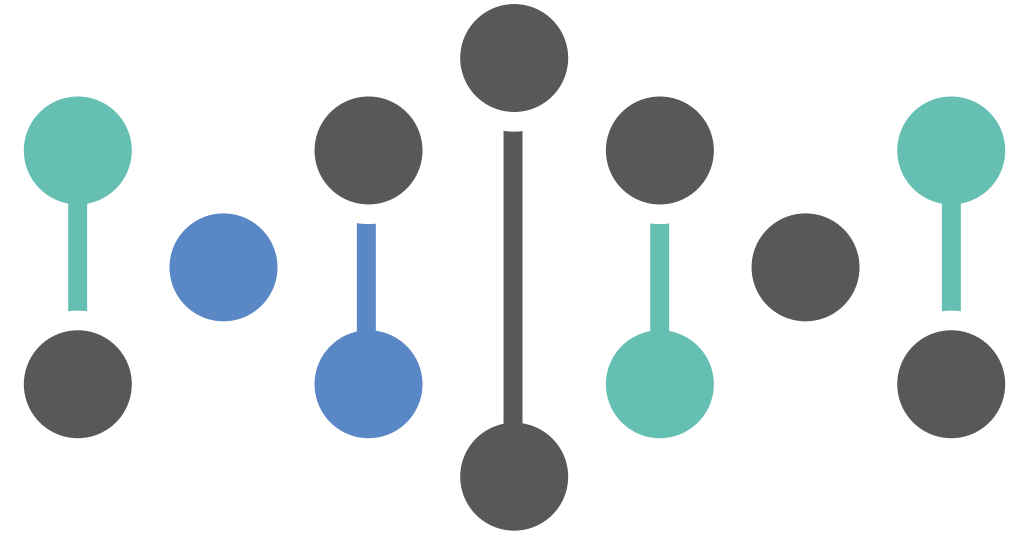
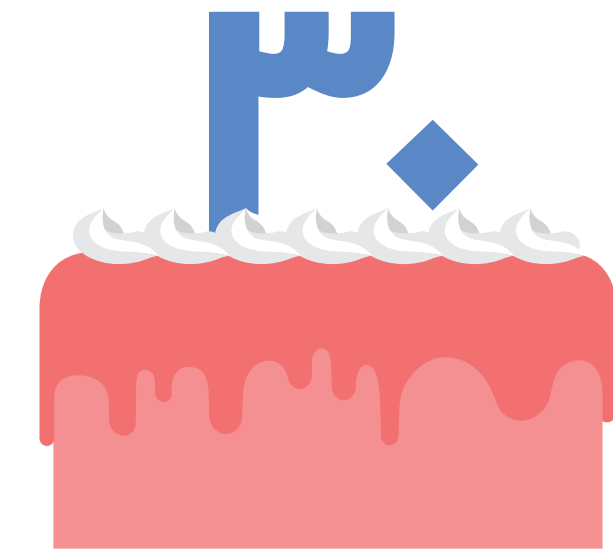


سكّري الحمل

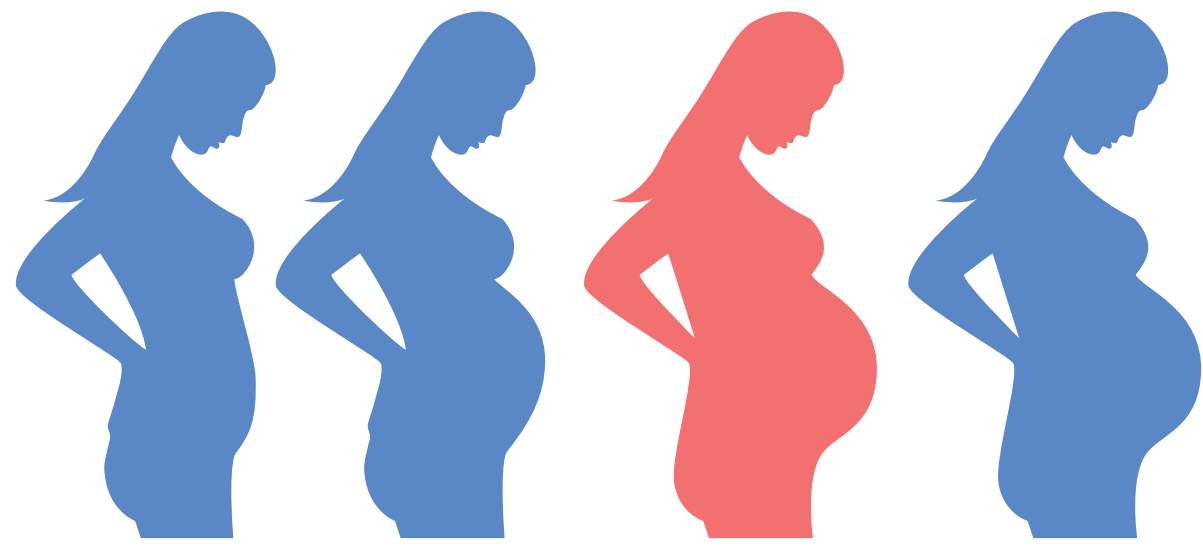
من الفئات الأكثر تعرّضاً للإصابة بسكّري الحمل؟



وجود تاريخ عائلي مع مرض السكّري



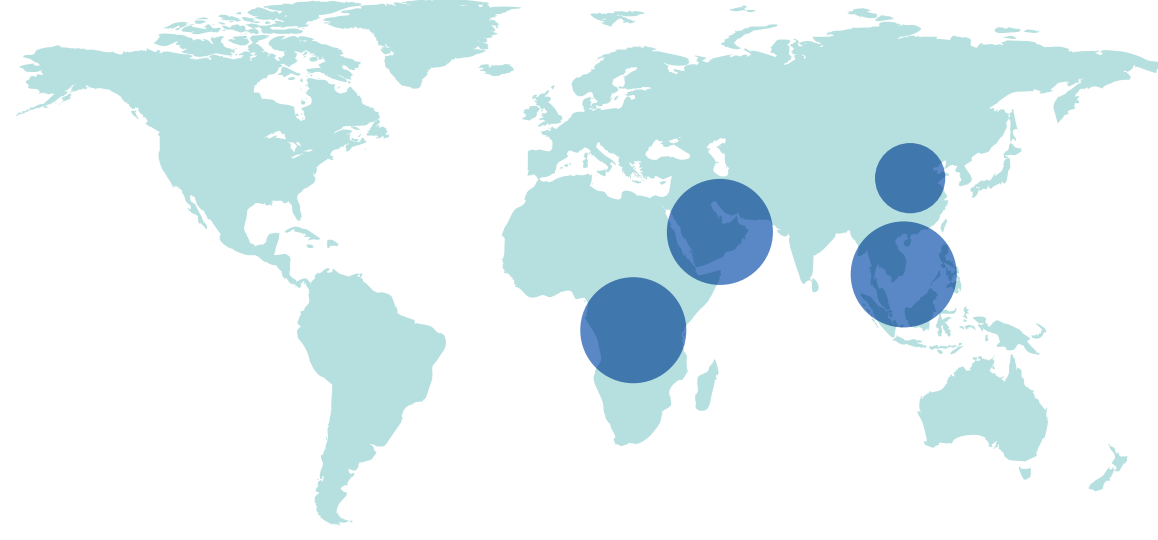
إذا كان العمر أكثر من ٣٠



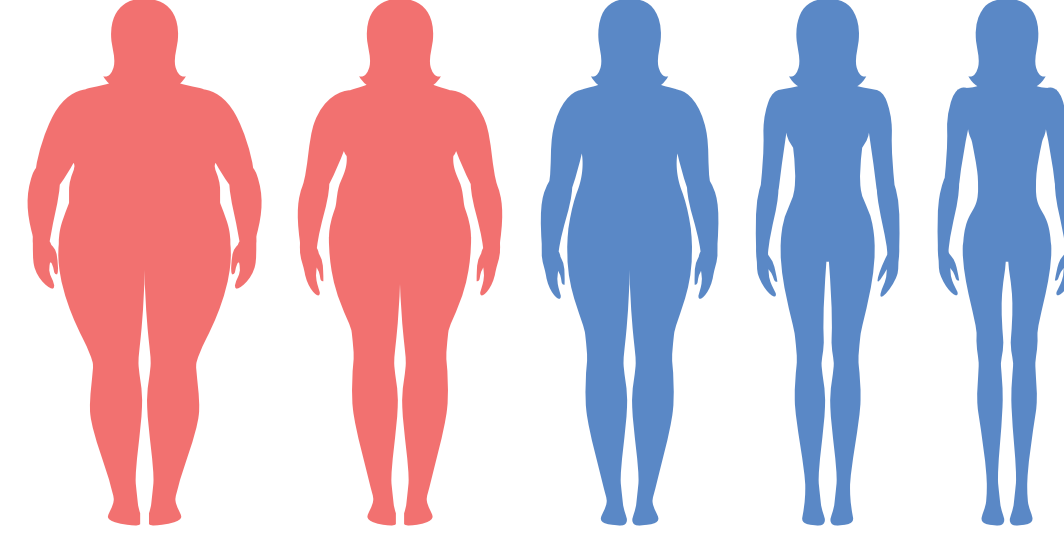
الإصابة بسكّري الحمل سابقاً



إنجاب طفل ذو حجم كبير في السابق
(وزن الطفل أكثر من ٤,٥ كغ)



السيدات من الأصول التالية: الشرق الأوسط أو جنوب آسيا أو الصين، إضافة إلى مواطنات دول الكاريبي من أصول أفريقية.



الوزن الزائد أو السمنة
(مؤشر كتلة الجسم أكثر من ٣٠)

تبقى الإصابة بسكّري الحمل أمراً وارداً حتى لو لم تكوني من الفئات الأكثر تعرّضاً. ولهذا السبب، من المهم أن تخضعي لفحص سكّري الحمل والكشف عنه في وقت مبكر لتجنّب المضاعفات أثناء الحمل.

ما هو سكّري الحمل؟

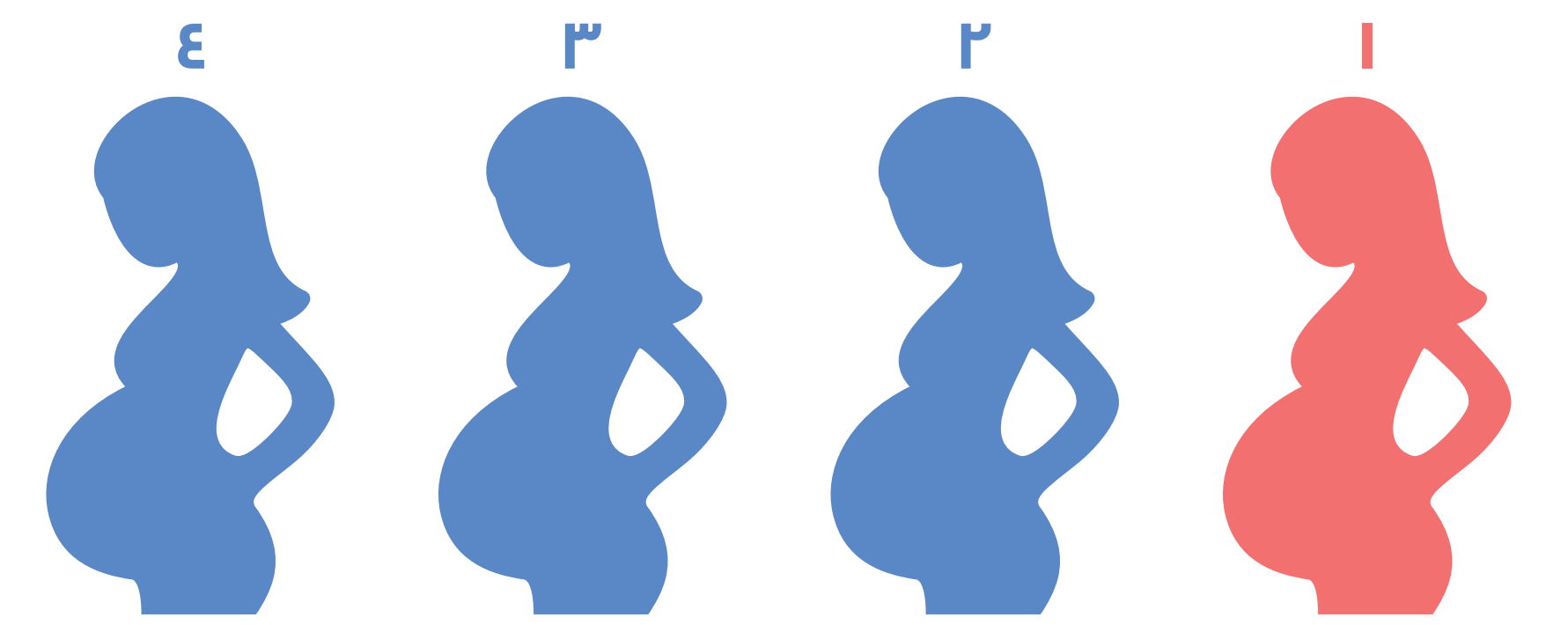
سكّري الحمل هو نوع من أنواع مرض السكّري يصيب السيدات خلال فترة الحمل ويختفي عادةً بعد الولادة. عندما يعجز الجسم عن إفراز كمية كافية من الإنسولين (وهو هرمون مهمّ يساعد على ضبط نسبة السكر في الدم)، يؤدي ذلك إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم والإصابة بسكّري الحمل. وفي حال عدم المعالجة، قد يؤثر المرض سلباً على صحتك وصحة طفلك.



من المهم للمرأة الحامل أن تتأكد وتكتسب المعلومات حول سكّري الحمل من الطبيب المختص لضمان سلامة حملها.

ما مدى انتشار سكّري الحمل في دولة قطر؟

ينتشر سكّري الحمل على نطاق واسع في دولة قطر، وتُصاب به ٢٥% تقريباً من السيدات الحوامل. وهو ما يعادل إصابة ١ من ٤ نساء خلال فترة الحمل.



متى يجب إجراء فحوصات سكّري الحمل؟

يتم إجراء الفحص عادةً بعد مرور ٢٤ إلى ٢٨ أسبوعاً من الحمل. لكن، إذا كنتِ من الفئات الأكثر تعرّضاً لسكّري الحمل، سيطلب منك الطبيب إجراء الفحص مبكراً (١٦ إلى ١٨ أسبوعاً من بداية الحمل).

كيف يمكنك ضبط سكّري الحمل؟



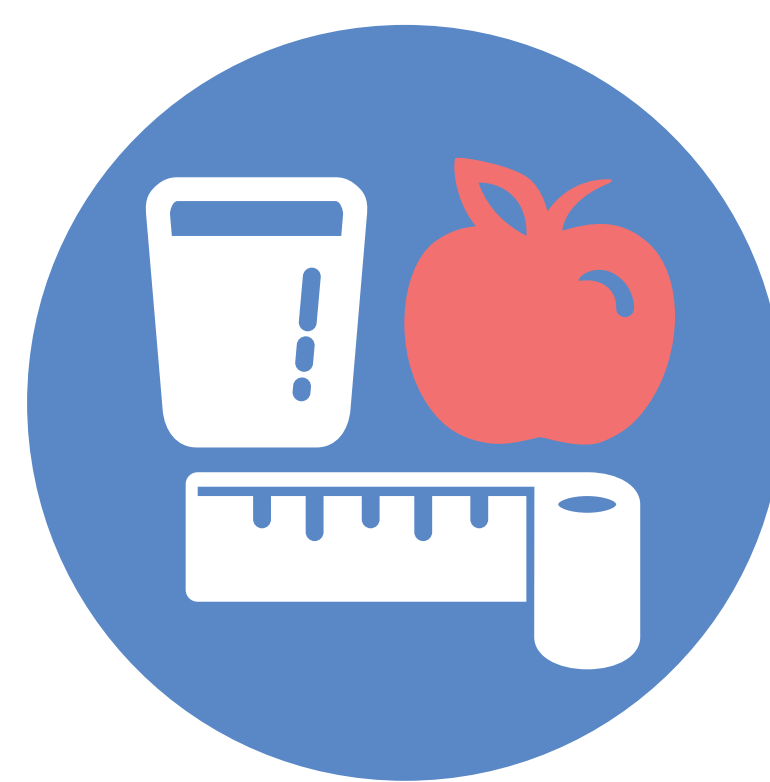
تناول الأدوية بحسب إرشادات الطبيب



الإمتناع عن التدخين



النشاط البدني
(ممارسة الرياضة بشكل دوري)



اتباع حمية صحية ومتوازنة
و الحفاظ على وزن صحي
خلال الحمل



مراقبة نسبة السكر في
الدم باستمرار



مراجعة الطبيب بشكل دوري

كيف تساعد الرضاعة الطبيعية؟

من المهمّ للغاية أن تباشري الرضاعة الطبيعية لطفلك فور ولادته. لأن ذلك يساعد على إبقاء نسبة السكر في الدم لدى طفلك ضمن المعدل الطبيعي.

يُوصي بالرضاعة الطبيعية لجميع السيدات وبالتحديد السيدات المصابات بسكّري الحمل، لأنها تخفّض من احتمال الإصابة بمرض السكّري من النوع الثاني لدى الأمّ والطفل.

