

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف إعلامية وتثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

تجد هذا الدليل الإرشادي وكافة موارد المرضى التي توفرها هنا:

<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides>

تواصل مع ممرضة مجازة بنوفا سكوشا في أي وقت، عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة

<https://811.novascotia.ca>

من إعداد:

برنامج رعاية مرضى السكري في نوفا سكوشا

تصميم: خدمات مكتبة هيئة الصحة بنوفا سكوشا

تتم مراجعة المعلومات في هذا المنشور كل 3 سنوات أو كما تقتضيه الضرورة.

AR85-2371 © August 2022 Nova Scotia Health Authority
The information in this pamphlet is to be updated every 3 years or as needed.

أنا مصابة بالسكري ويمكنني أن أنجب طفلاً يتمتع بصحة جيدة!

معلومات عن الحمل للنساء المصابات بالسكري من النوع 1 أو 2

برنامج رعاية مرضى السكري في نوفا سكوشا



Also available in English: WK85-2301
I Have Diabetes and I Can Have a Healthy
Baby! - Pregnancy Information for
Individuals with Type 1 or Type 2 Diabetes

www.nshealth.ca

هل يمكنني إرضاع طفلي طبيعياً؟

أجل. قد تستغرق عملية إفراز الحليب وقتاً أطول كما من الممكن أن تكون كمية الحليب أقل.

- بعد مرور 37 أسبوع على الحمل، قد يتم تشجيعك على اعتصار اللبأ بيدك (الحليب الذي يفرزه جسمك خلال الحمل والأيام القليلة الأولى بعد ولادة الطفل). يمكن أن يساعد ذلك في حال استغرقت عملية إفراز الحليب وقتاً أطول.
- اسألي أحد أعضاء فريق خدمات الرعاية الصحية للسكري بشأن دعم الرضاعة الطبيعية/ من الثدي، أو للحصول على المزيد من المعلومات.

أنا مصابة بالسكري. هل يمكنني إنجاب طفل يتمتع بصحة جيدة؟

أجل. في حال نجحت في ضبط مستويات الجلوكوز (سكر الدم) قبل الحمل، سيساعدك ذلك على التمتع بحمل صحي وإنجاب طفل سليم.

ماذا لو كنت حاملاً بالفعل؟

بإمكانك تجنّب العديد من المشاكل المتصلة بالسكري عبر ضبط مستويات الجلوكوز. راجعي الفريق المعني بخدمات الرعاية الصحية للسكري في أقرب فرصة ممكنة.

كيف يمكنني الحفاظ على صحتي وصحة طفلي أثناء فترة الحمل؟

- راجعي قبل الحمل الفريق المعني بخدمات الرعاية الصحية للسكري، ليتسنى له مراجعة خطة رعاية السكري الخاصة بك، ومساعدتك على الاستعداد للحمل وترتيب الزيارات مع الأخصائيين، عند الاقتضاء. إن تحسين مستويات الجلوكوز في الدم قبل الحمل، يسهم في تقليل خطر مواجهة مشاكل صحية أثناء الحمل.

- حاولي الحفاظ على مستويات الغلوكوز في الدم على مستوى قريب من الهدف الصحي خلال الشهرين أو الثلاثة السابقة للحمل. سيساعدك الفريق المعني بخدمات الرعاية الصحية للسكري على بلوغ تلك الأهداف.
- من يضم فريق الرعاية الصحية الخاص بي؟
- أنت. أنت الشخص الأكثر أهمية في الفريق.
- مزود الرعاية الصحية الأولية (طبيب الأسرة أو ممرضة ممارسة)
- طبيب متخصص في الحمل والتوليد
- أخصائي في مرض السكري
- ممرضة متخصصة في داء السكري
- أخصائي تغذية صاحب خبرة في السكري والحمل
- أعضاء آخرون (أخصائي علاج طبيعي، عامل اجتماعي، ممرضة متخصصة في التوليد وسواهم)، بحسب ما تقتضيه الضرورة
- شريكك أو الشخص المساند لك

ما هي المخاطر التي من المحتمل أن أتعرض لها؟

- من الممكن أن تصابي بهبوط السكري (انخفاض مستوى الغلوكوز في الدم)، فرط سكر الدم (ارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم)، أو ارتفاع ضغط الدم.
 - مضاعفات السكري (مثل مشاكل في النظر، الكلى، الأعصاب أو القلب) التي قد تتفاقم.
 - ثمة احتمال كبير في ولادة طفلك في عملية قيصرية (ولادة قيصرية).
- ماذا يمكنني أن أتوقع خلال حملي؟**
- سيتوجب عليك الالتزام بالمراجعات الطبية والتصوير بالموجات فوق الصوتية أكثر من أي امرأة أخرى حامل ولا تعاني من السكري. يهدف ذلك إلى التأكد من أنك بصحة جيدة وطفلك ينمو على النحو المتوقع.
 - من الممكن أن يضع فريق خدمات الرعاية الصحية للسكري خططاً لموعد ولادة مبكر بعض الشيء.
 - نظراً للمخاطر العالية المتصلة بحملك، سوف تحتاجين إلى مساعدة فريق خدمات الرعاية الصحية للسكري. يمكن للقبالة أو مديرية الولادة الطبيعية توفير الرعاية الداعمة.

ما هي المخاطر التي من المحتمل أن يتعرض لها طفلي؟

- من الممكن أن يولد طفلك قبل أوانه (ولادة مبكرة). ويكون الأطفال المولودين قبل أوانهم أكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات بحيث من الممكن أن تدعو الحاجة إلى بقائهم في المستشفى لمدة أطول.
- من الممكن أن يكون حجم طفلك أكبر من الحجم المتوسط. ما يعني أن الولادة قد تكون أكثر صعوبة.
- يمكن أن يعاني طفلك من:
 - صعوبة في التنفس بسبب عدم اكتمال نمو رئتيه بشكل كلي
 - اليرقان (اصفرار البشرة وبياض العينين)
 - انخفاض مستوى الغلوكوز بعد الولادة، ما قد يتطلب علاجًا
- يكون طفلك أكثر عرضة للإصابة بالتهنوهات الخلقية (ومنها مشاكل في العمود الفقري، العظام، أو القلب). يمكنك التقليل من هذه المخاطر عبر ضبط مستويات الغلوكوز قبل الحمل وخلال الأسابيع الأولى من الحمل.

في حال كنت ترغبين بطرح أي سؤال، الرجاء الاتصال بمزود السكري المحلي، الرعاية الصحية الأولية أو مركز رعاية www.nshealth.ca/diabetes-locations (in English only)

ما هي الأهداف الصحية لمستويات الغلوكوز في الدم المطلوبة لدى التخطيط للحمل؟

- مستوى الهيوغلوبين الغليكوزيلاتي **A1C**: 7% أو أقل (من الأفضل أن يكون 6،5% أو أقل) في حال كان من الممكن تحقيق هذا المستوى بطريقة آمنة.
- مستويات الغلوكوز قبل الوجبات: أقل من 5،3 مليمول/ليتر
- مستويات الغلوكوز بعد ساعة 1 من تناول الطعام: أقل من 7،8 مليمول/ ليتر
- مستويات الغلوكوز بعد ساعتين من تناول الطعام: أقل من 6،7 مليمول/ ليتر

قد يكون من الصعب بلوغ هذه الأهداف. سيساعدك فريق الرعاية الصحية الخاص بك في ذلك.

كيف يفترض بي الاستعداد للحمل؟

- اضبطي مستويات الغلوكوز للوصول إلى أقرب مستوى ممكن من الأهداف.
- تجنبني هبوط السكري (انخفاض غلوكوز الدم) المتكرر أو الحاد (الذي يتطلب علاجه مساعدة متخصصة).
- تحقق من مستويات الغلوكوز بشكل منتظم قبل الوجبات وبعدها.

- قد تحتاجين إلى تغيير أدوية السكري:
- إذا كنت تستخدمين الأنسولين، استمري في استخدامه. من الممكن أن تحتاجي إلى كمية أكبر أو إلى استخدامه في أوقات مختلفة لبلوغ أهدافك.
- في حال استخدام دواء آخر للسكري، سيتحقق مزود الرعاية الصحية الأولية ما إذا كان استخدامه آمنًا أثناء فترة الحمل. من الممكن أن يستبدل دواءك بالأنسولين أو الميتفورمين.
- في حال كنت تأخذين دواء/أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع مستويات الكوليسترول، أخبري مزود الرعاية الصحية الأولية بذلك. فبعض الأدوية ليست آمنة خلال فترة الحمل.
- في حال لم تخضعي منذ أكثر من سنة لفحص العينين حيث تم استخدام قطرات العيون، عليك أن تراجع طبيب العيون. احرص على تلقي كافة لقاحاتك.
- حافظي على نشاطك البدني. مارسي رياضة المشي والتمارين البدنية كلما تسنى لك ذلك. من الممكن أن يساعد ذلك على خفض مستويات الغلوكوز بعد الوجبات.
- التزمي بخطة الوجبات وتناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية. تحدثي مع أخصائي التغذية.

- تناولي فيتامين مخصص للحوامل يحتوي على 1 ملغ من حمض الفوليك يوميًا. ابدئي بذلك قبل 3 أشهر من التوقف عن أخذ حبوب منع الحمل. سيساعد ذلك على خفض المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها طفلك.
- حاولي الوصول إلى وزن صحي قبل الحمل.
- اتخذي الخطوات اللازمة للتحكم بالضغط النفسي.
- تجنبي التدخين، السجائر الإلكترونية، الكحول، الحشيشة وأي نوع من الأدوية المتاحة من دون وصفة طبية.
- قد يساعدك التحدث مع سيدات أخريات كن مصابات بالسكري أثناء الحمل. يمكن لفريق خدمات رعاية السكري ترتيب ذلك.

ماذا لو لم أكن أرغب في إنجاب طفل في الوقت الحالي؟

- استخدمي وسيلة فعالة لمنع الحمل إلى أن تصبحي مستعدة لذلك.
- تحدثي مع مزود الرعاية الصحية الأولية لاختيار الوسيلة الأنسب إليك.