



## معلومات لك

### سكري الحمل

#### لمحة عن هذه المعلومة

تخصك هذه المعلومات إذا أُخبرتِ بأنك مصابة بالسكري أثناء الحمل أو عُرض عليك اختبار سكري الحمل. قد تكون أيضاً مفيدة في حال كنت زوجاً أو صديقاً أو قريباً لشخص يعاني من هذا المرض.

تهدف هذه المعلومات إلى مساعدتك على فهم صحتك بشكل أفضل وخياراتك للعلاج والرعاية. فريق الرعاية الصحية الخاص بك موجود لمساعدتك في اتخاذ القرارات المناسبة لك. يمكنهم المساعدة من خلال مناقشتك لوضعك والإجابة على أسئلتك.

في هذه النشرة قد نستخدم مصطلحي «امرأة» و «نساء». وبالرغم من ذلك، نحن نعلم أنه ليس فقط النساء هم من يرغبون في الوصول إلى هذه النشرة للحصول على معلومات حول اختياراتهم حول الولادة. فيجب أن تكون رعايتك مناسبة وشاملة وحساسة لاحتياجاتك مهما كانت هويتك الجنسية.

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

#### النقاط الأساسية

- سكري الحمل هو داء سكري يظهر في مرحلة الحمل. تخوض معظم النساء المصابات بسكري الحمل تجارب حمل صحية وينجب أطفال أصحاء.
- ستُعطين إرشادات حول مراقبة نسبة الغلوكوز في الدم والحمية الغذائية والتمارين الرياضية والمحافظة على الوزن للمساعدة في علاج الحالة. قد تأخذين أقراص أو إبر أنسولين. وتحصلين على دعم متقدم أثناء حملك من قبل فريق رعاية صحية مختص.
- قد يؤدي سكري الحمل أحياناً إلى مضاعفات في فترة الحمل أو خلال الولادة خاصة إذا لم يكتشف أو يتم التعامل معه بشكل جيد.
- عادةً ما يختفي سكري الحمل بعد ولادة الطفل ولكنك تملكين فرصاً أعلى للإصابة بسكري الحمل في حمل مستقبلي و السكري من النوع الثاني عند التقدم بالعمر.

## ما هو سكري الحمل؟

هو داء السكري الذي يظهر أثناء الحمل ويُعرف باسم سكري الحمل. يحدث سكري الحمل بسبب عدم قدرة جسدك على إنتاج أنسولين كافٍ (وهو هرمون يساعد في التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم) ليناسب الاحتياجات الإضافية الناتجة عن الحمل. مما يؤدي إلى ارتفاع نسب السكر في الدم (جلوكوز الدم).

عادةً ما يبدأ سكري الحمل في الظهور في منتصف فترة الحمل أو ما بعدها حتى نهاية الحمل.

## ما مدى انتشار سكري الحمل؟

سكري الحمل مرض شائع. فحوالي ٥-٤ نساء من كل ١٠٠ تعاني من سكري الحمل خلال الحمل.

تزيد فرص إصابتك بسكري الحمل في حال كان لديك أحد عوامل الخطر التالية:

- أصبح مؤشر كتلة جسمك (IMB) أعلى من ٣٠
- سبق وأنجبت طفلاً يزن ما يقرب من ٥,٤ كجم (١٠ أرطال) أو أكثر
- سبق وأصبت بسكري الحمل من قبل
- لديك والدين، أو أخ أو أخت مريضة بالسكري
- إذا كان أصل عائلتك من جنوب آسيا أو صيني أو إفريقي كاريبي أو شرق أوسطي.

## كيف أُفحص لداء سكري الحمل؟

إن كان لديك أحد عوامل الخطر السابقة فعليك إجراء فحص نسبة الجلوكوز في الدم خلال فترة حملك. قد يكون اختبار دم في بداية الحمل و/أو اختبار تحمل الجلوكوز (GTT) عندما تكونين ما بين الأسبوع ٤٢ و ٨٢ من الحمل.

يتضمن اختبار تحمل الجلوكوز الصيام طوال الليل (بدون أكل أو شرب أي شيء عدا الماء):

- يُجرى فحص الدم في الصباح قبل تناول الفطور، وتُعطى حينها مشروب جلوكوز.
- يُعاد إجراء فحص الدم بعد ساعة أو ساعتين لمراقبة استجابة جسمك لمشروب الجلوكوز.

إذا عانيت من سكري الحمل في حمل مسبق سيتم إعطائك حقبة لفحص مستويات الجلوكوز في دمك أو اختبار تحمل الجلوكوز في بداية الحمل. إذا كانت الاستجابة جيدة سيُجرى اختبار تحمل الجلوكوز مرة أخرى في الأسبوع ٤٢-٨٢ من الحمل.

يتم اختبار البول للتأكد من نسبة الجلوكوز خلال فحوصات رعاية الحمل الروتينية. في حال وجود جلوكوز في البول سيطلب منك فريق الرعاية الصحية إجراء اختبار تحمل الجلوكوز.

## ماذا يعني سكري الحمل بالنسبة لي ولطفلي؟

تعيش معظم النساء اللواتي يتعرضن لسكري الحمل فترة حمل صحية وينجبن أطفالاً أصحاء ولكن قد يتسبب سكري الحمل في مشاكل خطيرة خاصة إذا لم يتم اكتشافه أو علاجه.

إذا كانت مستويات الجلوكوز في دمك مرتفعة، ستزداد نسبة خضوعك لمخاض مُحفَّز أو عملية قيصرية عند الولادة.

المخاطر التي قد تواجه طفلك:

- حجمه أكبر من المعتاد
- عسر الولادة الكتفي (عندما يعلق كتف طفلك خلال الولادة)
- الإملاص أو ولادة طفل ميت وقت الولادة أو خلال الولادة، ويعتبر هذا غير شائع.
- الحاجة لرعاية إضافية حال الولادة غالباً في وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة
- أكثر عرضة لخطر السمنة والإصابة بسكري من النوع الثاني في عمر متقدم.

التحكم بمستويات الغلوكوز في الدم خلال الحمل والمخاض يحد من فرص الإصابة بهذه الصعوبات لك ولطفلك.

## ما هي العناية الإضافية التي تحتاجها خلال فترة الحمل؟

إذا شُخصت بسكري الحمل ستكونين تحت رعاية فريق الرعاية الصحية المتخصص وستوجهين لوضع طفلك في مستشفى بقيادة استشاري أمومة وفي وحدة العناية بحديثي الولادة.

يتكون فريقك للرعاية الصحية من طبيب متخصص في داء السكري وطبيب توليد وممرض مختص بالسكري وقابلة مختصة بالسكري وأخصائي تغذية وقابلتك المحلية. يجب أن تحسني على رعاية إضافية لما قبل الولادة فور تشخيصك بالإصابة بداء سكري الحمل . يعني تشخيصك بسكري الحمل مزيداً من التواصل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

## تناول طعام صحي وممارسة التمارين الرياضية

أحد أهم طرق علاج سكري الحمل هو الحصول على خطة تغذية صحية مع التمارين الرياضية. يمكن للمشي لمدة ٣٠ دقيقة بعد كل وجبة أن يساعد في تنظيم الغلوكوز في الدم. تتحسن حالة مرض سكري الحمل في ظل هذه التغيرات. يجب أن تتحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية حول اختيار الطعام المناسب لمساعدتك في الحفاظ على نسب الغلوكوز في الدم بمستويات صحية وثابتة. للمزيد من المعلومات حول ما يجب تناوله عند الإصابة بسكري الحمل تصفحي موقع:

<https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-gestational-diabetes>

## مراقبة نسبة الغلوكوز في دمك

بعد تشخيصك بالإصابة بسكري الحمل، سيتم التوضيح لك كيفية فحص نسبة الغلوكوز في الدم وإخبارك بما يجب أن تكون عليه النسبة الطبيعية المثالية. إذا لم تصلي لهذا المستوى مع الأكل صحي وممارسة التمارين أو أظهر فحص بالموجات فوق الصوتية أن طفلك أكبر من المعتاد فقد تحتاجين لأخذ أقراص أو حقن نفسك بالأنسولين. إذا كان مستوى الغلوكوز لديك مرتفعاً جداً في وقت التشخيص، فقد يتم تقديم العلاج لك على الفور، بالإضافة إلى إجراء تغييرات على نظامك الغذائي وممارسة الرياضة.

## متابعة طفلك الرضيع

يجب أن تحسني على فحص بالموجات فوق الصوتية بمعدل أعلى لمتابعة نمو جنينك عن قرب.

## نصائح ومعلومات

خلال فترة الحمل ، سيقدم لك أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية معلومات ونصائح عن:

- التخطيط للولادة ، بما في ذلك توقيت وأنواع الولادة ، وتسكين الآلام والتغيرات في أدويةك أثناء المخاض وبعد ولادة طفل الرضيع
- رعاية طفلك بعد الولادة
- العناية بك بعد ولادة طفلك الرضيع بما في ذلك وسائل منع الحمل.

## هل سأحتاج إلى علاج ؟

تحتاج بعض النساء المصابات بسكري الحمل إلى تناول أقراص و / أو حقن الأنسولين للسيطرة على مستوى الغلوكوز في الدم أثناء الحمل. سينصحك فريق الرعاية الصحية الخاص بك ويرشدك إلى أفضل علاج بالنسبة لك.

إذا كنت بحاجة إلى الأنسولين ، فسوف يشرح >> لك فريق الرعاية الصحية المتخصص ما عليك القيام به بالضبط. سيشرح ذلك توضيح كيفية حقن نفسك بالأنسولين ، وعدد مرات القيام بذلك ومتى يجب عليك فحص مستويات الغلوكوز في الدم.

## ما هي خيارات ولادتي؟

سيتم مناقشة خياراتك للولادة مع أخصائيي الرعاية الصحية طوال فترة الحمل. تشمل خياراتك انتظار بدء المخاض أو إجراء تحريض على المخاض أو إجراء ولادة قيصرية مخططة. سيعتمد هذا على ظروف حالتك وتفضيلاتك ، وسيقوم أخصائيي الرعاية الصحية الخاص بك بمناقشة مخاطر وفوائد كل خيار معك.

ستُصحى بنجاب طفلك قبل ١٤ أسبوعًا من الحمل ، وإذا كانت هناك صعوبات في الحمل تؤثر عليك أو على طفلك ، فقد يوصي فريق الرعاية الصحية الخاص بك بالولادة قبل ذلك.

## ماذا يحدث في المخاض؟

من المهم أن يتم التحكم في مستوى الغلوكوز في الدم أثناء المخاض والولادة ويجب مراقبته للتأكد من أنه ليس مرتفعًا للغاية. قد يُنصح بتطير الأنسولين للمساعدة في التحكم في مستوى الغلوكوز في الدم.

## ماذا يحدث بعد ولادة طفلي؟

- سيبقى طفلك معك ما لم يحتاج إلى رعاية إضافية. يمكنك عادةً التلامس المباشر مع طفلك على الفور إذا اخترت ذلك. في بعض الأحيان قد يحتاجون إلى الرعاية في وحدة حديثي الولادة إذا لم يكونوا على ما يرام أو يحتاجون إلى دعم إضافي.
- يجب أن يتم اختبار مستوى السكر في الدم لطفلك بعد ساعات قليلة من الولادة للتأكد من أنه ليس منخفضًا جدًا.
- عادةً ما يختفي سكري الحمل بعد الولادة ، وبالتالي يُنصح بالتوقف عن تناول جميع أدوية السكري فور ولادة طفلك. قبل العودة إلى المنزل ، سيتم اختبار مستوى الغلوكوز في الدم للتأكد من عودته إلى طبيعته.
- يجب أن يُعرض عليك اختبار الغلوكوز في الدم أثناء الصيام بعد ٦ إلى ٣١ أسبوعًا من ولادة طفلك. في عدد قليل من النساء تظل مستويات الغلوكوز في الدم مرتفعة وسيخضعن لمزيد من الاختبارات لمرض السكري.
- يجب أن يتم تزويدك بمعلومات حول نمط حياتك ، بما في ذلك النظام الغذائي وممارسة الرياضة والانتباه لوزنك ، لتقليل فرصتك في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في المستقبل.
- ما يصل إلى ٥٪ من النساء المصابات بسكري الحمل يصبن بمرض السكري من النوع الثاني خلال الخمسة سنوات التالية. لذلك يُنصح بإجراء اختبار لهذا كل عام.

## ما هي خياراتي لإطعام طفلي؟

- الرضاعة الطبيعية آمنة إذا كنت مصابة بسكري الحمل وسيدعمك فريق الرعاية الصحية الخاص بك في إطعام طفلك.
- أيًا كانت الطريقة التي تختارينها لإطعام طفلك ، يجب أن تبدأ في التغذية في أقرب وقت ممكن بعد الولادة ، ثم كل ٢-٣ ساعات لمساعدة طفلك على الحفاظ على مستوى الغلوكوز في دم طفلك عند مستوى آمن. يتعرض الأطفال الذين يولدون لأمهات مصابات بسكري الحمل لخطر كبير لانخفاض مستويات السكر بعد الولادة ، لذلك قد يُنصح بالتسريب باليد وإعطاء طفلك حليب الثدي المبكر هذا (يُسمى أيضًا اللبأ) بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية مباشرةً. سينصحك فريق الرعاية الصحية الخاص بك بكيفية القيام بذلك.
- من الآمن إخراج اللبأ أثناء الحمل من ٦٣ أسبوعًا فصاعدًا وتخزينه لاستخدامه بعد الولادة. قد يكون هذا مفيدًا لتكملة الرضاعة الطبيعية والتعبير إذا واجهت صعوبات في الرضاعة الطبيعية بعد الولادة. سيكون فريق الرعاية الصحية الخاص بك قادرًا على تقديم النصح لك حول كيفية تخزين حليب الأم بأمان.
- يجب عليك إبلاغ أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن صحة طفلك.

## حالات الحمل المستقبلية

يمكن أن يؤدي الحصول على وزن صحي واتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام قبل الحمل إلى تقليل خطر الإصابة بسكري الحمل مرة أخرى. بمجرد أن تكتشف أنك حامل ، اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن رعاية ما قبل الولادة حيث توجد فرصة لإصابتك بسكري الحمل مرة أخرى (ستصاب أكثر من ١ من كل ٣ نساء بسكري الحمل مرة أخرى).

## الدعم العاطفي

يمكن أن يكون إجراء الاختبارات أو العلاج وقتًا عصيبًا. إن كنت تشعرين بالقلق أو التوتر بأي شكل من الأشكال ، فيرجى التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك والذي يمكنه الإجابة على أسئلتك ومساعدتك في الحصول على الدعم. قد يأتي الدعم من المتخصصين في الرعاية الصحية أو المنظمات التطوعية أو خدمات أخرى.

يتوفر مزيد من المعلومات والموارد على موقع NHS الإلكتروني: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/>

## معلومات إضافية

إرشادات NICE حول مرض السكري في الحمل: التعامل من مرحلة ما قبل الحمل إلى فترة ما بعد الولادة

[nice.org.uk/guidance/ng3](https://www.nice.org.uk/guidance/ng3)

موقع الويب لمرض السكري في المملكة المتحدة:

[www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Life-stages/Gestational-diabetes/](https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Life-stages/Gestational-diabetes/)

مبادرة اليونيسيف الصديقة للطفل و الداعمة لأولياء الأمور

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/support-for-parents/>

# الاختيار

## قم بطرح 3 أسئلة



إذا طلب منك اتخاذ قرار، فقد يكون لديك الكثير من الأسئلة التي تريد طرحها. قد ترغب أيضاً في التحدث عن خياراتك مع عائلتك أو أصدقائك. ربما يكون مفيداً كتابة قائمة بالاستفسارات التي تود الحصول على إجابات عليها عند الذهاب إلى موعدك الطبي.

ما هي اختيارياتي؟

كيف أحصل على الدعم لمساعدتي في اتخاذ القرار المناسب لي؟

ما هي إيجابيات وسلبيات كل خيار بالنسبة لي؟

\*تستند تقنية أسأل 3 أسئلة إلى أبحاث Shepherd HL وآخرين. 3 أسئلة يمكن للمرضى طرحها لتحسين جودة المعلومات التي يقدمها الأطباء حول اختيارات العلاج: تجزئة تعاقبية تعليم وتقديم المشورة للمريض، 85-379:84;2011

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

### المصادر والتقدير

تم تحديث هذه المعلومات من قبل لجنة معلومات المرضى للكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد. يعتمد على إرشادات NICE السريرية لمرض السكري في الحمل: التعامل من مرحلة ما قبل الحمل إلى فترة ما بعد الولادة (كانون الأول ٢٠٢٢)، والتي يمكنك العثور عليها عبر الإنترنت على: <http://www.nice.org.uk/guidance/ng3>. يحتوي الدليل الإرشادي على قوائم كاملة بمصادر الأدلة المستخدمة.