



كل ما تحتاج معرفته عن سكري الحمل



للإستفسار وحجز المواعيد يرجى الإتصال 1826666

سكري الحمل هو نوع من داء السكري يُشخص للمرة الأولى خلال فترة الحمل، يؤثر سكري الحمل على كيفية استخدام خلاياك للسكر (الغلوكوز). 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 مُعرّضاً 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 يُزِيد 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 كنت 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.

- تناولِي 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 وخصائِي التغذية عن مقدار الزيادة المقبولة في الوزن والمناسبة لحالتكِ.

تقسيم الغذاء:

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

نصائح لاتباع النظام الغذائي:

- يجب أن يحتوي نظامك الغذائي على أطعمة من مختلف المجموعات الغذائية (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون) وذلك وفقاً للكميات الموصى بها.

• احرصي على إختيار مصادر الكربوهيدرات بدقة:

- إختاري الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض.
- نظمي نسب الكربوهيدرات بكل وجبة.

• إختاري الحبوب الكاملة الغنية بالألياف والتي لا تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

- تجنبِي الكربوهيدرات التي تحتوي على السكر، العسل، الكثير من الدهون وتلك المصنوعة من الطحين الأبيض. مثل: الكرواسون، المعجنات، الحلويات ومنها الكيك.

• تجنبِي 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، معكرونة، 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، 1 اجاصة صغيرة، 2 خوخ، 1 برتقالة، 1 موزة صغيرة)

• **حدي من تناول الدهون المشبعة** (السمنة، الزبدة، الجبنة الصفراء، الزيوت بكثرة، اللحوم التي تحتوي على دهون، خلطات السلطات الدسمة، المايونيز، الحد من إستعمال الزيوت بكميات كبيرة في الطبخ، الوجبات الخفيفة الغنية بالدهون (الايس كريم، المقرمشات الدسمة)، الألبان والأجبان كاملة الدسم)

• **احرصي على إضافة الدهون الجيدة إلى نظامك الغذائي** (زيت الزيتون، المكسرات النية، السالمون والأفوكادو)

• **اقرئي الملصق 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:

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