



سكري الحمل



للإستفسار وحجز المواعيد يرجى الإتصال 1826666

(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download on the
Google play

myMowasat

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

سكري الحمل هو نوع من داء السكري يُشخص للمرة الأولى خلال فترة الحمل، يؤثر سكري الحمل على كيفية استخدام خلاياك للسكر (الجلوكوز). يتسبب سكري الحمل في ارتفاع نسبة السكر في الدم، مما قد يؤثر على حملك وصحة جنينك.

يمكنك السيطرة على سكري الحمل عن طريق تناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة وتناول الدواء إذا لزم الأمر. كما يمكن من خلال السيطرة على مستويات سكر الدم الحفاظ على صحتك وصحة جنينك والوقاية من تعسر الولادة.

وفي حال إصابتك بسكري الحمل خلال فترة الحمل، عادةً ما يعود سكر الدم إلى مستواه المعتاد بعد الولادة بفترة قصيرة. لكن إذا سبق لك الإصابة بالسكري الحمل، فإنك تكوني عرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني وقد تحتاجين إلى الخضوع للاختبار مرات متعددة لاكتشاف التغيرات التي تطرأ على مستوى سكر الدم.

عوامل الخطر:

وتشمل عوامل خطر الإصابة بسكري الحمل ما يلي:

- الوزن الزائد أو السمنة
- قلة النشاط البدني
- الإصابة بما قبل السكري
- الإصابة بسكري الحمل أثناء حملك السابق
- الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض
- إصابة أحد أفراد العائلة المباشرين بالسكري
- ولادة طفل يزن أكثر من 4.1 كغم قبل ذلك
- الانتماء لعرق أو أصول إثنية معينة، مثل النساء ذوات البشرة السمراء ومن أصول إسبانية والأمريكيات من أصول هندية وآسيوية.

المضاعفات التي قد تؤثر على طفلك:

إذا كنت مصابة بسكري الحمل، يكون طفلك معرضًا بشكل أكبر لخطر الإصابة بما يلي:

- زيادة وزن الطفل عند الولادة.
- الولادة المبكرة (قبل الموعد).
- صعوبات في التنفس.
- انخفاض مستوى سكر الدم (نقص سكر الدم).
- الإصابة بالسمنة وداء السكري من النوع الثاني في مراحل لاحقة من الحياة.
- الإجهاض.

المضاعفات التي قد تؤثر عليك:

- قد يُزيد أيضًا سكري الحمل من احتمال إصابتك بما يلي:
- ارتفاع ضغط الدم ومقدمات تسمم الحمل.
- الولادة القيصرية.
- الإصابة بالسكري مستقبلاً.

الوقاية:

لا يوجد ما يضمن الوقاية، ولكن كلما زادت العادات الصحية خلال فترة ما قبل الحمل، كان ذلك أفضل. إذا كنتِ مصابة بداء سكري الحمل، فقد تقلل هذه الاختيارات الصحية أيضًا من خطر الإصابة به مرة أخرى في حالات الحمل المستقبلية أو الإصابة بداء السكري من النوع الثاني مستقبلاً.

- تناوُلي الأطعمة الصحية. اختاري الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، قليلة بالدهون والسكريات البسيطة، تناولي الفاكهة والخضروات، والحبوب الكاملة. كما احرصي على التنوع وراقبي أحجام حصصك الغذائية.
- ابقِي نشطة. ليكن هدفك 30 دقيقة من النشاط المتوسط في معظم أيام الأسبوع.

• حافظي على وزن صحي في بداية الحمل. إذا كنتِ تخططين للحمل، فقد يساعدك فقدان الوزن الزائد مسبقًا على التمتع بصحة أفضل أثناء الحمل.

- لا تكتسبي وزنًا أكثر من الموصى به. إن اكتساب بعض الوزن خلال الحمل أمر طبيعي وصحي. لكن قد يؤدي اكتساب الوزن بشكل مفرط خلال فترة قصيرة إلى زيادة احتمال إصابتك بسكري الحمل. يفضل استشارة الطبيب وأخصائي التغذية عن مقدار الزيادة المقبولة في الوزن والمناسبة لحالتك.

تقسيم الغذاء:

- 3 وجبات أساسية متوسطة الحجم
- 3 وجبات خفيفة
- الحصول على 200 غ كاربوهيدرات/ اليوم على الأقل
- الفطور: 30 - 45 غ كاربوهيدرات
- تناول أطعمة غنية بالبروتين للحصول على الطاقة اللازمة.

نصائح لاتباع النظام الغذائي:

- يجب أن يحتوي نظامك الغذائي على أطعمة من مختلف المجموعات الغذائية (الكاربوهيدرات، البروتينات، الدهون) وذلك وفقاً للكميات الموصى بها.
- احرصي على إختيار مصادر الكاربوهيدرات بدقة:
- إختاري الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض.
- نظمي نسب الكاربوهيدرات بكل وجبة.
- إختاري الحبوب الكاملة الغنية بالألياف والتي لا تحتوي على كمية كبيرة من السكر.
- تجنبني الكاربوهيدرات التي تحتوي على السكر، العسل، الكثير من الدهون وتلك المصنوعة من الطحين الأبيض. مثل: الكرواسون، المعجنات، الحلويات ومنها الكيك.
- تجنبني الأغذية العالية بالسكريات البسيطة مثل: السكر، العصائر المعلبة، المشروبات الغازية، السكاكر

والشوكولاتة.

- **احرصي على تناول الخضار الغير نشوية** (خيار، خس، بندورة، كوسا، بامية، سبانخ)
- **حاولي تقسيم طبق الطعام إلى: 4/1** بروتينات (لحمة خالية من الدهون، دجاج من دون جلد، سمك، جبنة قليلة الدسم، بيض، عدس)، 4/1 كاربوهيدرات (خبز، أرز، معكرونه، برغل، ذرة)، 2/1 من الخضار الغير نشوية
- **استبدلي منتجات الألبان كاملة الدسم مثل الحليب و اللبن بقليلة الدسم منها.**
- **تناولي حصة فواكة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض** بعد كل وجبة أساسية الحصة الواحدة=1 تفاحة صغيرة، ا اجاصة صغيرة، 2 خوخ، ا برتقالة ، 1 موزة صغيرة)
- **حدي من تناول الدهون المشبعة** (السمنة، الزبدة، الجبنه الصفراء، الزيوت بكثرة، اللحوم التي تحتوي على دهون، خلطات السلطات الدسمة، المايونيز، الحد من إستعمال الزيوت بكميات كبيرة في الطبخ، الوجبات الخفيفة الغنية بالدهون (الاييس كريم، المقرمشات الدسمة)، الألبان والأجبان كاملة الدسم)
- **احرصي على إضافة الدهون الجيدة إلى نظامك الغذائي** (زيت الزيتون، المكسرات النية، السالمون والأفوكادو)
- **اقربي المصلق الغذائي الموجود على المواد الغذائية قبل تناولها وابتعدي عن تلك الغنية بالسكر والدهون.**
- **استبدلي السكر الأبيض بالمحلي الصناعي المسموح به أثناء فترة الحمل.**

مثال حمية لمدة يوم:

العشاء	الغداء	الفطور
2/1 كوب رز مطبوخ + 60 غ سمك مشوي	120 غ لازانيا بدون ملح+ 60 غ لحمه	2/1 رغيف خبز أسمر صغير
1 صحن سلطة خس (من دون حامض)	1 كوب سلطة عربية	2/1 كوب كورن فلكس اسمر
1 كوب شوربة عدس	1 كوب لوبية بالزيت	30 غ جبنه دوبل كريم
4/3 كوب لبن خالي الدسم	4/3 كوب لبن خالي الدسم	2 ملعقة كبيرة لبنة قليلة الدسم
1 مهلبية دايت	1 تفاحة	1 كوب طيب خالي الدسم
		10 غ حلوة دايت

يرجى العلم بأن المثال السابق هو مجرد فكرة عامة عن كيفية تقسيم الوجبات الغذائية و بعض من خيارات الأطعمة الصحية المناسبة لمرضى السكري، يرجى استشارة أخصائية التغذية لمساعدتك بتحديد الكميات المناسبة لك لتأمين احتياجاتك من العناصر الغذائية المناسبة لجسمك.



- Eat a serving of low-glycemic index fruit after each main meal (1 serving = 1 small apple, 1 small pear, 2 peach, 1 orange, 1 small banana)
- Limit the intake of saturated fats (margarine, butter, yellow cheese, much oils, fat containing meats, fatty salad mixes, mayonnaise, limit the use of oils in large quantities in cooking, snacks rich in fats (ice cream, fat crackers), full-fat dairy and cheese)
- Make sure to add good fats to your diet (olive oil, raw nuts, salmon and avocado)
- Read the food label on foodstuffs before eating them and stay away from those rich in sugar and fats.
- Replace white sugar with the permitted artificial sweetener during pregnancy.

Example of a one-day diet:

Breakfast	Lunch	Dinner
1/2 small loaf of brown bread	120g of salt-free lasagna + 60g of meat	1/2 cup of cooked rice + 60 g grilled fish
1/2 cup brown cornflakes	1 cup of Arabic salad	1 plate of lettuce salad (without lime)
30 g of double cream cheese	1 cup of lobia with oil	1 cup of lentil soup
2 tablespoons of low-fat labna	3/4 cup of skim milk	3/4 cup of skim milk
1 cup of skim milk	1 apple	1 diet pudding
15 g of diet halvah		

Please note that the previous example is just a general idea of how to divide meals and some of the healthy food options suitable for diabetics. Please consult a nutritionist to help you determine the appropriate quantities for you to secure your nutritional needs that are suitable for your body.



Prevention

There are no guarantees for prevention of gestational diabetes — but the more healthy habits you can adopt before pregnancy, the better. If you have gestational diabetes, these healthy choices may also reduce your risk to have it again in future pregnancies or developing type 2 diabetes in the future.

- **Eat healthy foods:** Choose foods that are high in fiber, low in fat and simple sugars. Eat fruits, vegetables, and whole grains. Also, ensure variation and monitor your serving sizes.
- **Keep active:** Aim for 30 minutes of moderate activity on most days of the week.
- **Maintain a healthy weight in early pregnancy:** If you are planning to get pregnant, losing extra weight before pregnancy may help you have a healthier pregnancy.
- **Don't gain more weight than recommended:** Gaining some weight during pregnancy is normal and healthy. However, gaining excessive weight over a short period may increase risk of developing gestational diabetes. It is preferable to consult a doctor and a nutritionist about the acceptable amount of weight gain that is appropriate in your condition.

Divide Food into:

- 3 basic meals of medium size
- 3 snacks
- Get at least 200g of carbohydrates/day
- Breakfast: 30-45g of carbohydrates
- Eat foods rich in protein to get the required energy.

Diet tips:

- Your diet should contain foods from different food groups (carbohydrates, proteins, fats) according to the recommended quantities.
- Make sure to choose the sources of carbohydrates accurately:
 - Choose foods with a low glycemic index.
 - Regulate the proportions of carbohydrates in each meal.
 - Choose whole grains that are rich in fiber that don't contain a large amount of sugar.
 - Avoid carbohydrates that contain sugar, honey, a lot of fat and those made from white flour. Such as croissants, pastries and sweets including cake.
- Avoid foods rich in simple sugars such as: sugar, canned juices, soft drinks, candy and chocolate.
- Make sure to eat non-starchy vegetables (cucumber, lettuce, tomato, zucchini, okra, spinach)
- Try to divide your plate into: 1/4 protein (lean meat, skinless chicken, fish, low-fat cheese, eggs, lentils), 1/4 carbohydrates (bread, rice, pasta, bulgur, corn), 1/2 non-starchy vegetables.
- Replace full-fat dairy products such as milk and yogurt with low-fat ones.

Gestational diabetes is a type of diabetes diagnosed for the first time during pregnancy. Gestational diabetes affects how your cells utilize sugar (glucose). Gestational diabetes causes high blood sugar that can affect your pregnancy and your baby's health.

You can control gestational diabetes by eating healthy foods, exercising and, if necessary, taking medication. Controlling blood sugar can keep you and your baby healthy and prevent an obstructed labour.

If you developed gestational diabetes during pregnancy, your blood sugar usually returns to its normal level shortly after delivery. However, if you have ever had gestational diabetes, you are at increased risk of developing type 2 diabetes and you may need to be tested more often to detect changes in your blood sugar level.

Risk factors:

Risk factors for gestational diabetes include:

- Being overweight or obese
- being physically inactive
- Having prediabetes
- developed gestational diabetes during your previous pregnancy
- Having polycystic ovary syndrome (PCOS)
- Having a family member suffering from diabetes
- previously delivered a baby weighing more than 4.1 kilograms
- Belonging to a particular race or ethnicity, such as black and Hispanic women, and American women of Indian and Asian descent.

Complications that may affect your child:

If you have gestational diabetes, your baby is at increased risk of:

- High birth weight of the infant
- Premature birth (before the due date).
- Breathing difficulties.
- Low blood sugar level (hypoglycemia).
- Obesity and type 2 diabetes in later stages of life.
- Abortion.

Complications that may affect you:

Gestational diabetes may also increase your risk of:

- High blood pressure and pre-eclampsia.
- Caesarean delivery.
- Developing Diabetes in the future.



مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Gestational Diabetes



For Appointment Please call 1826666



[\(965\) 182 6666](tel:(965)1826666) [@newmowasathospital](https://www.instagram.com/newmowasathospital) [new mowasat hospital](https://www.facebook.com/newmowasathospital) www.newmowasat.com
[\(965\) 5082 6666](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111) [@nmowasat](https://www.twitter.com/nmowasat) [new mowasat hospital](https://www.facebook.com/newmowasathospital) [Download on the App Store](https://www.apple.com/app-store) [Download on Google play](https://www.google.com/play) [myMowasat](https://www.myMowasat.com)

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS