

# سكري الحمل (الإصابة بالسكري أثناء فترة الحمل)

معلومات مخصصة للمرضى



## فهرس المحتويات

5	<b>ما هو مرض السكري أثناء الحمل؟</b>
5	كيف سيؤثر هذا الأمر على الجنين؟
5	ما هو العلاج؟
6	صور الأشعة ما فوق الصوتية (الترا ساوند (Ultrasound scans)
7	التخطيط للولادة
8	بعد ولادة الطفل
9	<b>التغذية والأمور المتعلقة بها</b>
9	النظام الغذائي ونمط الحياة
9	السيطرة على مستويات السكر في الدم من خلال النظام الغذائي
13	شرب السوائل
13	الدهون في الأطعمة
14	الكالسيوم
14	الحديد
15	حامض الفوليك ومرض السكري
15	المنتجات المخصصة لمرض السكري
15	أعراض الإصابة بمرض السكري أثناء الحمل
16	ما هو الوزن الذي من المتوقع أن تزيده السيدة الحامل أثناء الحمل؟
17	النشاط البدني
18	التوجيهات المتعلقة بكميات الطعام وتخطيط الوجبات الغذائية
19	وجبات الطعام الخفيفة المناسبة
20	المعلومات الإضافية
21	<b>ما هو سبب ارتفاع معدل السكر في الدم عند السيدة الحامل؟</b>
23	<b>كيفية البدء بتناول عقار ميتفورمين Metformin</b>
24	<b>إرضاع الطفل رضاعة طبيعية (من ثدي الأم) والإصابة بمرض السكري</b>
24	هل تستطيع الأم المصابة بمرض السكري إرضاع طفلها رضاعة طبيعية (من ثديها)؟
24	ما هي الفوائد الناجمة عن إرضاع الطفل رضاعة طبيعية (من ثدي الأم)؟
25	ما هي الأمور التي يتوجب تحضيرها لضمان إرضاع الأم المصابة بالسكري لطفلها رضاعة طبيعية (من الثدي)؟
26	<b>ماذا سيحدث بعد ولادة الطفل؟</b>
26	لماذا يعتبر إرضاع الطفل رضاعة طبيعية في الفترات الأولى بعد ولادته أمراً هاماً؟
26	ماذا سيحدث إذا رفض الطفل الحصول على الرضاعة الطبيعية؟
26	كم مرة يتوجب على الأم إرضاع طفلها؟

26 كيف ستعرف الأم إذا كانت مستويات السكر في دم الطفل جيدة أم لا؟  
27 البدء بإعطاء الطفل المواد الغذائية الصلبة

**28 معلومات حول المستقبل**  
28 هل سيتم شفاء الأم من مرض السكري؟  
28 اتخاذ الأم قرارها حول الحمل في المستقبل  
28 الصحة المستقبلية

**30 الأسئلة والملاحظات الإضافية**

**31 المراجع والوصلات الهامة**

### مرض السكري أثناء الحمل

يهدف هذا الكتيب الى شرح الأمور التي تستطيع الأم الحامل أن تتوقع الحصول عليها أثناء فترة الحمل وبعد ولادة الطفل بعد التأكد من إصابة الأم الحامل بمرض السكري أثناء الحمل. لن يجيب هذا

الكتيب على جميع الأسئلة التي تساور الأم ، ولذلك يرجى من الأم كتابة جميع الاستفسارات والمخاوف التي تساورها وأن تسأل القابلة القانونية أو الطبيب عنها.

### ما هو سكري الحمل؟

مرض سكري الحمل وهو الاسم المطلق على مرض السكري الذي تصاب به النساء خلال فترة الحمل. ويتم عادة تشخيص النساء الحوامل بأنهن مصابات بسكري الحمل أثناء النصف الثاني من الحمل ، وتتم الإصابة به عندما لا يستطيع الجسم إنتاج كمية كافية من الأنسولين لموازنة الآثار الناجمة عن الهرمونات التي تنتجها المشيمة ، حيث تقوم هذه الهرمونات بجعل الجسم أكثر مقاومة لأثر الأنسولين وبالتالي ترتفع مستويات السكر في الدم أكثر من الطبيعي، وإذا تم تشخيص الأم الحامل بأنها مصابة بمرض سكري الحمل في فترة مبكرة من الحمل ، فمن المحتمل بأن تكون الأم مصابة بمرض السكري قبل حملها بالجنين.

يتم إجراء التشخيص حول إصابة الأم الحامل بمرض سكري الحمل إذا كانت نتيجة اختبار مدى تحمل الجسم للجلوكوز GTT هي:

- 5.6 أمومول لكل لتر أو أكثر عند الصيام (التحليل بعد الصيام) أو
- 7.8 أمومول لكل لتر أو أكثر بعد ساعتين من تناول الطعام.

### كيف سيؤثر هذا الأمر على الجنين؟

عند ولادة الجنين فإنه لن يكون مصابا بمرض السكري. وعلى الرغم من ذلك ، وفي حالة عدم السيطرة على وضع السكري في جسم الأم ، ستعبر مستويات كبيرة من الجلوكوز عبر دم الأم الحامل الى المشيمة وصولا الى دم الجنين، وسيؤدي هذا الأمر الى تحفيز الجنين لإصدار كميات كبيرة من الأنسولين لتخفيض مستويات الجلوكوز في جسم الجنين. وسيحفز الأنسولين هرمون النمو وسيسيطر على مستويات الجلوكوز في دم الجنين ، مما قد يؤدي الى نمو حجم الجنين على نحو أكبر من المعتاد ، مما سيؤدي الى زيادة صعوبة إجراء عملية الولادة بالإضافة الى زيادة مستويات التوتر عند الأم الحامل والجنين. وإذا استمر انعدام السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم ، فمن الممكن أيضا أن تزيد نسبة خطورة وفاة الجنين عند ولادته.

### ما هو العلاج؟

يوجد لدينا فريق متعدد التخصصات وهذا الفريق سيقوم بمراجعة حالة الأم الحامل على نحو منتظم لتقديم النصيحة والدعم اللازمين إلى الأم الحامل طوال فترة الحمل. ويتألف هذا الفريق من طبيب استشاري في علاج أمراض السكري ، والطبيب الاستشاري في التوليد ، والقابلة القانونية المختصة بأمراض السكري ، والممرضة المختصة بعلاج أمراض السكري ، و أخصائية التغذية المختصة في مجال أمراض السكري.

يشمل العلاج المقدم للسيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم الأمور التالية:

#### 1. إجراء اختبار مستويات الجلوكوز في الدم

ستقوم القابلة القانونية المختصة في علاج أمراض السكري أو الممرضة المختصة في علاج أمراض السكري بتزويد الأم الحامل بجهاز لمراقبة مستويات الجلوكوز في دمها أثناء تواجدها في المنزل، ويعتبر الهدف المرغوب تحقيقه هو محافظة الأم الحامل على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن الحدود التالية:

ما بين 3.5 الى 5.3 أمومول لكل لتر قبل تناول وجبات الطعام أو عند الصيام  
أقل من 7.8 أمومول لكل لتر بعد مرور ساعة واحدة على تناول وجبات الطعام

يتوجب على الأم الحامل فحص دمها أربع مرات في اليوم: أي قبل وجبة الإفطار وبعد مرور ساعة واحدة على تناول كل من وجبات الإفطار و الغذاء و العشاء.

## 2. النظام الغذائي

ستقوم أخصائية التغذية المختصة في علاج أمراض السكري بإعطاء النصيحة الى الأم الحامل لتتمكن من تناول النظام الغذائي الصحي والتقليل من تناول السكريات. يرجى قراءة المعلومات الموجودة في الصفحة 11 والمتعلقة بالتغذية والمشاكل المتعلقة بها.

## 3. الأدوية

وعلى الرغم من بذل الأم الحامل أفضل جهودها في الالتزام بالنظام الغذائي الصحي إلا أنه قد لا تبقى مستويات الجلوكوز في الدم ضمن الحدود المستهدفة. وقد تتم التوصية جراء ذلك الى علاج الأم الحامل باستخدام أحد الأدوية التالية أو كلاهما:

- **أقراص الموتفورمين Metformin** : التي ستساعد على التقليل من مقاومة الدم للأنسولين على النحو المذكور. يرجى قراءة الصفحة 29 للحصول على المعلومات اللازمة حول كيفية بدء تناول دواء موتفورمين Metformin
- **الحقن بالأنسولين**: تحتاج ما بين 10 الى 30 بالمئة من النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل الحصول على الأنسولين.

إن الهدف من محافظة الأم الحامل على مستويات الجلوكوز في دمها ضمن المستويات المرغوبة هو تحسين النتائج التي تحصل الأم الحامل والطفل عليها.

## صور الأشعة ما فوق الصوتية (التراساوند Ultrasound scans)

بعد أن يتم تشخيص الأم الحامل بالإصابة بسكري الحمل، سيتم الطلب منها إجراء صور الأشعة ما فوق الصوتية (التراساوند) لقياس نمو الجنين وكمية السائل المحيطة بالجنين كل أربعة أسابيع، وسيساعد هذا الأمر فريق علاج السكري على التخطيط لنوع الرعاية الطبية المناسبة لك.

## التخطيط للولادة

يعتبر التاريخ المتوقع لولادة الطفل بأنه التاريخ التقديري لولادة الطفل، وقد تحتاج الأمهات الحوامل المصابات بالسكري إلى إعادة النظر في التاريخ المتوقع لولادة الطفل، وسيعتمد هذا القرار على مستويات الجلوكوز في دم الأم الحامل ومستوى نمو وحجم الجنين.

إذا تمت السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم بشكل جيد باستخدام النظام الغذائي الصحي و / أو تناول الأم الحامل لعقار ميتوفورمين Metformin، فسيتم إعطاء النصيحة إلى الأم الحامل بأن تقوم بولادة طفلها بحلول الأسبوع الـ 40 من الحمل. وإذا لم تشعر الأم الحامل بالآلام مخاض الولادة قبل حلول هذا الموعد ، فسيتم العرض على الأم الحامل إذا لم تلد طفلها بأن تحصل على الطلق الاصطناعي لتحفيز بدء مخاض الولادة .

إذا تمت معالجة السكري عند الأم الحامل عن طريق تناولها عقار الأنسولين ، فستحصل الأم الحامل على الطلق الاصطناعي لتحفيز بدء مخاض الولادة عادة قبل أو بحلول موعد الولادة المتوقع للطفل.

ستحصل الأم الحامل على الفرصة المناسبة لمناقشة خطة الولادة الفردية مع الطبيب الاستشاري مع اقتراب نهاية الحمل وذلك اعتماداً على تطور حالة الأم الحامل وحالة الجنين.

عندما يبدأ مخاض الولادة عند الأم الحامل ، فستتم مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم على النحو التالي:

- إذا كانت الأم الحامل تتناول عقار ميتفورمين Metformin أو تستخدم النظام الغذائي الصحي للتحكم السكري ، فيتوجب فحص مستويات الجلوكوز في دم الأم الحامل مرة واحدة عند بدء مخاض الولادة. إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم يزيد عن 8.0 أمومول في اللتر الواحد ، فسيتم مراقبة حالة الأم الحامل على نحو كثيف وقد يتوجب حصول الأم الحامل على الحقنة الوريدية المحتوية على الجلوكوز والأنسولين.
- إذا كانت الأم الحامل تتناول الأنسولين لعلاج السكري ، فقد تحتاج الأم الحامل الحصول على الحقنة الوريدية المحتوية على الجلوكوز والأنسولين خلال مخاض الولادة. سيقوم فريق علاج أمراض السكري بالتخطيط ومناقشة هذا الأمر وستتم مراقبة مستويات الجلوكوز في دم الأم الحامل كل ساعة أثناء حصولها على الحقنة الوريدية.
- إذا تم اتخاذ القرار حول حصول الأم الحامل على عملية الولادة القيصرية الاختيارية ، فستتم مناقشة متطلبات الأدوية وكيفية مراقبة مستويات الجلوكوز في دم الأم الحامل على أساس فردي.

### بعد ولادة الطفل

سيبقى الطفل مع والدته بعد الولادة إلا إذا احتاج الطفل الحصول على الرعاية الإضافية المخصصة للأطفال حديثي الولادة، وإذا كان الطفل يتمتع بصحة جيدة ، فسيتم تشجيع الأم على ملامسة جسمها لجسم الطفل في أسرع وقت ممكن بعد ولادة الطفل.

سيتم إعطاء الأم النصيحة على البقاء في المستشفى لمدة 24 ساعة بعد ولادتها للطفل لضمان المحافظة على مستويات الجلوكوز في دم الطفل والتأكد من مقدرة الطفل على الرضاعة بشكل جيد.

قد ينخفض مستوى الجلوكوز في دم الطفل بعد ولادته ، وسيحدث هذا الأمر بسبب إنتاج الجنين كمية الأنسولين الخاصة به خلال فترة الحمل لضمان مطابقة هذه الكمية مع كمية الجلوكوز التي يحصل عليها الجنين من دم الأم. ويحتاج الطفل بأن ينظم إنتاج جسمه للأنسولين اعتماداً على كمية الحليب الذي يحصل عليه الطفل.

**ولذلك ينصح أن تقوم الأم بإرضاع طفلها خلال 30 دقيقة من ولادة الطفل ، ثم كل ساعتين الى ثلاث ساعات خلال الساعات الأربع والعشرين الأولى حتى ضمان استقرار مستويات الجلوكوز في دم الأم ودم الطفل.**

ستتم مراقبة مستويات الجلوكوز في دم الطفل قبل حصوله على الرضعة الثانية أي بعد مرور حوالي ساعتين الى أربع ساعات بعد ولادة الطفل ، وستتم متابعة هذا الأمر اذا دعت الضرورة.

من بين الفوائد الأخرى الناجمة عن حصول الطفل على الرضاعة الطبيعية (الرضاعة من ثدي الأم) هي تقليل فرص إصابة الطفل بالسمنة و / أو إصابة الطفل بمرض السكري في المستقبل.

سيتم تشجيع الأم على إرضاع طفلها رضاعة طبيعية (من ثدي الأم) ، وعلى الرغم من ذلك سيتم تقديم يد المساعدة الى الأم الحامل بغض النظر عن وسيلة الرضاعة التي تختارها. وقد يحتاج الطفل الحصول على المزيد من الرضعات و / أو العلاج باستخدام الحقنة الوريدية المحتوية على الجلوكوز لضمان استقرار مستويات الجلوكوز في دم الطفل.

إذا تم إدخال الطفل الى وحدة الأطفال حديثي الولادة ، فسيتم تشجيع الأم على تقديم الرعاية الى الطفل قدر الإمكان.

للحصول على المزيد من المعلومات ، يرجى قراءة الصفحة 31 حول موضوع "الرضاعة الطبيعية ومرض السكري".



## التغذية والأمور المتعلقة بها

### النظام الغذائي ونمط الحياة

يعتبر تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام من الأمور الهامة المساعدة على السيطرة على مرض السكري خلال الحمل لأنهما يساعدان على:

- السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم
- تلبية احتياجات النمو عند الجنين
- اكتساب الوزن بشكل صحي خلال الحمل.

يقدم هذا الجزء من الكتيب معلومات حول كيفية تحسين الأم الحامل لنظامها الغذائي. وستقوم الأخصائية الغذائية المختصة في علاج أمراض السكري بفحص الأم الحامل وتقديم المساعدة لها عن طريق إجراء بعض التغييرات في نظامها الغذائي والإجابة على جميع أسئلتها.

### السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم باستخدام النظام الغذائي

للمساعدة على السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم عن طريق تناول النظام الغذائي ، فيتوجب على الأم الحامل:

### تناول وجبات الطعام بانتظام

يتوجب تناول ثلاث وجبات طعام رئيسية في اليوم وتناول الوجبات الخفيفة ضمن فترات متباعدة ومنظمة. وسيساعد هذا الأمر في تفادي حدوث التغييرات الكبيرة أو التذبذب في مستويات الجلوكوز في الدم.

لا تعتبر الوجبات الخفيفة بأنها أساسية في المحافظة على مستويات الجلوكوز في الدم ولكن يفضل تناولها حيث أنها ستساعد على عدم تركيز الأم الحامل على موضوع تناول الطعام في فترة معينة بل طوال اليوم وستساعد في تخفيف الشعور بالجوع، ويعتبر من المفضل عدم وجود فترات زمنية طويلة للغاية بين أوقات وجبات الطعام الرئيسية حيث قد يؤدي هذا الأمر الى تناولك وجبة طعام كبيرة الحجم. يرجى منك الذهاب الى الصفحة 25 للقراءة عن "الوجبات الخفيفة المناسبة" وللحصول على الأفكار المتعلقة بكيفية إعداد الوجبات الخفيفة.

يرجى العلم بأنه يمكن أن يتأثر مستوى الجلوكوز في الدم عند الاستيقاظ عن طريق تناول الأم الحامل وجبات الطعام في فترة متأخرة من الليل أو جراء تناولها وجبات الطعام الخفيفة خلال منتصف الليل.

إذا كانت شهية الأم الحامل لتناول الطعام ضعيفة أو إذا كانت تشعر بالغثيان أو الشعور بحرقة المعدة ، فيعتبر من المفيد أن تتناول الأم الحامل وجبات الطعام الأصغر حجماً وعلى نحو متكرر وذلك لضمان شعور الأم الحامل بالراحة عند تناولها للطعام.

## 1. حساب كمية الكربوهيدرات في الطعام

تتحول جميع الكربوهيدرات الى الجلوكوز عندما يتم هضمها ويمتصها الدم على هيئة الجلوكوز. وكلما زادت كمية الكربوهيدرات ، كلما ارتفع مستوى الجلوكوز في الدم. ويعتبر من الأفضل أن:

- تناول الأم الحامل كمية قليلة من الكربوهيدرات
- تختار الأنواع الجيدة من الكربوهيدرات لتناولها
- تناول الكربوهيدرات خلال فترات متباعدة طوال اليوم
- تناول الكربوهيدرات مع أحد مصادر البروتين.

وتشتمل الكربوهيدرات على النشا والسكر:

- **النشا في الحبوب** على سبيل المثال (الكورن فليكس) والخبز والأرز والباستا وخبز الشاباتي وخبز باراثا Paratha وخبز دوسا Dosa و السميد و دقيق الذرة و الشوفان و والكسكس والطحين الخ.
- **النشا في النباتات:** على سبيل المثال البطاطا و البطاطا نوع يام والبطاطا الحلوة وموز البلانتيين Plantain و الكاسافا Cassava وغاري Gari و عجينة الفوفو Fufu والبانكو Banku وكينكي Kenkey والخضروات الجذرية الأخرى و الفول والفاصولياء والبقوليات.
- **السكر الطبيعي** الموجود في الفاكهة وفي عصائر الفاكهة والحليب ومنتجات الحليب والألبان على سبيل المثال الزبادي والموس والكاسترد والآيس كريم الخ
- **السكر المضاف** على سبيل المثال السكر والعسل و سكر النخيل والحلويات والمشروبات والشوكولاتة والبسكويت والكيك والمربى الخ

يساعد اختيار وتناول الكربوهيدرات التي يحرقها الجسم ببطء على ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم ببطء وبالتالي المحافظة على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن المعدل المطلوب. حاولي اختيار الأطعمة مثل:

- خبز الحنطة أو خبز الجارناري Granary أو الخبز متعدد البذور
- حبوب الإفطار (الكورن فليكس) المستندة على الشوفان أو الحنطة
- الأرز البسمتي أو الأرز البني أو الأرز ذو الحبة الكاملة
- خبز الشاباتي Chapatti و خبز الروتي Roti المصنوع من الطحين المتوسط أو طحين النخالة.
- البطاطا الحلوة أو البطاطا الجديدة أو البطاطا بقشرها
- باستا (معكرونة) بالنخالة
- بطاطا نوع يام
- سكر الكاسافا Cassava
- الكسكس الخشن و البرغل والفريكة
- الكينوا
- موز البلانتيين Plantain الأسود أو الأخضر أو غير الناضج

**تذكري** بأنه كلما كبر حجم المادة الغذائية التي يتم تناولها كلما ارتفع مستوى الجلوكوز في الدم.

## 2. الفواكه والخضراوات

تحتوي الفواكه على سكر الفاكهة بشكل طبيعي. ويتوجب عليك تناول خمس حبات من الفاكهة والخضراوات يوميا ، حيث أنها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية القيمة ، على سبيل المثال: فيتامين ج و حامض الفوليك اللازم خلال فترة الحمل.

يعادل تناول حصة من الخضار أو الفاكهة ما يلي:

- حبة فاكهة واحدة ، على سبيل المثال: تفاحة متوسطة الحجم أو موزة صغيرة الحجم
- شريحة واحدة من فاكهة كبيرة الحجم ، على سبيل المثال: البطيخ أو الشمام أو شريحتين من الأناناس
- حبتين صغيرتين من الفاكهة صغيرة الحجم ، على سبيل المثال: يوسف أفندي والنكتارين أو الخوخ
- كوب من التوت
- ملعقة طعام كبيرة واحدة من الفاكهة المجففة
- ثلاثة ملاعق طعام كبيرة من الخضراوات
- وعاء صغير من السلطة

حاولي واجعلي الخضراوات هي الجزء الأكبر من طبقك. وستحافظ الخضراوات على شعورك بالشبع من دون زيادة مستويات الجلوكوز في دمك.

## 3. التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالسكر

سيؤدي تناول الأطعمة الغنية بالسكريات الى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم بشكل سريع وخارج المعدل المطلوب ، على سبيل المثال تناول الأطعمة مثل: المربي والمربي المر (مارماليد) والعسل والحلويات والشوكولاتة والكيك والبسكويت المحلى ، قصب السكر وحلوى البارفي Barfi وحلوى الأرز بالحليب (خير Kheer) والعوامة ، والحلاوة بالطحينية وحلوى المشبك والجلاب والمخللات السكرية.

ويمكن أن يؤدي الإفراط في تناول السكريات الى زيادة وزن الأم الحامل. ويعتبر السكر بأنه سعرات حرارية فارغة ولا تزود الأم الحامل أو الجنين بأية فائدة غذائية على الإطلاق.

حاولي أن تتجنبي:

- إضافة السكر المكرر أو قصب السكر أو العسل أو الجلوكوز الى الأطعمة والمشروبات
- المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة المخلوطة بالماء ومشروبات الطاقة المحتوية على السكريات
- القطر (شراب التحلية) أو العسل أو الدبس أو المربي الحلو أو المربي المر (مارماليد) أو سكر العنب أو الفركتوز (سكر الفاكهة) أو مالتوز (سكر الشعير) أو شراب الذرة أو شراب الجلوكوز الموجود في الأطعمة المصنعة.

يرجى الانتباه الى الأسماء الأخرى للسكر الموجودة على الملصق الظاهر على الأطعمة: سكروز sucrose والجلوكوز و سكر العنب (ديكستروس Dextrose) وسكر الفاكهة (فركتوز Fructose) واللاكتوز وسكر الشعير (مالتوز maltose) والعسل والسكر المقلوب وشراب التحلية ومحلي الذرة والديبس.

وإذا كنت تشاقين لتناول الحلويات ، فكري بصناعة الحلويات بنفسك وحاولي أن تستخدمي فيها نسبة قليلة من السكر.

وإذا كنت تحتاجين إلى تحلية المشروبات والأطعمة ، حاولي أن تستخدمي المحليات الاصطناعية التي تعتبر من المحليات الآمنة والتي يمكن استخدامها خلال فترة الحمل بكميات معقولة.

#### 4. الأطعمة المحتوية على البروتين

تعتبر البروتينات من الأطعمة المهمة لنمو وتطور الجنين والمحافظة على صحة الأم. وتؤثر البروتينات على نحو قليل جدا على مستويات الجلوكوز في الدم وتساعد في الشعور بالشبع. ولذلك تعتبر البروتينات من المجموعات الغذائية الجيدة ويمكن إضافة الكربوهيدرات عليها للمساعدة في إبطاء سريان الجلوكوز في دم الأم الحامل ، على سبيل المثال: تناول بيضة مع خبز محمص في الصباح.

**تناول حصتين على الأقل يوميا** من الدجاج الخالي من الدهون أو السمك أو اللحم البقري أو البيض أو الجبنة أو الفول أو الفاصولياء أو البقوليات أو العدس أو المكسرات أو الحبوب.

يعتبر السمك مفيد لصحة الأم الحامل وتطور ونمو الجنين ولذلك يعتبر من المفيد تناول السمك على نحو منتظم، وتنص التوصية العامة بأنه يعتبر من الأفضل تناول حصتين على الأقل من السمك (أي يبلغ وزن الحصة الواحدة حوالي 140 غرام من السمك) في الأسبوع الواحد ويمكن أن تشتمل على حصتين أو حصة واحدة من الأسماك الزيتية مثل الماكريل Mackerel أو السردين أو السالمون أو الرنجة أو التراوت (السلمون المرقط) أو سمك البلكار د . وتعتبر الأسماك الزيتية مفيدة لصحة القلب ولكن لا يتوجب أن تتناول الأم الحامل أكثر من جزئين من الأسماك الزيتية في الأسبوع الواحد.

تجنبي تناول الأسماك المحتوية على مستويات عالية من الزئبق، على سبيل المثال: سمكة السيف أو سمك القرش أو سمكة المارلين marlin . يتوجب أن تقلل المرأة الحامل من تناول سمك التونة الذي قد يحتوي أيضا على مستويات عالية نسبيا من الزئبق ، حيث لا يتوجب أن تتناول المرأة الحامل أكثر من 4 علب تونة متوسطة الحجم في الأسبوع الواحد أو شريحتين من ستيك سمك التونة في الأسبوع الواحد، ويعتبر من المفيد أيضا تفادي تناول القشريات لتقليل خطر الإصابة بالتسمم الغذائي والذي قد يؤدي الى شعور الأم الحامل على وجه الخصوص بالتوعك الصحي الشديد.

## شرب السوائل

حاولي أن تشربي ثمانية كؤوس من السوائل يوميا على الأقل ويجب أن تحتوي بشكل رئيسي على الماء وعصائر الاسكواش المحلاة بالماء والخالية من السكريات المضافة ، ومشروبات الدايت والشاي بالأعشاب ومشروبات الشوكولاتة الساخنة (الهوت تشوكلت) ذو السعرات الحرارية المنخفضة والحليب نصف الدسم باعتبارها بدائل صحية جيدة.

**المشروبات الكحولية:** يعتبر كبد الجنين بأنه آخر الأعضاء التي تتكون بشكل كامل ، حيث لا يعمل كبد الجنين بشكل جيد في جسم الجنين حتى النصف الأخير من الحمل، ولا يستطيع جسم الجنين امتصاص المشروبات الكحولية بنفس الطريقة التي يمتص فيها جسم الأم للمشروبات الكحولية ، وقد يؤدي شرب كميات كبيرة وزائدة عن الحد من المشروبات الكحولية الى الحاق آثار خطيرة على نمو الطفل ، وخاصة اذا تم شرب هذه المشروبات الكحولية في الثلث الأول من الحمل (الأشهر الثلاثة الأولى). ويعتبر الخيار الأفضل هو عدم شرب المشروبات الكحولية على الإطلاق أثناء الحمل.

بالنسبة الى النساء الحوامل، قد يؤدي شرب المشروبات الكحولية الى درجة الثمالة أو شرب المشروبات الكحولية بكميات كبيرة دفعة واحدة (أي شرب كمية من المشروبات الكحولية تزيد عن 7.5 وحدات من المشروبات الكحولية في مناسبة واحدة) الى الحاق الأذى بالجنين، ولذلك يرجى من الأمهات الحوامل الراغبات بالاستمرار بشرب المشروبات الكحولية خلال فترة الحمل عدم شرب أكثر من وحدة واحدة الى وحدتين من المشروبات الكحولية كحد أقصى مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع. يمكن أن يؤدي شرب المشروبات الكحولية الى الإصابة بانخفاض مستويات السكر في الدم (نقص السكر في الدم) اذا كانت الأم الحامل تتناول الأنسولين أو غليبينكلاميد Glibenclamide لعلاج سكري الحمل.

**الكافيين:** يفضل عدم شرب أكثر من 200 ملغم من الكافيين في اليوم الواحد، على سبيل المثال:

- كوب واحد من القهوة سريعة الذوبان = 100 ملغم
- كوب واحد من القهوة المفلترة = 140 ملغم
- كوب واحد من الشاي = 75 ملغم
- علبة واحدة من الكوكا كولا = 40 ملغم

## الدهون الموجودة في الأطعمة

يعتبر تناول كمية قليلة من الدهون ضرورياً للحصول على الفيتامينات الهامة. وعلى الرغم من عدم تأثير الدهون بشكل مباشر على مستويات الجلوكوز في الدم إلا أن الإفراط في تناول الدهون سيؤدي إلى زيادة الوزن.

حاولي تقليل تناول المأكولات المحتوية على الدهون عن طريق استخدامك الوسائل التالية:

- استخدام وسائل الطهي منخفضة الدهون مثل القلي الجاف عن طريق الهواء الساخن والخالي من الزيوت ، التبخير ، الخبز ، الشوي ، السلق.

- تناول قطع اللحم الخالية من الدهون وذلك عن طريق قطع الدهون من اللحم وإزالة الجلد عن الطيور. واستخدام البدائل مثل الفول والفاصوليا والبقوليات والبازلاء والعدس.
- محاولة استخدام المواد المحتوية على نسبة دهون منخفضة وخاصة المصنوعة من زيوت عباد الشمس أو زيت الزيتون ، أو صلصة السلطة الخالية من الدهون أو قليلة الدهون ، أو المايونيز الخالي من الدهن أو منخفض الدهون أو الصوص الصحي.
- استخدام منتجات الألبان المحتوية على نسبة منخفضة من الدهون ، على سبيل المثال: حليب نصف الدسم
- التقليل من تناول الوجبات الخفيفة مثل البسكويت ورقائق البطاطس (الشيبس) والمعجنات والكيك والحلويات الهندية مثل خليط مكسرات بومباي.
- استبدال وجبات الطعام من المطاعم بخيارات ثانية مثل الساندويشات منخفضة الدهون أو الكباب الخالي من الدهون أو السمك المشوي أو المخبوز أو البطاطا منخفضة الدسم.

## الكالسيوم

يعتبر الكالسيوم مادة مهمة لبناء العظام والأسنان عند الأم الحامل والجنين.

وفيما يلي بعض المصادر الجيدة للحصول على الكالسيوم وهي:

- 25 غرام من الجبنة
- كاس واحد صغير من الزبادي
- 200 مليلتر (ثلث الكأس) من الحليب منزوع الدسم أو حليب نصف الدسم
- الخضار ذات الأوراق الخضراء مثل البروكلي أو الملفوف أو الباميا
- حبوب الصويا
- التوفو Tofu
- بدائل الحليب غير المحلاة والمضاف الكالسيوم إليها مثل حليب الصويا أو حليب الأرز أو حليب الحنطة .
- الأسماك التي يمكن تناول عظامها مثل السردين والبيكلارد

## الحديد

يعتبر الحديد من الأملاح المعدنية الهامة و يلعب العديد من الأدوار الهامة في الجسم ، على سبيل المثال: المساعدة في إنتاج خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين الى جميع أنحاء الجسم، ومن المصادر الجيدة للحصول على الحديد في الأطعمة ما يلي:

- قطع اللحم الخالية من الدهون
- البيض
- العدس
- الفول والفاصولياء
- طحين فول الصويا
- المكسرات
- الخضار ذات الأوراق الخضراء مثل الجرجير والكيل المجعد Kale
- الفواكه المجففة مثل المشمش (ملعقة طعام كبيرة واحدة)

## • الحبوب الكاملة مثل الأرز البني

إذا كان مستوى الحديد منخفض في جسم الأم الحامل ، فمن الممكن أنها ستشعر بالتعب الشديد ، ويمكن أن يؤدي إلى إصابتها بفقر الدم، وإذا انخفض مستوى الحديد في الدم ، فيتوجب التحدث مع الطبيب العام (الجي بي) أو القابلة القانونية للحصول على النصيحة الطبية بوجوب تناول الأم الحامل مكملات الحديد التي تتوفر على هيئة أقراص أو سائل للشرب.

يساعد فيتامين (سي) على امتصاص الجسم للحديد. وتستطيع الأم الحامل شرب أقراص الحديد عند تناولها أحد المصادر الغنية بالفيتامين سي مثل حبة برتقالة صغيرة أو كمية صغيرة من الفراولة والكرز الأسود أو الفليفلة الحلوة الحمراء أو الفليفلة الحلوة الخضراء أو البروكلي أو الملفوف صغير الحجم (براسل سبراوت Brussels sprouts) والبطاطا.

## حامض الفوليك ومرض السكري

بالنسبة للنساء المصابات بالسكري قبل الحمل والراغبات بالحمل ، فيتوجب عليهن الحصول على النصيحة حول ضرورة تناول حامض الفوليك (بجرعة 5 ملغم في اليوم الواحد) لمدة 12 أسبوع من الحمل وذلك لتقليل الأخطار المتعلقة بإمكانية انجاب طفل يعاني من العيوب في الأنايب العصبية، ويستطيع الطبيب العام إعطاء وصفة طبية إلى الأم الحامل للحصول على حامض الفوليك.

## المنتجات المخصصة للأشخاص المصابين بمرض السكري

لا يوصى بالمنتجات المخصصة للأشخاص المصابين بمرض السكري مثل الشوكولاتة والبسكويت بسبب ارتفاع نسبة الدهون فيها ويمكن أن تسبب الإصابة بالإسهال.

## أعراض الإصابة بالسكري أثناء الحمل

ستساعد النصائح التالية في تخفيف أعراض الإصابة بالسكري أثناء الحمل:

## الغثيان والتقيؤ

- تناول وجبات صغيرة ومنتظمة تحتوي على الكربوهيدرات بشكل أساسي ، على سبيل المثال: الخبز الجاف أو البسكويت المملح أو حبوب الإفطار (الكورن فليكس) أو البطاطا أو الأرز أو الباستا.
- شرب السوائل بين وجبات الطعام بدلا من شرب السوائل مع وجبات الطعام.
- تفادي تناول الوجبات الرئيسية أو الوجبات الخفيفة المحتوية على الأطعمة الدهنية أو المحتوية على كمية كبيرة من البهارات
- المحافظة على تهوية الغرفة بشكل جيد للتخلص من الروائح القوية على سبيل المثال دخان السجائر ، واستنشاق الكثير من الهواء الطلق.
- تناول الأطعمة الباردة بدلا من تناول الأطعمة الساخنة
- يساعد تناول الزنجبيل والمشروبات الخالية من السكريات على تخفيف الشعور بالغثيان.

## الشعور بحرقة في المعدة

- تناول وجبات صغيرة الحجم بانتظام
- تفادي تناول الأطعمة الدهنية أو الغنية بالتوابل أو الحمضية وتفادي شرب المشروبات الغازية.
- يساعد شرب الحليب والزبادي في تخفيف الشعور بالحرقة في المعدة.
- تجنب الاستلقاء بعد الانتهاء من تناول وجبات الطعام
- رفع الرأس باستخدام الوسائد والمخدات عند النوم ليلاً.

## الإمساك

- الحرص على شرب كمية كافية من السوائل ما بين 8 الى 10 كؤوس من الماء كحد أقصى في اليوم الواحد.
- تناول كمية كبيرة من الأطعمة الغنية بالألياف مثل خبز الجارناري Granary وعصيدة القمح (البوريدج Porridge)
- تناول البطاطا من دون تقشيرها
- تناول الكثير من الفواكه والخضروات (سواء أكانت معلبة أو طازجة أو مجمدة أو مجففة).
- حاولي تناول الفاكهة المجففة مع المكسرات أو الحبوب.
- إضافة البازلاء أو الفول أو العدس أو المكسرات الى النظام الغذائي.
- ممارسة التمارين الرياضية باعتدال حيث أنها تساعد على إخراج فضلات الجسم بسهولة وعلى نحو صحي.

## كم مقدار الوزن الذي يعتبر من المتوقع أن تزيده الأم الحامل أثناء الحمل؟

يعتبر متوسط زيادة الوزن أثناء الحمل (شريطة أن تتمتع الأم الحامل قبل الحمل بوزن صحي) ما بين 10 الى 12 كيلوغرام (رطل ونصف الى رطلين)، وقد تؤدي الزيادة الكبيرة في الوزن الى زيادة الصعوبة في التحكم بمستويات الجلوكوز في الدم، وسيساعد المواظبة على النشاط وتقليل تناول الأطعمة الدهنية والسكريات على تحقيق هذا الأمر.

لا تعتبر فترة الحمل هي الفترة المناسبة لتجربة وسائل مختلفة لفقدان الوزن، وإذا كانت الأم الحامل تعاني من زيادة الوزن في بداية الحمل فستلاحظ زيادة وزنها ببطء بسبب تناولها البدائل الغذائية أو ستلاحظ استقرار وزنها بسبب تناولها الأكل الصحي. وستتم مراقبة وزن الأم الحامل عند زيارتها عيادة الطبيب العام.

يرجى من الأم الحامل مناقشة جميع الأمور المثيرة لقلقها ومخاوفها مع أخصائية التغذية المختصة في علاج أمراض السكري ، وستتواجد هذه الأخصائية في جميع المواعيد الطبية التي ستحضرها الأم الحامل.

سيؤدي تشخيص الأم الحامل بالإصابة بسكري الحمل إلى ضرورة إجراء الكثير من التغييرات في نظامها الغذائي، وسيساعد إجراء الأم الحامل لهذه التغييرات الإيجابية على تناول الأم الحامل الطعام



المخصص لشخص واحد فقط بدلا من تناول الطعام المخصص لشخصين، ولكنها ستتناول أطعمة ذات فائدة غذائية مضاعفة!

### النشاط البدني

تساعد ممارسة الأنشطة البدنية الخفيفة المنتظمة مثل المشي أو السباحة على المحافظة على لياقة الأم الحامل والسيطرة على وزنها وتحسين مستويات الجلوكوز في الدم ، ويمكن أن تستغرق الآثار الإيجابية الناجمة عن ممارسة الأنشطة البدنية لعدة ساعات بعد ممارستها.

تستطيع الأم الحامل اختيار ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها ، ويجب أن تهدف الأم الحامل إلى المحافظة على نشاطها خلال اليوم، ويشمل النشاط البدني البسيط فعلى سبيل المثال قد يساعد المشي خلال فترة الغداء بأن تحصل الأم الحامل على الآثار الإيجابية الناجمة عن ذلك.

إذا ساور الأم الحامل أي شك حول مقدار النشاط البدني الذي تستطيع القيام به ، فيمكنها أن تسأل القابلة القانونية أو الطبيب للحصول على النصيحة بشأن هذا الأمر.

## التوجيهات المتعلقة بحصص وأجزاء الطعام وتخطيط وجبات الطعام الرئيسية

### وجبة الإفطار

- وعاء صغير الحجم يحتوي على عصيدة القمح (30 جرام من الشوفان المعالج) مع 150 ملييلتر من حليب نصف الدسم مع رشّة من القرفة.
- شريحة واحدة الى شريحتين من الخبز المحمص من الجاراناى granary أو متعدد الحبوب مع بيضة مسلوقة أو مخفوقة أو شرائح اللحم أو المارمايت marmite أو الفطر أو الطماطم أو الجبنة.

### وجبة الغذاء

- الساندويش المصنوع من خبز الجاراناى granary أو متعدد الحبوب مع شرائح اللحم الخالي من الدهون أو البيض أو السمك المملح أو جبنة الكوخ أو جبنة تشيدر.
- رقائق الخبز المصنوع من النخالة ما بين اثنين الى ثلاثة رقائق مع السلطة أو جبنة الكوخ أو الجبنة المدهونة على الرقائق والخضروات.
- شريحة واحدة الى شريحتين من الخبز المحمص من الجاراناى granary أو متعدد الحبوب مع العجّة (الأومليت)
- بطاطا صغيرة الحجم مخبوزة في الفرن مع الفاصوليا البيضاء أو الجبنة أو التونا والسلطة
- خبز عربي (عدد واحد) مصنوع من النخالة متوسط الحجم مع الحمص والسلطة
- خبز الشاباتى Chapatti الرقيق بحجم اليد (عدد واحد) مع العدس والخضراوات.
- الحساء أو الشوربة مع شريحة واحدة الى شريحتين من الخبز الجاراناى granary أو رقائق الخبز المصنوع من النخالة ما بين اثنين الى ثلاث
- وعاء سلطة كبير الحجم مع اللحم أو السمك أو الجبنة أو المكسرات أو الحبوب بالإضافة الى ملعقة الى ملعقتي طعام كبيرة الحجم من الكسكس أو الباستا أو الأرز أو بطاطا متوسطة الحجم أو شريحة واحدة من الخبز أو رقائق الخبز المصنوعة من النخالة ما بين اثنين الى ثلاثة

### وجبة الطعام الرئيسية

- اللحم المشوي أو المخبوز مع الخضروات وحببتين الى ثلاث حبات من البطاطا صغيرة الحجم.
- كمية صغيرة من الباستا (حوالي 75 جرام من الباستا غير المطبوخة أو 180 جرام من الباستا المطبوخة) مع اللحم والسلطة أو الخضروات والصوص المعد منزليا سواء أكان صوص الطماطم أو صوص الكريمة.
- كاري الخضار أو اللحم أو السمك أو يخنة / عصيدة الخضار أو اللحم أو السمك مع كمية صغيرة من الأرز البني (حوالي 80 جرام من الأرز البني غير المطبوخ أو 180 جرام من الأرز البني المطبوخ) والخضروات.
- كسرولة (وعاء الطبخ - الطاجن) المحتوي على اللحم والخضروات والبقوليات وحبّة بطاطا متوسطة الحجم
- الكاري مع خبزتين من الشاباتى Chapatti المصنوع من النخالة (بحجم اليد)

## الحلويات

- حصة أو جزء واحد من الفواكه الطازجة أو نصف علبة الفواكه المعلبة والمحفوظة بعصيرها الطبيعي.
- وعاء صغير من الزبادي
- الجلي الخالي من السكر
- الكريمة المخفوقة الخالية من السكر المضاف
- 40% من الشوكولاتة الداكنة (التي تحتوي على الكاكاو بنسبة 70%)

## الوجبات الخفيفة المناسبة

على الرغم من أن تناول الأم الحامل المصابة بسكري الحمل للوجبات الخفيفة ليس أمراً أساسياً ، إلا أن الأم الحامل قد ترغب في بعض الأوقات بتناول بعض الوجبات الخفيفة ، على سبيل المثال قد تشعر الأم بالجوع أو الغثيان أو لتفادي إصابتها بانخفاض مستوى السكر في الدم (المرضى الذين يتناولون فقط الأنسولين لعلاج السكري) أو قد ترغب الأم بتناول بعض الأطعمة الخفيفة خلال مخاض الولادة.

وفيما يلي بعض الأفكار حول وجبات الطعام الخفيفة:

وجاء واحد من السلطة	حبة واحدة من الفاكهة
رقائق الأرز (عدد اثنين)	قطعة (بار) واحدة من حبوب الإفطار المخلوطة مع الحنطة أو المكسرات
ملعقتي الي ثلاثة ملاعق طعام كبيرة من البريتزل (البسكويت المملح) Pretzel	ملعقتي طعام كبيرتين من حبوب الإفطار الجافة
كوب واحد من الفشار العادي	ملعقة طعام كبيرة واحدة من الفواكه المجففة
كأس واحد من الحليب نصف الدسم	شريحة صغيرة واحدة من خبز الشعير
المكسرات	وعاء واحد من الزبادي
شريحة واحدة من الخبز الجراناي granary مع المارمايت marmite أو شريحة اللحم	رقائق النخالة (قطعتين) مع الجبنة منخفضة الدسم و / أو شريحة من اللحم
الزيتون	أصابع الخضار مع الحمص
كمية صغيرة من الحبوب	قطعتين من بسكويت الحنطة

## للحصول على المزيد من المعلومات

ستتناول المعلومات الواردة في هذا القسم من الكتيب مسائل معينة تتعلق بإصابة الأم الحامل بمرض السكري أثناء الحمل. يجب قراءة هذا الكتيب مع نشرة "اتباع نظام غذائي صحي أثناء الحمل" المتوفرة في خيارات خدمة الصحة الوطنية NHS Choices. سيوفر هذا الدليل مزيداً من المعلومات حول التغذية وسلامة الغذاء والنظافة والرضاعة الطبيعية ويمكن الاطلاع على هذه المعلومات عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/healthy-pregnancy-diet.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/healthy-pregnancy-diet.aspx)

## ما هو سبب ارتفاع معدل السكر في الدم عند السيدة الحامل؟

### الأسباب المحتملة المتعلقة بنمط الحياة:

1. هل كان حجم حصة الكربوهيدرات التي أتناولها أكبر من حجم الحصة الاعتيادية؟  
هل تناولت حصة كبيرة من الكربوهيدرات؟ هل تناولت الأطعمة من مصادر كربوهيدراتية متعددة ، على سبيل المثال: الساندويش والفاكهة والزيادي؟ حيث تحتوي جميع هذه الأطعمة على الكربوهيدرات ، ولن تستطيع هذه الأطعمة بمفردها زيادة مستويات الجلوكوز في الدم ولكن يمكن الحصول على حصة طعام كبيرة عند دمج هذه الأطعمة مع بعضها البعض.

2. هل اخترت تناول الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات التي يمتصها الدم ببطء؟  
يساعد تناول الأطعمة مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض ولفائف الخبز الأبيض في رفع مستويات الجلوكوز في الدم بسرعة كبيرة، وينصح بتناول الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات التي يمتصها الدم ببطء على الدوام والمذكورة أعلاه – يرجى قراءة قسم المعلومات حول الكربوهيدرات المذكورة في الصفحة 12 من هذا الكتيب.

3. هل نسيت تناول مصدر البروتين مع الكربوهيدرات؟  
سيساعد تناول البروتين مع الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات على إبطاء امتصاص الدم للجلوكوز ، وسيساعد على الشعور بالشبع أيضا ، على سبيل المثال: تناول اللحم أو السمك أو الفاصولياء أو الفول مع الباستا بدلا من تناول الباستا بمفردها ، أو تناول البيض مع الخبز المحمص بدلا من تناول الخبز المحمص بمفرده.

4. هل قل نشاطي البدني اليوم؟  
إذا كنت عادة شخص يتمتع بالنشاط ، فمن الممكن أن ترتفع مستويات الجلوكوز في دمك عندما يقل نشاطك. ويساعد المشي لمسافة قصيرة أو استخدام السلالم أو التنظيف بعد تناول وجبة العشاء على تحسين مستويات الجلوكوز في الدم.

5. لماذا ارتفع المستوى بعد صيامي (الامتناع عن الأكل قبل الفحص)؟  
إذا تناولت الطعام في وقت متأخر أو إذا تناولت وجبة خفيفة في منتصف الليل ، فيمكن أن يؤدي هذا الأمر الى ارتفاع المستويات بعد الصيام. وعلى الرغم من ذلك ، وفي حالة حصل هذا الارتفاع رغم عدم قيامك بتناول الطعام في وقت متأخر أو في منتصف الليل ، فقد تحتاج الحصول على العلاج بالأدوية ، وستتم مناقشة هذا الأمر معك في موعدك الطبي القادم.

6. لماذا يرتفع مستوى الجلوكوز في دمي بعد تناولي لوجبة الإفطار؟  
يقاوم الجسم الأنسولين في فترة الصباح بشكل كبير ، وبالتالي يحتاج الجسم تناول كمية قليلة من الكربوهيدرات وتناول البروتينات ، على سبيل المثال تناولي شريحة واحدة من الخبز المحمص مع بيضة واحدة بدلا من تناول شريحتين من الخبز المحمص. وإذا استمر شعورك بالجوع بعد ذلك ، تناولي وجبة خفيفة في منتصف الصباح أو تناولي وجبة الإفطار على

جزئين (حيث يتم تناول الجزء الأول من وجبة الإفطار في الصباح ثم تناول الجزء الثاني من وجبة الإفطار في منتصف الصباح).

## كيفية البدء بتناول عقار ميتفورمين Metformin

تحصل النساء الحوامل المصابات بداء السكري على الوصفة الطبية لتناول عقار ميتفورمين Metformin عندما لا تستطيع النساء الحصول على المستويات المطلوبة من الجلوكوز في الدم عن طريق إجراء التغييرات الغذائية، وإذا تم نصح الأم الحامل بأن تبدأ بتناول الميتفورمين Metformin ، فيرجى الاستمرار في تطبيق التغييرات الغذائية التي تم إجراؤها.

ابدئي بتناول قرص واحد من الدواء (500 ملغم) مع وجبة الإفطار وتناولي قرص واحد من الدواء مع وجبة العشاء.

في حالة عدم الإصابة بأية آثار جانبية ، قومي بزيادة الجرعة بعد ثلاثة أيام عن طريق تناول قرصين من الدواء (1000 ملغم) مع وجبة الإفطار وقرصين من الدواء مع وجبة العشاء.

يمكن أن يسبب دواء ميتفورمين Metformin آثاراً جانبية في البطن عند بعض النساء (على سبيل المثال الشعور بالغثيان أو إخراج الريح والانتفاخ و الإسهال). يمكن تقليل الآثار الجانبية الناجمة عن هذا الدواء عن طريق تناول أقراص الدواء مع الطعام وزيادة الجرعة ببطء، واحرصي على تناول الأقراص في منتصف وجبة الطعام وعدم تناول الأقراص على معدة فارغة على الإطلاق.

إذا بدأت بالشعور بآثار جانبية جسيمة بعد زيادتك لجرعة الدواء، قللي كمية الجرعة وعاودي تناول الدواء حسب الجرعة السابقة واستمري على هذا الأمر، ولا تتوقفي عن تناول الدواء إلا بعد مناقشة هذا الأمر مع الطبيب أو الممرضة.

يساعد تناول دواء الميتفورمين Metformin الذي يمتصه الدم ببطء (على سبيل المثال عقار جليكوفاج (Glucophage® SR) في تقليل الإصابة بالآثار الجانبية.

لا يسمح باستخدام دواء ميتفورمين Metformin في حالات الحمل (كما هو الحال بالنسبة للعديد من الأدوية). وعلى الرغم من ذلك فإن التجارب التي تم إجراؤها تشير إلى أن هذا الدواء آمن على الطفل وتوصي الإرشادات الوطنية باستخدام هذا الدواء (وذلك وفقاً لما ورد في المعهد الوطني لامتياز الصحة والرعاية NICE في عام 2015).

وإذا كانت لديك أي أسئلة حول المقالات التي تحذر من استخدام الميتفورمين Metformin أثناء الحمل ، فيرجى من الأم الحامل التحدث مع الفريق الطبي حول هذا الأمر.

## إرضاع الطفل رضاعة طبيعية (من ثدي الأم) والإصابة بمرض السكري

يتوجب قراءة هذه المعلومات بالإضافة الى النشرة الصادرة عن صندوق الأطفال في الأمم المتحدة (يونيسيف UNICEF) وعنوانها: نحو بداية حياة جيدة Off to the best Start ، وتستطيع القابلة القانونية تقديم هذه النشرة الى الأم الحامل أو تستطيع الأم الحامل تنزيل هذه النشرة عن طريق زيارتها الموقع الإلكتروني: [www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start).

وتهدف هذه النشرة الى معالجة المعلومات حول كيفية تأثير مرض السكري على الرضاعة الطبيعية (إرضاع الأم لطفلها من ثديها)، وقد لا تستطيع هذه النشرة الإجابة على جميع الأسئلة الموجودة لديك ، ولذلك يرجى من الأم الحامل كتابة جميع الأمور المثيرة لقلقها ومخاوفها ومناقشتها مع القابلة القانونية.

### هل تستطيع الأم المصابة بمرض السكري إرضاع طفلها رضاعة طبيعية (من ثديها)؟

نعم ، وتوصى الأمهات باستخدام الرضاعة الطبيعية (إرضاع الأم طفلها من ثديها) على وجه الخصوص اذا كانت الأم مصابة بالسكري.

### ما هو الفوائد الناجمة عن إرضاع الطفل رضاعة طبيعية (من ثدي الأم)؟

للرضاعة الطبيعية العديد من الفوائد الصحية للأم الحامل والطفل ، وينصح بإرضاع الأم لطفلها في الأشهر الستة الأولى على الأقل لزيادة الفوائد التي يتم الحصول عليها، وكلما طال مدة الرضاعة الطبيعية كلما زادت الفوائد التي يتم الحصول عليها، ولقد أظهرت الأبحاث أن الرضاعة الطبيعية تقلل احتمالية إصابة الطفل بأي من الحالات المرضية التالية:

- مرض السكري عند الأطفال
- اضطرابات في المعدة
- التهابات الأذن
- التهابات في الصدر
- الأكزيما
- الربو (الأزمة الصدرية)
- السرطان
- الإصابة بمرض السكري من النوع الأول
- وتساعد أيضا رضاعة الطفل لحليب اللبأ (أي حليب ثدي الأم الذي تقوم الأم بإرضاعه للطفل فور ولادته حيث ينتج الجسم هذا الحليب في مرحلة متأخرة من الحمل) الى استقرار مستويات الجلوكوز في دم الطفل وذلك خلال الساعات الأولى بعد الولادة.

وتشتمل فوائد الرضاعة الطبيعية للأمهات على ما يلي:

- الميل إلى فقدان الوزن المكتسب أثناء الحمل بسرعة أكبر مقارنة مع الأمهات اللواتي يقومون بإرضاع أطفالهن رضاعة اصطناعية (أي باستخدام الحليب الاصطناعي)
- تقلص الرحم إلى الحجم الطبيعي بسرعة أكبر.



- انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي وبعض أشكال سرطان المبيض.
- إذا كنت تعانيين من سكري الحمل ، فستساعد الرضاعة الطبيعية لأكثر من ستة أشهر على تقليل فرصة إصابة الأم بمرض السكري من النوع الثاني.

**ما هي الأمور التي يتوجب تحضيرها لضمان إرضاع الأم المصابة بالسكري لطفلها رضاعة طبيعية (من الثدي)؟**

### **حليب اللبأ السريع**

يعتبر حليب اللبأ بانه الحليب الأصفر اللون وهو أول حليب تنتجه الأمهات لإرضاع أطفالهن بعد الولادة ، وتتم الإشارة اليه في بعض الأحيان باسم السائل الذهبي ، ويعتبر هذا السائل غني بالمضادات الحيوية والبروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية، ويعتبر حصول الطفل على رضعة واحدة من حليب اللبأ بأنه أمر مفيد جدا لصحة الأم والطفل.

تتعرض بعض الأمهات الحوامل الى تسرب حليب اللبأ من أثدائهن أثناء الحمل ، ولن يؤثر هذا الأمر على مخزون الحليب الموجود عند الأم بعد ولادتها لطفلها.

قد ترغب الأم الحامل بعصر حليب اللبأ من ثديها باليد قبل ولادة الطفل، وتستطيع الأم الحامل القيام بهذا الأمر اعتبارا من الأسبوع الـ 37 من الحمل. يمكن جمع حليب اللبأ قبل ولادة الطفل وتخزينه في الفريزر بأمان لمدة ثلاثة أشهر كحد أقصى.

إذا رغبت الحصول على المزيد من المعلومات ، فيرجى من الأم الحامل التحدث مع القابلة القانونية أو ترك رسالة صوتية عند الاتصال على رقم الهاتف المخصص لفريق الرضاعة الذي سيقوم بمعاودة الاتصال بك لاحقا:

رقم هاتف فريق الرضاعة في مستشفى بارنيت Barnet: 020 8216 5141

رقم هاتف فريق الرضاعة في مستشفى رويال فري Royal Free: 020 3758 2000 الرقم الفرعي 36169

يرجى التذكر بأن تحضر الأم الحامل حليب اللبأ الذي تم عصره في السابق عند حضورها الى المستشفى لولادة الطفل. يرجى التأكد من وضع المصقات على عبوات حليب اللبأ وكتابة تفاصيل الاتصال بالأم الحامل، وسيتم تخزين وتجميد حليب اللبأ و من ثم إذابته للاستخدام بعد ولادة الطفل عند الحاجة.

## ماذا سيحدث بعد ولادة الطفل؟

يعتبر من المهم جدا ملامسة جسد الأم لجسد الطفل في اسرع وقت ممكن بعد ولادة الطفل. وسيساعد هذا الأمر على المحافظة على دفء الطفل الرضيع وحصوله على الرضاعة المبكرة.

## لماذا يعتبر إرضاع الطفل رضاعة طبيعية في الفترات الأولى بعد ولادته أمرا مهما؟

عندما ترتفع مستويات الجلوكوز في دم الأم الحامل خلال الحمل ، فقد يعاني الطفل بعد ولادته على نحو مؤقت من انخفاض مستوى الجلوكوز في دمه، ويعود السبب وراء ذلك إلى أن الجنين يمكن أن يكون قد تم تحفيزه لإنتاج مستويات عالية من الأنسولين التي قد تدوم لمدة قد تتراوح ما بين 24 الى 48 ساعة، و من المهم أن يلامس جسد الأم جسد طفلها وإرضاعه فور ولادته أي خلال 30 دقيقة من ولادة الطفل، وسيساعد هذا الأمر في استقرار والحفاظ على مستويات الجلوكوز في دم الطفل وسيساعد في المحافظة على شعور الطفل بالدفء.

## ماذا سيحدث اذا رفض الطفل الحصول على الرضاعة الطبيعية فور ولادته؟

لا يرغب جميع الأطفال بالرضاعة فور ولادتهم، وإذا احتاجت الأم الحصول على المساعدة في إرضاع طفلها ، فسيقوم الطاقم الطبي بتقديم يد المساعدة إلى الأم في عصر بعض حليب اللبأ باستخدام اليد قبل ولادة الطفل وذلك اذا لم تقم الأم الحامل بعصر أي من هذا الحليب في السابق، ويستطيع الطفل رضاعة حليب اللبأ بواسطة الكوب أو الإبرة أو المصاصة.

## كم مرة يتوجب على الأم إرضاع طفلها؟

سيحتاج الطفل خلال الأيام الأولى القليلة بعد ولادة الطفل إلى الحصول على الرضاعة كل ساعتين الى ثلاث ساعات إلا اذا استيقظ الطفل مبكرا طالبا الحصول على الرضاعة.

## كيف ستعرف الأم اذا كانت مستويات السكر في دم الطفل جيدة أم لا؟

عندما تكون الأم مصابة بالسكري أثناء الحمل ، فسيتم أخذ عينة دم من كعب قدم الطفل بعد ولادته بأربعة ساعات. ويكون هذا الأمر عادة قبل حصول الطفل على الرضعة الثانية.

اذا كان مستوى الجلوكوز في دم الطفل منخفضا (أي أقل من 2.6 امومول لكل لتر) قبل حصوله على الرضعة ، فيتوجب اعادة هذا الفحص لاحقا بعد حصول الطفل على الرضعة لضمان ارتفاع مستويات الجلوكوز في دمه، وفي حالة استمرار انخفاض مستويات الجلوكوز في دم الطفل ، فإننا ننصح بإعطاء الطفل إما الحليب المشفوط من ثدي الأم و / أو الحليب الاصطناعي بواسطة الكوب. ويعتبر هذا إجراءً مؤقتاً في أغلب الأحيان.

عند استقرار مستويات الجلوكوز في دم الطفل ، فلا توجد أي حاجة لإعادة إجراء هذه القياسات مرة أخرى. ويعتبر من المهم الاستمرار في إرضاع الطفل على نحو منتظم ، وضمان حصول الطفل على الرضعات على أساس ثمان مرات خلال الـ 24 ساعة.

## البدء بإعطاء الطفل المواد الغذائية الصلبة

لا نوصي بتناول الطفل أي مواد غذائية صلبة قبل أن يبلغ الطفل عمر ستة أشهر.

## معلومات حول المستقبل

### هل سيتم شفاء الأم من مرض السكري ؟

وفي العادة تتماثل الأم الى الشفاء من إصابتها بمرض سكري الحمل عند ولادتها للطفل ، واذا احتاجت الأم الحامل الحصول على الأقراص أو الأنسولين لعلاج سكري الحمل أثناء فترة الحمل ، فسيتم إيقاف حصول الأم على هذه الأقراص أو الأنسولين على الفور عند ولادة الطفل.

ولضمان شفاء الأم من مرض السكري:

- يتوجب فحص مستوى الجلوكوز في دم الأم بعد الولادة، واذا كان مستوى الجلوكوز في دم الأم أكثر من 8 أمومول لكل لتر ، فيتوجب أن يراجع فريق أمراض السكري حالة الأم.
- سيتم العرض على الأم إما إجراء اختبار فحص الدم بعد الصيام للتأكد من مستويات الجلوكوز في الدم أو إجراء اختبار مدى تحمل الجسم للجلوكوز بعد مرور ستة أسابيع على ولادة الطفل. ويتوجب على الأم بعد ذلك حجز موعد للالتقاء مع الطبيب العام ومناقشة نتائج هذه الاختبارات.

### اتخاذ الأم قرارها حول الحمل في المستقبل

إذا أصيبت الأم بمرض السكري عند حملها بأحد أطفالها ، فمن المرجح أن تصاب الأم بمرض السكري عند الحمل في المستقبل ، ولذلك من المهم أن تقوم الأم بإعلام القابلة القانونية أو الطبيب العام (الجي بي) حول الحمل في مرحلة مبكرة ، وذلك لضمان حصول الأم على اختبار مدى تحمل الجسم للجلوكوز GTT في الوقت المناسب (أي خلال الأسبوع الـ 16 الى الأسبوع الـ 18 من الحمل) ومراقبة حالة الأم حسب ما تقتضيه الضرورة.

يساعد تمتع الأم ومحافظةها على وزنها الصحي (مقياس مؤشر كتلة الجسم BMI حوالي 20 الى 25 كيلوغرام لكل متر مربع) قبل الحمل التالي على تقليل خطورة إصابتها بمرض السكري في المستقبل. ويستطيع أخصائي أمراض السكري إعطاء الأم المزيد من النصائح حول نظامها الغذائي وكيفية السيطرة على وزنها عند اللزوم.

### الصحة المستقبلية

تتعرض النساء المصابات بداء السكري أثناء الحمل لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة تتراوح ما بين 30 الى 50 % خلال حياتهن (مقارنة بـ 10% وهي نسبة خطورة أصابة السكان بشكل عام بمرض السكري). وتزداد احتمالية إصابة النساء من المجموعات العرقية التي ترتفع فيها نسب الإصابة بمرض السكري بشكل طبيعي ، على سبي المثال النساء من أصول أفريقية أو أفريقية كاريبية أو آسيوية.

من المستحسن إعادة إجراء فحص مستويات الجلوكوز في الدم بعد الصيام سنويا لفحص مستوى السكري في الجسم، و من المهم بعد ولادة الأم لطفلها أن تستمر بتناول الأكل الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام للوصول إلى الوزن الصحي وتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري في المستقبل.

ولتقليل خطر الإصابة بالمزيد من نوبات سكري الحمل ، أو الإصابة بمرض السكري في فترة لاحقة في المستقبل أو عند التقدم بالعمر ، فيتوجب على الأم:

- الحفاظ على نظام غذائي صحي
- الوصول والحفاظ على الوزن الصحي
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

## الأسئلة والملاحظات الإضافية

عندما يتم تشخيص الأم الحامل بأنها مصابة بمرض السكري، فسيتم تزويدها بالكثير من المعلومات وستحصل تغييرات يتوجب إجراؤها خلال فترة زمنية قصيرة. ونحن نعلم إمكانية الشعور بالقلق الشديد جراء هذا الأمر في بعض الأحيان. نؤكد لك أنك لست لوحده في هذا الأمر، وستحضري الاجتماعات الطبية المنتظمة مع فريق فحص الحوامل المختص بأمراض السكري وذلك للحصول على المساعدة اللازمة طوال فترة الحمل.

يسعدنا الإجابة على جميع أسئلتك أو الأمور المثيرة لمخاوفك، وقد يكون من المفيد كتابة هذه الأسئلة أو المخاوف لترحها في الموعد الطبي.

**الملاحظات:**

## المراجع والروابط الهامة

- هيئة أمراض السكري في المملكة المتحدة Diabetes UK  
[www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Introduction-to-diabetes/What is diabetes/Gestational diabetes](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Introduction-to-diabetes/What%20is%20diabetes/Gestational%20diabetes)
- توجيهات المعهد الوطني لامتياز الصحة والرعاية NICE والمشار اليها باسم NG3 حول مرض السكري في الحمل: كيفية علاج مرض السكري خلال الفترة السابقة للحمل بالطفل وصولا الى الفترة ما بعد ولادة الطفل  
[www.nice.org.uk/guidance/ng3/chapter/1-Recommendations](http://www.nice.org.uk/guidance/ng3/chapter/1-Recommendations)
- صندوق دعم الطفولة في الأمم المتحدة (اليونيسف UNICEF) : نشرة نحو بداية جيدة في المستقبل Off to the best start  
[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/off-to-the-best-start/)

## للحصول على المزيد من المعلومات

للحصول على المزيد من المعلومات حول خدمات الأمومة وعلاج أمراض السكري في مستشفى رويال فري Royal Free في لندن ، فيرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

- [www.royalfree.nhs.uk/maternity](http://www.royalfree.nhs.uk/maternity)
- [www.royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/diabetes-services-for-adults](http://www.royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/diabetes-services-for-adults)

## لإبداء آرائكم

إذا رغبت بتقديم آرائك حول هذه النشرة أو إذا احتجت الحصول على قائمة المراجع المتعلقة بهذه النشرة ، فيرجى منك إرسال رسالة الكترونية الى العنوان الإلكتروني التالي:

[rf.communications@nhs.net](mailto:rf.communications@nhs.net)

## الأشكال البديلة لهذه النشرة

تتوفر هذه النشرة أيضا بالخط الكبير . إذا احتجت الحصول على هذه النشرة بهيئة مغايرة ، على سبيل المثال بلغة برايل **braille** (اللغة المخصصة لفاقد البصر) أو مترجمة الى لغة أخرى باستثناء اللغة الإنجليزية أو على هيئة صوتية ، فيرجى منك طلب هذا الأمر من أحد الموظفين.

© حقوق الطبع محفوظة لمستشفى رويال فري لندن Royal Free London في الصندوق

التأسيسي لخدمة الصحة الوطنية NHS

الخدمة: الولادة وأمراض السكري عند البالغين وأمراض الغدة الدرقية

رقم النسخة: 3

تاريخ أول نسخة تم نشرها: شهر يناير / كانون ثان 2017

تاريخ الحصول على الموافقة على هذه النشرة: في شهر نوفمبر / تشرين ثان 2020

تاريخ إجراء المراجعة على هذه النشرة: في شهر نوفمبر / تشرين ثان 2022 الموقع الإلكتروني:

[www.royalfree.nhs.uk](http://www.royalfree.nhs.uk)

© Royal Free London NHS Foundation Trust

Service: Antenatal, diabetes service for adults and endocrinology

Version number: 4

Leaflet reference: RFL785AR

First approved: January 2017

Approval date: November 2022

Review date: November 2024

[www.royalfree.nhs.uk](http://www.royalfree.nhs.uk)