويات السكر في الدم بعد ولادتهم. سوف نقوم بفحص مستويات السكر في الدم لدى طفلكِ في أول 24 ساعة بعد الولادة للتأكد من عدم انخفاضها. ندعوكِ إلى إرضاع طفلكِ بصفة متكررة (كل ساعتين أو 3 ساعات) للمساعدة على منع انخفاض مستويات السكر في الدم.

استدرا حليب السرسوب (أول حليب يفرزه الثديان) قبل ولادة طفلكِ يعني أنه سوف يكون لديكِ مخزون من الحليب الطبيعي متاح لطفلكِ عند الحاجة. هذا يقلل الحاجة لاستخدام تركيبة حليب الرضع. وبوجه عام، يمكنكِ أن تبدئي استدرا حليب السرسوب بعد اكتمال الأسبوع 37 للحمل، أو قبل موعد الولادة بأسبوعين.

اطلبي من ممرضة التوليد أو الطبيب المزيد من المعلومات حول استدرا الحليب قبل الولادة، والمشورة الفردية حول كيفية استدرا حليب السرسوب باليد وجمعه في عبوة.



هل سأصاب بالسكري بعد ولادة طفلي؟

بالنسبة لمعظم النساء المصابات بمرض سكري الحمل، تعود مستويات السكر في الدم إلى معدلاتها الطبيعية بعد الولادة. على الرغم من ذلك، من المهم الحضور لإعادة «فحص تحمل الجلوكوز» بعد مرور 6 أسابيع من الولادة للتحقق من عودة مستويات السكر في الدم عندك إلى معدلاتها الطبيعية.

ملحوظة مهمة: إذا لم يتم تحديد موعد لك لإعادة فحص تحمل الجلوكوز بعد الولادة، يرجى الاتصال لتحديد موعد على رقم 01 873 0596.

إن النساء اللاتي يُصنّفن بمرض سكري الحمل أثناء الحمل يُكُنَّ أكثر عرضة للإصابة بالسكري من النوع 2 في المستقبل (50% من النساء المصابات بسكري الحمل ربما تتطور حالتهم إلى الإصابة بالسكري). السكري من النوع 2 هو حالة مرضية تدوم طول الحياة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بمشاكل صحية مثل أمراض القلب ومشاكل العيون. لذا، من المهم الحرص على زيارة الممارس العام كل سنة لإجراء فحص السكري.

للمساهمة في تأخير الإصابة بالسكري من النوع 2 بل وتجنبها تمامًا، ينبغي عليك المواظبة على اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة بصفة يومية، وفقدان بعض الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن. ناقشي مع الممارس العام إصابتك بسكري الحمل، واطلبي منه تحويلك إلى أخصائي تغذية، إذا كان متاحًا، إذا كنت ترغبين في الحصول على مزيد من الدعم للسيطرة على وزنك.

الحمل في المستقبل

بالنسبة للحمل في المستقبل، لن يُجرى لك اختبار سكري الحمل. وإنما ستحتاجين إلى اتباع إرشادات النظام الغذائي ونمط الحياة الصحي منذ بداية الحمل. في زيارة حجز موعد لك، سوف تعطيك ممرضة التوليد حزمة جهاز قياس سكر جديدة، وإرشادات كيفية مراقبة مستويات السكر في الدم لديك. إذا كان مؤشر كتلة الجسم الخاص بك أعلى من 30، سوف تحتاجين أيضًا لتناول جرعة عالية من مكمل حمض الفوليك (5 مجم) في أول 12 أسبوعًا من الحمل (يكون هذا متاحًا فقط بناءً على رخصة الطبيب - يرجى مناقشة ذلك مع الممارس العام).

الحصول على المزيد من الدعم للسيطرة على مرض السكري

قد يكون التكيف مع تشخيص إصابتك بسكري الحمل وقتاً عصيباً تحاولين فيه معالجة جميع المعلومات الجديدة التي تحصلين عليها والتدرب على المهارات الجديدة اللازمة للتحكم في مرض السكري لديك. يمكن أن تساعدك معرفة مصادر الحصول على المزيد من المعلومات والدعم.

لمعرفة المزيد من الموارد، زوري قسم مرض السكري في الموقع الإلكتروني لمستشفى روتوندا
:(www.rotunda.ie/diabetes)

- تسجيل الندوة عبر الإنترنت التي تحمل عنوان "دورة تدريبية على نمط الحياة الصحي للسيطرة على سكري الحمل" "Lifestyle Class"
- فيديو يوضح طريقة استخدام جهاز قياس السكر
- فيديوهات تمارين رياضية من إعداد أخصائي العلاج الطبيعي بمستشفى روتوندا
- كتيب الوصفات الغذائية
- معلومات مترجمة إلى لغات أخرى (الروسية، والصينية، والبولندية، والعربية، والرومانية)
- خيارات المأكولات الهندية والأفريقية

يمكنك أيضاً الاتصال بأخصائي التغذية (8172551-01) أو ممرضة التوليد المسؤولة عن مرض السكري (087-3731693)، إذا كانت لديك أي مخاوف أو تساؤلات حول التحكم في مرض السكري.



ينبغي عليك متابعة صفحة مستشفى روتوندا على الإنستغرام والفيسبوك للحصول على مزيد من الإرشادات والموارد بشأن العطلات.

إذا كنت تشعرين بقلق أو ضغط بشكل غير عادي بشأن تشخيص إصابتك بسكري الحمل، يُرجى الاتصال بفريق الصحة النفسية التابع لنا على رقم 01-8730632 للحصول على مزيد من الدعم.

تم تحريره بواسطة أخصائيي التغذية وممرضات التوليد
المختصين بالسكري في مستشفى روتوندا، بالتعاون مع أخصائيي
التغذية الزملاء في المستشفى الوطني للولادة، ومستشفى جامعة
كومب للنساء والرضع، ومستشفى الولادة بجامعة كورك.

تم إنشاء المحتوى في فبراير 2019 (تم مراجعته في يناير 2024)