

# سكري الحمل حملي، وطفلي، وأنا





مرحبًا!

تريدان إنجاب طفل بصحة جيدة والحفاظ على صحتك أيضًا. أحيانًا ما تشعر النساء بمشاعر غامرة عندما يتم إخبارهن بأنهن مصابات بسكري الحمل، وقد تشعرين بذلك أيضًا. نأمل أن تكون المعلومات والأفكار الواردة في هذا الكتيب مفيدة لك. تساعد الموازنة بين الطعام والنشاط في إدارة سكري الحمل. سيساعدك مُقدِّم خدمة الرعاية الصحية وأخصائي التغذية المُسجَّل المعنيان بك على معرفة أفضل ما يناسبك.

أفضل تمنياتنا!

وتفضلني بقبول فائق الاحترام، من موظفي برنامج WIC

يمكنك معرفة المزيد عن سكري الحمل من خلال زيارة هذه المواقع الإلكترونية:



سكري الحمل  
American Congress  
of Obstetricians and  
Gynecologists  
(acog.org)



سكري الحمل - National  
Institute of Diabetes and  
Digestive and Kidney  
Diseases (المعهد الوطني  
للسكري وأمراض الجهاز الهضمي  
والكلي) (niddk.nih.gov)



سكري الحمل والحمل  
Centers for Disease  
Control (مراكز السيطرة  
على الأمراض والوقاية منها)  
(cdc.gov)



سكري الحمل، أعراضه  
وعلاجاته  
American Diabetes Association  
(diabetes.org)

## ما هو سكري الحمل؟

يحدث سكري الحمل أثناء الحمل عندما يبقى الكثير من الجلوكوز (سكر الدم) في الدم بدلاً من استخدامه للطاقة. الأنسولين هو هرمون يصنعه الجسم ويساعدنا على استخدام السكر في الدم للحصول على الطاقة ويحافظ على استقرار مستويات الدم. يمكن أن تتداخل هرمونات الحمل مع عمل الأنسولين. في بعض الحالات، لا يستطيع الجسم إنتاج ما يكفي من الأنسولين وترتفع مستويات السكر في الدم. هذا هو سكري الحمل.

## هل سكر الدم وجلوكوز الدم هما الشيء نفسه؟

نعم. نستخدم مصطلح سكر الدم في هذا الكتيب.

## ماذا يعني هذا بالنسبة إلى حملي؟

عندما يرتفع سكر الدم لديك أثناء الحمل، يذهب السكر الزائد إلى طفلك.

« يحصل طفلك على سعرات حرارية إضافية من السكر ويخزنها على شكل دهون. وهذا يمكن أن يجعل طفلك يزن أكثر عند الولادة ويجعل الولادة أصعب.

« ينتج بنكرياس طفلك كمية إضافية من الأنسولين للتعامل مع ارتفاع السكر في الدم منك.

« بعد الولادة، يستمر طفلك في إنتاج كمية إضافية من الأنسولين. وهذا يسبب انخفاض سكر الدم لدى طفلك.

إن اختبار الشكر وإدارته في دمك سيساعدك أنت وطفلك على التمتع بصحة جيدة!

عندما يظل السكر في دمك مرتفعاً، قد تصابين بمشاكل، مثل:

« ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع الضغط الدموي)

« عدوى المثانة (عدوى المسالك البولية)

« قد ينمو طفلك إلى حجم قد يتطلب إجراء ولادة قيصرية (عملية قيصرية) لتتم ولادته بأمان.



## ماذا يعني سكري الحمل بالنسبة إلى طفلي؟

إن الحفاظ على سكر الدم لديك عند المستويات الموصى بها أثناء الحمل سيساعد على حماية طفلك والحفاظ على نموه بشكل جيد.

إذا ظل سكر الدم لديك مرتفعًا، فإن طفلك مُعرّض لخطر متزايد للإصابة بما يلي:

« تغير في لون الجلد والعينين إلى اللون الأصفر (اليرقان)

« التعرّض لولادة صعبة تسبب مشاكل في الكتف (الضفيرة العضدية).

« الحاجة إلى البقاء في المستشفى لأيام إضافية بعد الولادة مع انخفاض شديد في السكر في الدم (نقص السكر في الدم).

« مشاكل في التنفس (متلازمة الضائقة التنفسية).

« صعوبات محتملة في الرضاعة الطبيعية.

« الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في وقت لاحق من الحياة.

« أن يولد ميتًا.



"من خلال مراقبة الأطعمة التي أتناولها وإضافة بعض الأنشطة إلى يومي، تمكنت من الحفاظ على السكر في دمي ضمن المعدل الطبيعي. لقد كان الأمر أسهل مما ظننت، وأنا سعيدة لأنني أجريت هذه التغييرات للحفاظ على صحتنا نحن الاثنين".

## كيف يمكنني الاعتناء بنفسى وبطفلى الآن بعد أن أصبت بسكري الحمل؟

« تعرّفني على كيفية تأثير الأطعمة على سكر الدم لديك.

« تناولني نمطاً غذائياً من وجبات منتظمة ووجبات خفيفة للمساعدة في الحفاظ على استقرار سكر الدم لديك.

« تحدثني إلى اختصاصي تغذية مُسجّل و/أو أخصائي معتمد في الرعاية والتثقيف بشأن مرض السكري حول عادات إدارة سكري الحمل لديك.

« اختبري السكر في دمك على النحو الذي يوصي به مُقدّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك.

« اسألني مُقدّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك عن الأنشطة التي يمكنك القيام بها. يساعدك النشاط على استخدام سكر الدم لديك.

« استخدمني الأنسولين كما ينصح مُقدّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك.

« اذهبي إلى جميع مواعيد الرعاية الصحية ومواعيد برنامج WIC أثناء فترة حملك.

"من المهم حقًا بالنسبة لي أن أكون نشيطةً وأتناول الأطعمة المغذية أثناء فترة حملي".

سيساعدك مُقدّم خدمة الرعاية الصحية أو العيادة على تعلم اختبار نسبة سكر الدم لديك وإبقائه عند مستوى مناسب لك ولطفلك.

## ما سبب أهمية النشاط؟

يساعد النشاط في تقليل سكر الدم لديك.

إليك بعض الأفكار التي نجحت مع الأمهات الأخريات اللاتي تتوقعن ولادة طفل:

"أذهب في نزهة قصيرة وأشعر بتحسن عندما أعود".

"بعد تناول الطعام، أمارس بعض تمارين الإطالة الخفيفة وأحيانًا أمشي في مكاني لوضع دقائق".

"أشغّل بعض الموسيقى وأرقص!"

"أخذ أطفالي إلى المنتزه. إنهم يحبون المراجيح".

"اكتشفت أنني عندما أنظف أنحاء المنزل أو أؤدي بعض الأعمال المنزلية الخفيفة بعد تناول الطعام، فإن ذلك يساعد في تحسين نسبة سكر الدم لدي. إن طي الملابس، أو غسل الأطباق، أو كنس الأرض، أو تنظيم الأغراض، أحدث فرقًا".

## كيف/ماذا يجب أن أكل؟

تناولي وجبات صحية أو وجبات خفيفة كل بضع ساعات.

أدخلي البروتين مع الوجبات والوجبات الخفيفة.

تناولي وجبة خفيفة قبل النوم تتضمن أطعمة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات.

أمثلة:

« تورتيلا مع بيض مخفوق

« زبادي سادة غير مُحلى

احرصي على اختيار الأطعمة التي لا ترفع سكر الدم لديك كثيرًا، مثل الأطعمة التي تحتوي على البروتين والخضراوات غير النشوية. تساعدك الأطعمة التي تحتوي على البروتين أيضًا على الشعور بالرضا وتساعد طفلك على النمو.

تشمل الأطعمة التي تحتوي على البروتين:

« البيض

« الدجاج أو الديك الرومي

« اللحوم الخالية من الدهن

« الجبن

« الأسماك

« الزبادي السادة غير المُحلى (يوفر الكربوهيدرات أيضًا)

« التفو

« زبدة الفول السوداني/المكسرات/البذور

« البقوليات (توفر الكربوهيدرات أيضًا)

## تذكيرات لسلامة الغذاء:

« احرصي على طهي جميع اللحوم، والدجاج، والديك الرومي، والأسماك والبيض طهيًا كاملاً.

« احرصي على تسخين لحوم المطاعم الباردة، والهوت دوج، واللحوم الباردة حتى تتضج.

« لا تأكلي أنواع الجبن الطري (مثل: الفيتا، الجبن الأزرق، بري، كيسو بلانكو، كيسو فريسكو).

« إذا كنت تأكلين السمك، فاطلبي من WIC أو مُقدِّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك معلومات إضافية.

نفضلي زيارة [doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children](https://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children)

لمعرفة المزيد عن تناول الأسماك بأمان أثناء الحمل.



## ما الخضراوات غير النشوية؟

الخضراوات غير النشوية لا ترفع سكر الدم كثيرًا. كما أنها مليئة بالعناصر الغذائية! إنها مليئة بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك، وفيها الألياف، مما يساعدك على الشعور بالشبع، ويساعدك على تجنب الإمساك. حاولي إضافة الخضراوات إلى وجباتك والوجبات الخفيفة. اطهيها وقدميها مع القليل من الصلصة أو الزبدة، أو في الحساء، أو في السلطات.

أمثلة:

« الخضر - الخس،	« كرنب بروكسل	« عيش الغراب
السبانخ، الكرنب،	« الكرنب	« البامية
السلق، الكالي،	« الجزر	« الفلفل
بوك تشوي،	« الكرفس	« الطماطم
« البروكلي	« الخيار	« الكوسة
« القرنبيط		



"من خلال تضمين طعام يحتوي على البروتين مع وجباتي ووجباتي الخفيفة، تمكنت من الحفاظ على استقرار سكر الدم لدي. لا أذع نفسي أشعر بالجوع الشديد، لذلك أتناول شيئاً كل ساعتين أو ثلاث ساعات".

## ماذا عن الكربوهيدرات؟

توفر الكربوهيدرات عناصر غذائية مهمة وتمنحنا الطاقة. تحتاجين أنتِ وطفلكِ إلى الطاقة من الكربوهيدرات عندما تكونين حاملاً. ومع ذلك، فإن تناول الأطعمة عالية الكربوهيدرات أكثر من اللازم قد يؤدي إلى ارتفاع سكر الدم لديك ارتفاعاً شديداً. حافظي على أحجام حصص الطعام أصغر عند تناول الأطعمة عالية الكربوهيدرات هذه:

• الفاكهة

• اللبن

• الخضراوات النشوية

○ الذرة

○ البازلاء

○ البطاطس

○ القرع الشتوي

○ البقوليات (مثل: فاصوليا بنتو، الفاصوليا السوداء، الحمص الشائع)

• الحبوب\*

○ الخبز

○ النودلز

○ الأرز

○ خبز التورتيتلا

## ما الأطعمة التي يجب أن أحذر منها؟

الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف يمكن أن ترفع سكر الدم لديك بسرعة. حاولي تجنّب الأطعمة الحلوة والسكرية خلال فترة حملك. إذا أكلتها بالفعل، فحدّدي الكميات عن طريق:

« اختيار حصص أصغر

« تناولها مع وجبة أو وجبة خفيفة

تجنّبي أو ضعي حدًا للأطعمة الحلوة، مثل:

« الصودا العادية

« العسل

« الكعك بأنواعه

« البسكويت بأنواعه

« الحلوى

« عصائر الفواكه ومشروبات الفواكه

« المشروبات السكرية، مثل Kool-Aid

والليمونادة

« مشروبات القهوة الحلوة

« المربى

« الفطائر

\* احرصي على اختيار أصناف الحبوب الكاملة متى أمكن. تحتوي الحبوب الكاملة على المزيد من العناصر الغذائية والألياف.



أفكار للوجبات الخفيفة:

- « بيض مسلوق
- « الزبادي - جُزِّي قليل السكر أو السادة
- « الكرفس مع زبدة الفول السوداني
- « الحمص أو زبدة الفول السوداني مع الخضراوات
- « المكسرات
- « أصابع الجبن

## ما هي طريقة طبق السكري؟

يحب بعض الأشخاص استخدام طريقة طبق السكري البسيطة لتخطيط الوجبات وموازنة الخيارات الغذائية. لاتباع طريقة الطبق، املئي نصف طبقك بالخضراوات غير النشوية، وربعه بالبروتين، وربعه بالأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات، مثل الحبوب الكاملة، أو الخضراوات النشوية، أو الفاكهة.



اعرفي المزيد عن طريقة طبق السكري

## ماذا يحدث بعد الولادة؟

بالنسبة إلى معظم النساء، تعود مستويات السكر في الدم إلى مستويات خارج مرض السكري بعد ولادة الطفل. ومع ذلك، فإن النساء اللاتي يعانين من سكري الحمل يكن أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في حياتهن. من الضروري إجراء اختبار مرض السكري إذا كنت مصابة بسكري الحمل:

- « اخضعي لاختبار مرض السكري بعد ستة أسابيع من الولادة.
- « أعيدي اختبار مرض السكري كل عام.

اطلبي من مقدّم خدمة الرعاية الصحية أو العيادة إجراء الاختبار إذا لم يُعرض عليك إجراء الاختبار.

## أيمكنني إرضاع طفلي طبيعيًا؟

نعم!

حليب الأم هو أفضل مصدر تغذية للرضع. أثناء نمو طفلك، يتغير حليبك لتلبية احتياجات طفلك الغذائية. الأطفال الذين يرضعون من الثدي أو يرضعون رضاعة طبيعية أقل عرضة للإصابة بالتهابات الأذن وأمراض المعدة. كما أن الأطفال الذين يرضعون طبيعيًا يكونون أقل عرضة للإصابة ببعض الأمراض، بما في ذلك مرض السكري.

هناك أيضًا فوائد لك! تعتبر بعض أنواع السرطان، والسكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم أقل شيوعًا لدى النساء اللاتي يرضعن طبيعيًا.

## كيف يمكنني المساعدة في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني أو تأخيره؟

« تناولي الأطعمة المغذية. اختاري: الحبوب الكاملة، والخضراوات، والفواكه، واللحوم الخالية من الدهون، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والمكسرات، والبنور، والبقوليات.

« اجعلي الماء مشروبك المفضل.

« كوني نشيطةً بدنيًا معظم أيام الأسبوع.

« اخضعي لاختبار مرض السكري كل عام.

## كيف يمكنني الحفاظ على صحة طفلي أثناء نموه؟

- « أَرْضِعِي طفلك من الثدي أو طبيعياً للمدة التي ترغبان فيها.
- « قَدِّمِي الأطعمة الصلبة عندما يبلغ الطفل حوالي 6 أشهر من العمر.
- « كوني نشيطةً وأظهري لطفلك كيف يكون نشيطاً.
- « اجعلي وقت تناول الطعام وقتاً عائلياً.
- « اذهبي إلى جميع زيارات الرعاية الصحية، وأخبري مُقدِّم خدمة الرعاية الصحية بأنك كنت مصابة بسكري الحمل.
- « استمري في التواصل مع برنامج WIC.

## ما الذي يمكنني فعله للتحكم في سكري الحمل لدي:

- « كوني نشيطةً كل يوم.
- « احصلي على قسط كاف من النوم والراحة كل يوم.
- « اشربي الماء أو المشروبات الأخرى غير المُحلاة، مثل شاي الأعشاب.
- « تناولي الطعام كل بضع ساعات.
- « تناولي الحبوب الكاملة، والخضراوات غير النشوية، والفواكه، واللحوم الخالية من الدهون، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والمكسرات، والبذور، والبقوليات.
- « أدخلي البروتين مع الوجبات والوجبات الخفيفة.
- « تحققِي من مستويات سكر الدم لديك.
- « اذهبي إلى مواعيدك السابقة للولادة.
- « اسألي مُقدِّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك أو WIC إذا كانت لديك أسئلة.



تم تطوير النسخة الأصلية من هذا المحتوى بواسطة Department of State Health Services (إدارة الخدمات الصحية بالولاية)، وهي وكالة تابعة لـ State of Texas (ولاية تكساس) (DSHS). قَدِّمت DSHS هذا المحتوى "كما هو" دون أي ضمان من أي نوع. تم تعديل هذا المحتوى عن نسخته الأصلية ويمثل عملاً مشتقاً. لقد قام برنامج Washington WIC بتغيير هذا المنشور.

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص.  
لا يمارس برنامج Washington WIC أي نوع من أنواع التمييز.



DOH 961-1058 December 2023 Arabic

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).