



مشروع DIP



فريق العمل المعني بالحمل
"منطقة لومبارد"

مرض السكري في الحمل





مشروع DIP

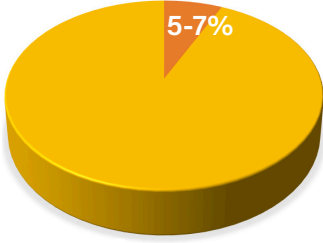
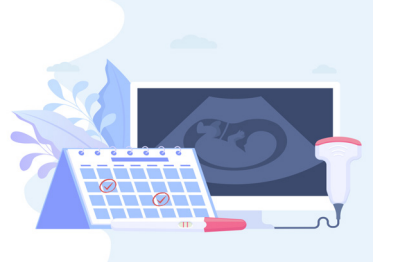


فريق العمل المعني بالحمل “منطقة لومباردي”

سكر الحمل

هو أحد أنواع داء السكري الذي يتطور أثناء فترة الحمل ، عادة يكون بين الأسبوع الرابع والعشرين و الثامن والعشرين من الحمل.

أيضاً لدي النساء المعرضن بشكل أكبر لخطر الإصابة بين الأسبوع السادس عشر والثامن عشر.



يُصاب بعض النساء الحوامل بسكر الحمل وذلك بنسبة تتراوح بين ٥-٧% وهو مرض يشفي منه في معظم الحالات بعد الولادة .

مع الإصابة بداء سكر الحمل يزداد عند الأمهات نسب السكر (نسبة الجلوكوز في الدم) عند الاستيقاظ من النوم أو بعد تناول الوجبات .



يحدث ذلك، نتيجة للتغيرات الهرمونية أثناء فترة الحمل ،التي تُحدث نقص في هرمون الأنسولين (هرمون يسبب انخفاض في جلوكوز الدم).

إذا كان نسبة السكر في دم الأم أعلى من المعدل الطبيعي يأخذ الجنين السكر الزائد، لكن عليك أن تهدي: لا ينتقل سكر الحمل من الأم إلي الجنين مباشرةً. يتسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم مما قد يؤثر على الحمل وصحة الجنين .

يُمكن أن يسبب السكر الزائد في الدم ضرراً للطفل!
لهذا من الضروري جداً علاج داء الحمل هذا بعناية



- نمو مفرط للطفل (عملقة الجنين) ، من الممكن أن يتطلب ذلك ضرورة الولادة القيصرية



- تشوهات الجنين

- زيادة خطر الإجهاض والموت داخل الرحم

- نقص السكر في الدم عند الأطفال حديثي الولادة بعد الولادة مباشرة

- زيادة خطر إصابة الطفل بمرض السكري أثناء فترة حياته

إذا ظلت مستويات السكر في معدلاتها الطبيعية، سوف تقل كل هذه المخاطر!

يُصاب بسهولة أكبر بداء سكر الحمل النساء خاصةً اللاتي لديهن واحدة أو أكثر من هذه الحالات الخطرة:



- أقارب مصابين بداء السكري

- تعاني من زيادة الوزن أو السمنة

- عمرهن ٣٥ عاماً فأكثر

- تنتمي لمجموعات عرقية (جنوب آسيا، الشرق الأوسط، الكاريبي

- سكر الحمل أو نمو الجنين المفرط (أكثر من أربعة كيلوغرامات) أثناء فترة الحمل السابق

في معظم الحالات يُشفي من سكر الحمل بعد الولادة، إحصائية الإصابة به خلال الحمل التالي أو يمكن أن يظهر في صورة داء السكر (من النوع الثاني) المزمّن في سنوات ما بعد الحمل. في بعض الحالات يمكن أن يظل حتى بعد الولادة.



لهذا السبب من المهم جداً تذكر إجراء فحص منحنى نسبة السكر في الدم بعد الولادة للتحقق من شفائها !



يجب أيضاً المحاولة في تقليل عوامل خطر داء السكري القابلة للتعديل لتجنب تكرار حدوثه بعد الحمل كمرض السكري من النوع الثاني في السنوات اللاحقة والتحقق بشكل دوري من نسبة السكر في الدم، بناءً على توصية الطبيب .

تحمل الغلوكوز الفموي

في الفصول التالية من هذا المشروع ستجد نصائح حول كيفية التعامل مع سكر الحمل بشكل جيد في جميع مراحل الحمل وبعد الولادة لضمان أقل خطر ممكن على الأم وطفلها .

إدارة سكر الحمل هي لعبة جماعية, يمكنك الاعتماد على دعم فريقك من المتخصصين في أمراض النساء والسكري .





فريق العمل المعني بالحمل SID-AMD “منطقة لومباردي”

نظام غذائي خاص للحوامل المصابات بداء السكري

إفطار (الساعة ٨:٣٠/٨:٠٠)



- كوب من اللبن منزوع الدسم، بدون سكر (.....مل)
- قهوة الشعير حسب الرغبة
- شرائح من الخبز المحمص، بدلاً منهم يمكنك أن تأكل
- شرائح من البسكويت المالح (..... غرام)،
- شريحة من خبز القمح الكامل (..... غرام)،
- من بسكويت القمح الكامل (..... غرام).

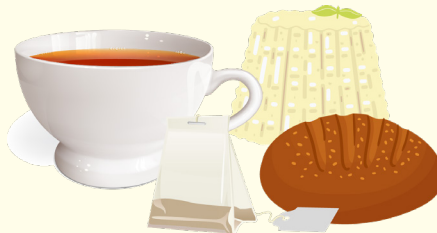
وجبات الإفطار البديلة

البديل الثالث



- كوب من حليب الصويا بدون سكر (..... مل)
- شرائح من الخبز المحمص (..... غرام)

البديل الثاني



- فنجان من الشاي بدون سكر
- شريحه من خبز القمح الكامل (..... غرام) + الريكوتا
- كبديل للخبز والريكوتا:
- شرائح من البسكويت المالح (..... غرام)

البديل الأول



- زبادي طبيعي كامل الدسم
- ملاعق من رقائق الشوفان

• ثمرة من الفاكهة الطازجة

مواعيد الوجبات الخفيفة (الساعة العاشرة والنصف - الرابعة والنصف - العاشرة والنصف)

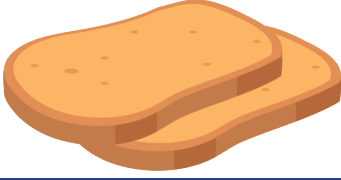
غرام للاختيار من بين

غرام للاختيار من بين



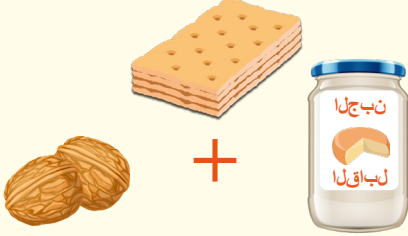
تتضمن الوجبة الخفيفة شريحتان من الخبز المحمص بالإضافة إلى ثمرة من الفاكهة الطازجة. بدلاً منهم يمكن استخدام:

- قرصان من الذرة/الأرز (..... غرام)
- قرصان من الذرة /الأرز



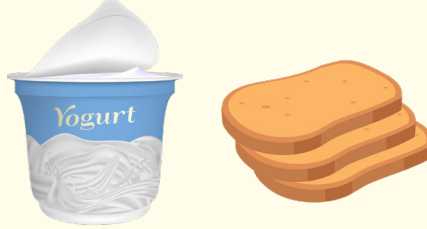
وجبات خفيفة بديلة

البديل الثالث



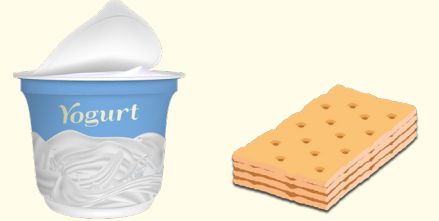
- شريحتان من البسكويت المالح مع:
حبتين من المكسرات أو عشرون غراماً
من الجبن القابل للفرد

البديل الثاني



- علبية زبادي بدون سكر
- ثلاث شرائح من خبز القمح الكامل

البديل الأول



- زبادي طبيعي كامل الدسم
- شريحتان من البسكويت المالح

مواعيد الغذاء والعشاء (الساعة الواحدة /الثانية عشر والنصف - التاسعة /التاسعة والنصف)

مقدار غرام من إختيارك من صحن:

أو الأرز أو عصيدة من دقيق الذرة



أو خبز



أو رافيولي



تورتيليني



أو مقدار غرام من إختيارك من صحن:

بالإضافة إلى الطبق الأول كما هو مبين أعلاه , يتضمن الغذاء أو العشاء مجموعة مختارة من الأطعمة التالية :

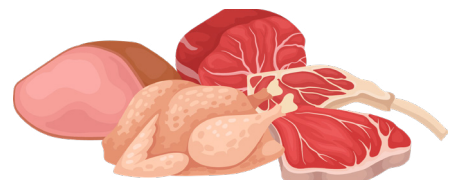
بيضتان



..... غرام من السمك



..... غرام من اللحمة



جبين طازج (..... غرام)



جبين قديم (..... غرام)



بالإضافة إلى الطبق الأول والطبق الثاني كما هو مبين أعلاه, يتضمن الغذاء أو العشاء إستهلاك مجموعة متنوعة من الخضروات نيئة أو مطبوخة حسب الرغبة بإستثناء درنات البطاطا .



كتوابل يمكنك استخدام ثلاث ملاعق من زيت الزيتون يومياً

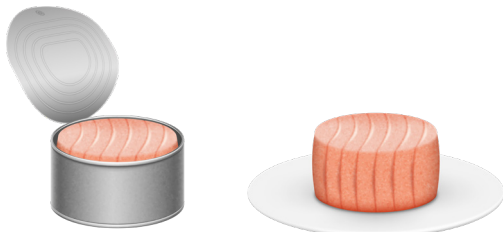
تنبيه

كبديل للحمة والسّمك (التي يتم تناولها يومياً), فيما يتعلق بالأطعمة التالية يُنصح باحترام الوتيرة الأسبوعية المشار إليها

جبين طازج لا يزيد عن إلى مرات في الأسبوع



مقدار ٧٠ غرام من التونة أو السلمون الطبيعية,
كحد أقصى مرة واحدة في الأسبوع



البيض ليس أكثر من مرتين في الأسبوع



يمكنك تناول بيتزا مع الخضار مرة واحدة في الأسبوع
كطبق رئيسي





مشروع DIP



SID-AMD فريق العمل المعني بالحمل “منطقة لومباردي”

أنشطة رياضية أثناء الحمل

تقلل من خطر:

- السمّنة المفرطة
- سكر الحمل
- تسمّم الحمل
- ولادة قبل القوت المتّوّع
- التّخثر الوريدي العميق

تقلل:

- مدة المخاض
- لصعوبات أثناء الولادة
- الإحساس بالتعب
- الضغط
- القلق و الإكتئاب

مما يسبب يحسن الشعور بالرفاهية

تتحسن الأنشطة البدنية أثناء الحمل السيطرة على نسبة السكر في الدم



ممارسة الرياضة أثناء الحمل ليس ضاراً فحسب ولكن تساعد على رفاة الأم المستقبلية وهي مفيدة أيضاً للطفل .

ممارسة ٣٠-٤٠ دقيقة من التمارين الهوائية منخفضة الكثافة جميع الأيام أو ٤/٣ مرات في الاسبوع

فيما يلي الأنشطة التي ينبغي تفضيلها:

• السباحة

• المشي

• دراجة التمارين الرياضي----

• التمارين المائية

• التمارين الهوائية (تمارين الكارديو)

بالإضافة إلى الجمناز الخفيف مثل اليوغا

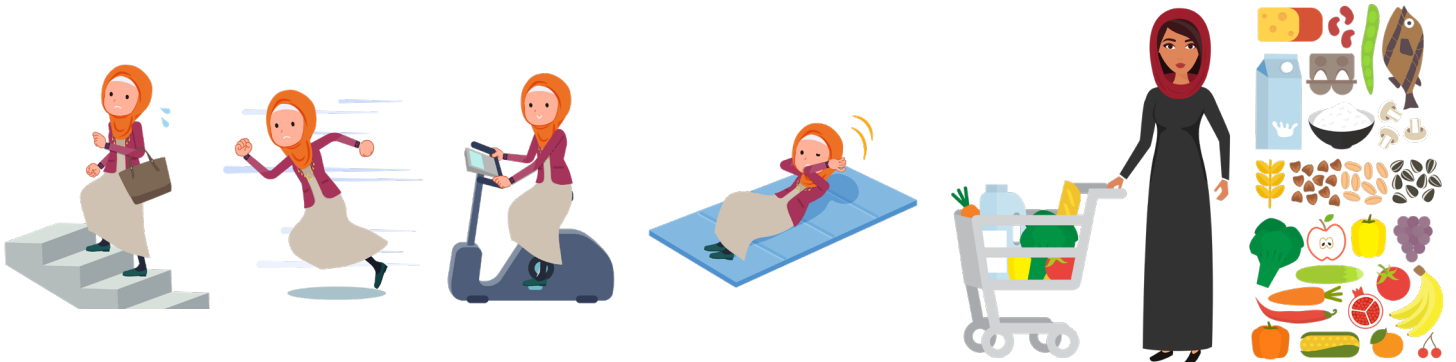
يجب تجنب:

• جميع الأنشطة المعرضة لخطر السقوط

• تمارين البطن

• الجهود المفرطة التي قد تقلل من تدفق العناصر الغذائية والأكسجين إلى الطفل

يمكن للنشاط البدني مع التغذية الكافية أن يمنع أو يؤخر ظهور داء السكري من النوع الثاني لدى النساء المصابات بهذا الداء سابقاً



يُنصح دائماً بسماع نصيحة طبيب النساء قبل القيام بأي برنامج نشاط بدني

تنبيه



مشروع DIP

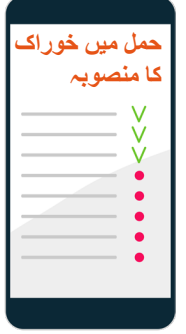


فريق العمل المعني بالحمل “منطقة لومباردي”

علاج سكري الحمل

إذا تم تشخيصك كمريضة بسكري الحمل، سيتم وصف نظام غذائي لك .

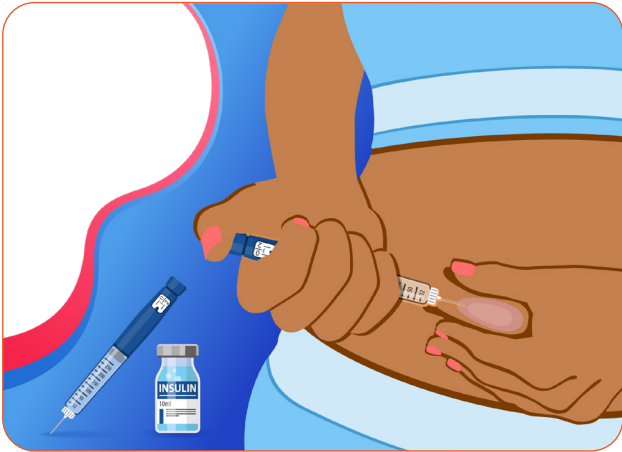
يُمكن لنظام غذائي وتمارين بدني منتظم في معظم الحالات في السيطرة على ارتفاع نسب السكر في الدم .



إذا لم يكن النظام الغذائي والتمارين الرياضية كافيين للتحكم بشكل مناسب في سكري الحمل , من الضروري اللجوء إلى العلاج بالأنسولين .

يعد الأنسولين العقار الذي يُمكن إستخدامه لمعالجة سكري الحمل ، غير مُصرح بإستخدام عقاقير أخرى لمرضي السكري أثناء الحمل . فقط في بعض الحالات الخاصة يُمكن إعتبارهم كعلاج عن طريق الفم مع عقار الميتفورمين ؛ سيكون أخصائي السكر هو من يقترحه في حالة وجود مؤشر .

يُعطى الأنسولين عن طريق حقن صغيرة تحت الجلد قبل:



• الإفطار

• الغداء

• العشاء

• قبل النوم

سوف يتحقق أخصائي السكري من متى وكم عدد المرات التي من الضروري إعطاء الأنسولين فيها.

يُستخدم العلاج بالأنسولين لتجنب ارتفاع قيم الجلوكوز في الدم التي يُمكن أن تسبب نمو مفرط للطفل, مما يعقد الحمل والولادة .



الأنسولين:



• آمن للأم والطفل

• لا يمر عبر المشيمة، لذلك ليس له آثار ضارة على الجنين

• لا يسبب الإدمان ولا يُعتبر عقارًا

• يجب أن يستمر تلقي جرعة الأنسولين حتى موعد الولادة ، بعد ذلك يُمكن التوقف عن استخدامه

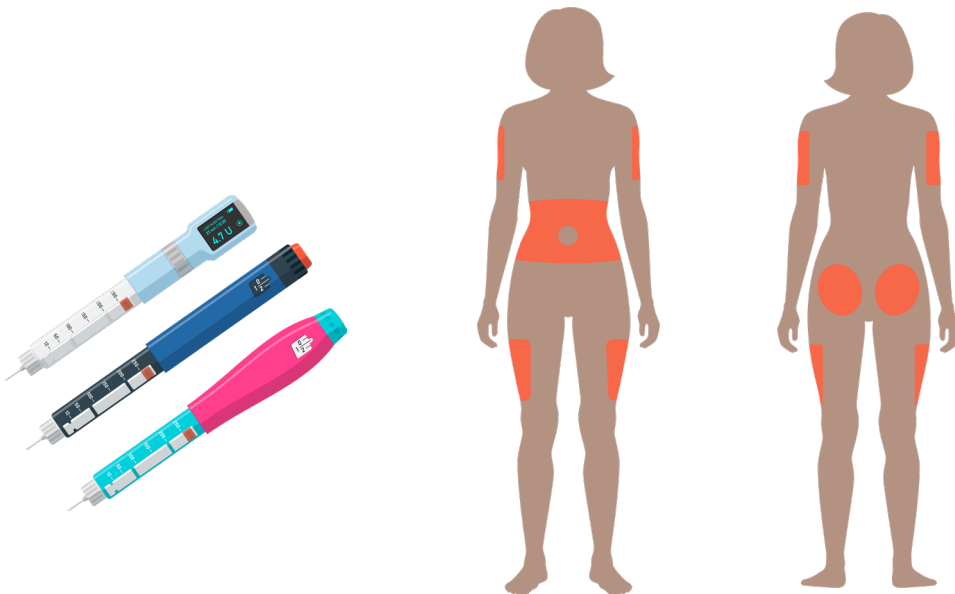
حقنة الأنسولين غير مؤلمة:

تُعطى عن طريق أقلام الأنسولين المملوءة مسبقاً بإستخدام إبرة صغيرة جداً والتي يُمكن أخذ:

• في البطن

• في الأذرع

• في السيقان



سوف يقوم الكادر التمريضي بمركزك المرجعي بشرح كافة التفاصيل عن كيفية وموعد أخذ الحقنة وفقاً لتوجيهات الطبيب.





مشروع DIP



فريق العمل المعني بالحمل “منطقة لومباردي”

مراقبة نسبة السكر في الدم

سكر الحمل: كيف تتحكم في نسبة السكر في الدم أثناء الحمل؟

من المهم قياس نسبة السكر في الدم أثناء سكر الحمل. هذا يساعد على فهم إذا كان النظام الغذائي أو العلاج الذي تتبعه مناسباً أم لا .

من الضروري فحص نسبة السكر في الدم لمعرفة إذا الطعام الذي تم تناوله صحياً أم لا
سيساعدك ذلك علي مواجهة الأيام بشكل أفضل أثناء سكر الحمل ،
وتبسيط الحياة وتقليل القلق من تناول أطعمة ضاره .



علاوة علي ذلك ، يعد التحكم في مستوي السكر في الدم هو
العمود الفقري للإعتناء بسكر الحمل، وهو مفيد لك وللفريق
مكافحة السكري الذي تولي الإعتناء بنا .

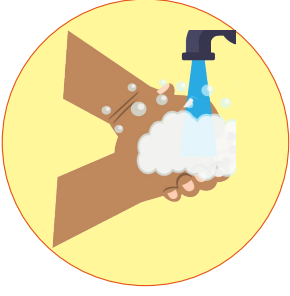
أثناء الجولة الأولى في مركز أمراض السكري ، يتم توفير جهاز (اختبار السكري) لقياس نسبة السكر في الدم

يعمل الجهاز بإستخدام قطرة صغيرة جداً من الدم بعد الوخز في أطراف الأصابع



ما الذي يجب فعله للتحكم السيطرة علي النفس؟

للإجابة على هذا السؤال يكفي أن نتبع المؤشرات أدناه بدقة:



أغسل يديك بالماء الدافئ أو الساخن والصابون ثم جففها جيداً، لست بحاجة إلي استخدام المطهر.



ضع الشريط بداخل جهاز قياس نسبة السكر وقم بتشغيله.



أحضر جهاز الوخز وضعه عمودياً علي طرف الإصبع. قم بإستخدام المناطق الجانبية من الأصابع، والتي تكون أقل حساسية وتسبب ألماً أقل.



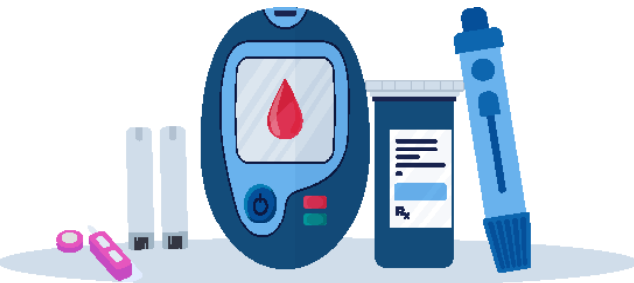
لا تضغط بقوة علي قاعدة الإصبع التي قمت بإستخدام إبرة الوخز عليها ، إضغط برفق لتعزيز خروج قطرة من الدم لأن الأمر لا يتطلب سوى القليل.



اجعل شريحة الاختبار التي تخرج من جهاز قياس نسبة السكر في الدم قريبة من قطرة الدم التي يتم سحبها.



ضع جهاز قياس نسبة السكر علي طاولة وبعد بضع ثوانٍ سيعرض المقياس نسبة السكر في الدم علي الشاشة .



يُوصى بالعناية بالجهاز وجميع المواد اللازمة لفحص مستويات السكر في الدم، ومنع اتساخها وتخزين الشرائط جيداً، وذلك لضمان الحصول دائماً على قيم موثوقة .

كم عدد المرات التي يتعين عليك فيها ثقب إصبعك؟

كل هذا يتوقف علي نوع العلاج الذي يجب عليك إتباعه .

في حالة التوصية يكفي إتباع نظام غذائي واحد فقط لفحص نسبة السكر في الدم مرتين في اليوم, وفقاً لما يُسمى بجدول معدل السكر ومدلولاته:

كل يوم سيتعين عليك التحقق من وجبة مختلف:

• يومياً علي الإفطار

• يومياً علي الغذاء

• يومياً علي العشاء



أثناء الحمل يتم قياس نسبة السكر في الدم مباشرة قبل تناول الطعام وبعد ساعة من بداية الوجبة.

ما هي أهداف نظام المراقبة الذاتية لمعدل الغلوكوز في الدم؟

• الصيامي ٩٠ ملليغرام /ديسيلتر أو أقل

• قبل الوجبة بساعة واحدة ١٣٠ ملليغرام /ديسيلتر أو أقل

• قبل الوجبة بساعتين ١٢٠ ملليغرام /ديسيلتر أو أقل



بعد الجولة الأولى داخل مركز علاج أمراض السكري سيتم إعداد برنامج رقابة جديدة في غضون أسبوعين وإذا تغيرت مستويات السكر في الدم على خلاف المُشار إليها حتي مع التركيز علي النظام الغذائي يتم طرح العلاج بالأنسولين



في حالة العلاج بالأنسولين ، يجب فحص نسبة السكر في الدم في كثير من الأحيان سواء قبل أو بعد ساعة من الوجبات، وفقاً لمخطط سيتم مشاركته مع فريق الرعاية .



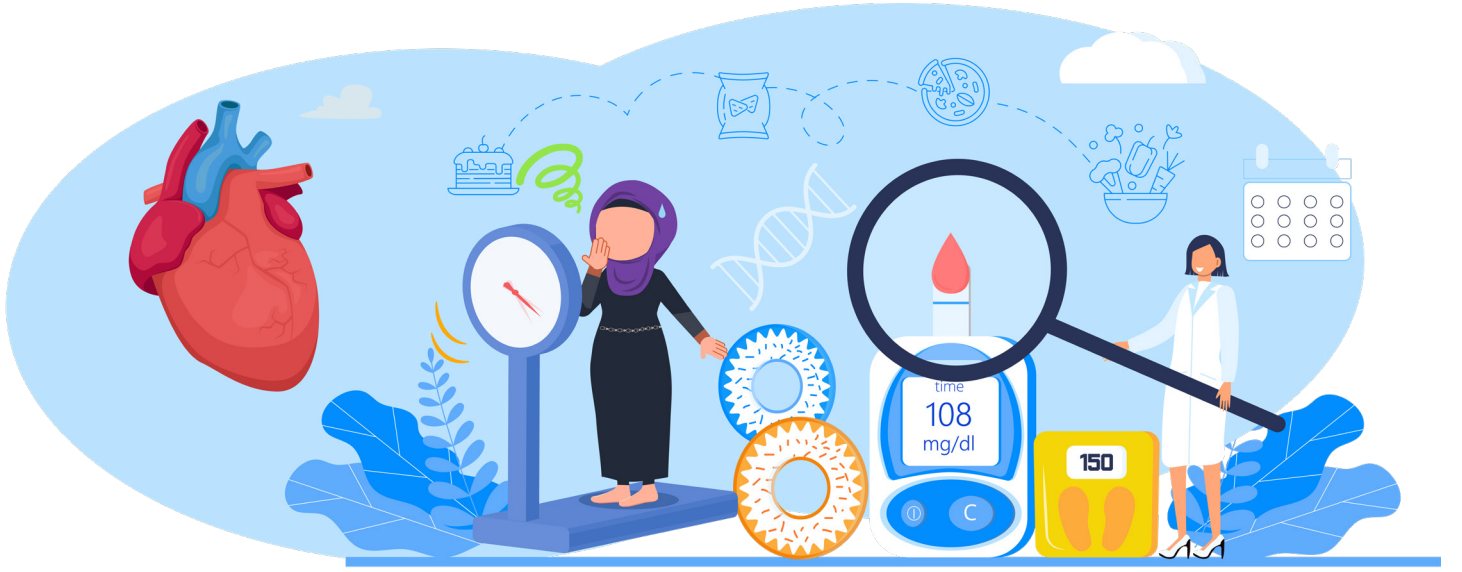


فريق العمل المعني بالحمل “منطقة لومباردي” SID-AMD

متابعة - سكر الحمل

هل أصبت من قبل بسكر الحمل أثناء فترة الحمل؟

يجب أن تعلم أن النساء المصابات بسكر الحمل مُعرضين بشكل متزايد لخطر للإصابة بداء السكري من النوع الثاني في السنوات الخمس الأولى من الولادة وما بعدها.



لهذا السبب من المهم الاستمرار في إتباع نمط حياة صحي أثناء الحمل:

- نظام غذائي صحي ومتوازن ذات محتوى منخفض من السكريات البسيطة (القليل من الحلويات والمشروبات السكرية)

- أنشطة رياضية معتدلة ولكن منتظمة (المشي وركوب الدراجات)

الذي يُعبر عن العلاقة بين وزن ، BMI ، من المهم الحفاظ علي وزن الجسم الطبيعي (مؤشر كتلة الجسم الشخص وطوله، والتي يجب أن تتراوح ما بين ١٨ و ٢٠).



يُنصح بإجراء إختبارات المتابعة (فحوصات) ما بعد الولادة ، والتي تُعد مهمة للكشف المبكر عن إحتمالية ظهور داء السكري من النوع الثاني .

- يُنصح بإجراء فحص مُنحني تحمّل الغلوكوز الفموي بمقدار 75 غرام من بعد الولادة بحوالي 6-12 أسبوع
- إجراء فحص مُنحني تحمّل الغلوكوز الفموي بمقدار 75 غرام حتي بعد الولادة بحوالي 1-3-5 سنوات من

الولادة وفقاً لتقدير الطبيب المُعالج

- أو الفحص السنوي لمستوي السكر في الدم





مشروع DIP



فريق العمل المعني بالحمل “منطقة لومباردي” SID-AMD

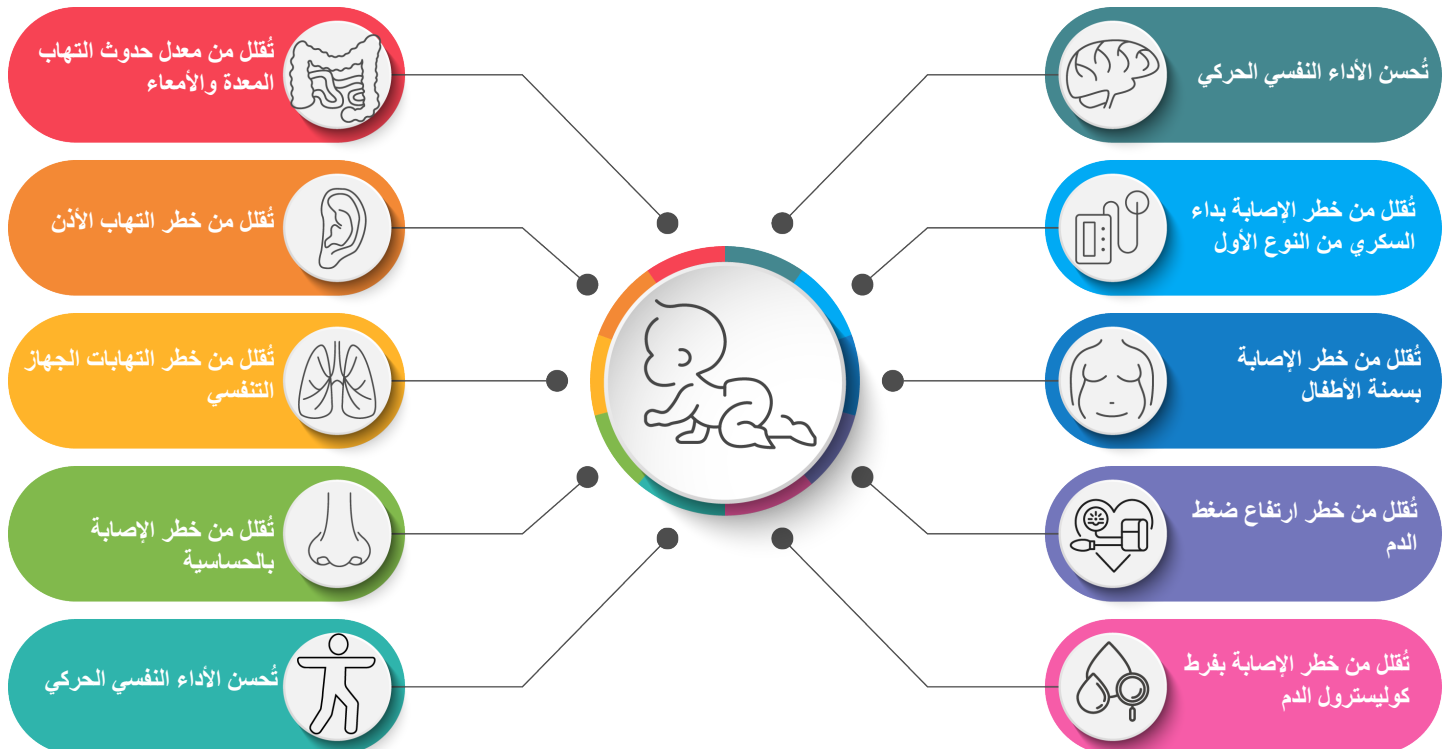
الرضاعة



بالتحديد حليب الثدي لأنه يحتوي علي جميع العناصر الغذائية اللازم لنمو الطفل وتطوره ، تمثل أفضل غذاء ممكن للمولود ولهذا السبب تُوصي منظمة الصحة العالمية وأهم الجمعيات العلمية الوطنية والدولية بالرضاعة الطبيعية المثلي خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل ،ومواصلة الرضاعة الطبيعية التكميلية والمساندة حتى عامين على الأقل

ما هي مزايا الرضاعة الطبيعية أثناء مرحلة الطفولة؟

- تخفض من معدلات حدوث نوبات التهاب المعدة والأمعاء وتُقلل من مدتها
- تُقلل من خطر الإصابة بالتهاب الأذن ، الجهاز التنفسي والحساسية
- تحسن الأداء النفسي-الحركي
- تُقلل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الأول وزيادة الوزن /السمنة أثناء مرحلة الطفولة
- تُقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وفرط كوليسترول الدم أثناء مرحلة البلوغ



للرضاعة الطبيعية مزايا عديدة ، ليس فقط للطفل فحسب بل للأم أيضاً في إرضاع صغيرها وهي تشمل ما يلي

- الحد من خطر النزيف بعد الولادة
- فقدان الوزن المتراكم أثناء فترة الحمل
- الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض وارتفاع ضغط الدم الشرياني وداء السكري من النوع الثاني



لذلك تُمثل الرضاعة الطبيعية إستراتيجية مهمة للصحة العامة قادرة علي تعزيز صحة المواليد الجدد، الأطفال والنساء .

Gruppo di Lavoro AMD - SID
"Regione Lombardia"

Coordinatore: **Alessandra Ciucci**
Componenti:

- **Barbara Agosti**
- **Valeria Guazzoni**
- **Elisabetta Lovati**
- **Paola Morpurgo**
- **Cristina Romano**
- **Silvia Severgnini**

Traduzione in **lingua Araba** a cura di:

- **Marina Bonuccelli**
- **Nabila Ashraf**