



سلسلة 3 أنا وطفلي

فترة الحمل،
أنا وطفلي



عزيزتي الأم المستقبلية،

ترغبين في إنجاب طفل يتمتع بالصحة والعافية وكذلك في المحافظة على نفسك بالتمتع بالصحة الجيدة. فمن الأهمية بمكان معرفة الأطعمة التي ينبغي تناولها لمساعدتك على التحكم في نسبة السكر في الدم. يطغى على الأمهات في بعض الأحيان الشعور بالحزن عندما يعلمن بإصابتهم بسكري الحمل، وقد تشعرين أنب بذلك أيضًا. ونأمل أن تكون المعلومات والأفكار الواردة في هذا الكتيب مفيدة لك خلال هذه الفترة لمعرفة الجديد.

يساعدك تحديد الأطعمة والأنشطة الصحية المناسبة لك ولطفلك على التحكم في مستويات السكر في الدم خلال فترة الحمل. ولا تخفي النصائح الواردة في هذا الكتيب عن استشارة الطبيب؛ حيث سيساعدك كل من الطبيب واختصاصي التغذية المسجل على معرفة ما هو الأفضل بالنسبة لك.

تهانينا وأطيب التمنيات!

مع خالص التحيات،

فريق برنامج التغذية WIC

يمكنك أيضًا العثور على مزيد من المعلومات حول مرض سكري الحمل بزيارة هذه المواقع الإلكترونية:

<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/>

<http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/gdm/>

<http://americanpregnancy.org/pregnancy-complications/gestational-diabetes/>

ما هو سكريّ الحمل؟

تحدث الإصابة بسكري الحمل خلال فترة الحمل عندما يعجز الجسم عن إفراز كمية كافية من السكر في الدم، وترجع مستويات السكر في الدم لدى معظم النساء إلى وضعها الطبيعي بعد الولادة.

يعد الأنسولين ضروريًا للخلايا لكي تستخدم السكر كمصدر للطاقة. ويتم إنتاج الأنسولين في البنكرياس. إذا كنت تعانين من السكريّ، فسيعجز البنكرياس عن إنتاج كمية كافية من الأنسولين لتلبية احتياجات جسمك، أو ستواجه الخلايا صعوبة في استخدام الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس. ويعتبر الأنسولين ضروري لإمداد الدم بالسكر ومن ثمّ وصوله إلى الخلايا حيث يستخدم لإمداد الجسم بالطاقة. وهذا يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم.

- عند ارتفاع نسبة السكر في الدم خلال فترة الحمل، ينتقل السكر الزائد إلى الجنين.
- يحصل الجنين على سعرات حرارية إضافية من السكر ويخزنها على شكل دهون.
- وهذا يجعل وزن الطفل زائدًا عند الولادة، ويجعل الولادة أيضًا أكثر صعوبة.
- ينتج بنكرياس الجنين كميات إضافية من الأنسولين لمعالجة ارتفاع السكر في الدم الذي تسبب فيه انتقال السكر الزائد منك إليه.
- يستمر الطفل في إنتاج كميات زائدة من الأنسولين حتى بعد الولادة. وهذا يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم لدى الطفل. وقد يظل الطفل فترة في المستشفى حتى تعود نسبة السكر في الدم إلى مستواها الطبيعي.

ماذا يعني هذا خلال فترة الحمل؟

يتطلب منك المحافظة على النسبة الطبيعية للسكر في الدم لمساعدة طفلك على النمو جيدًا والبقاء بصحة جيدة.

عندما تكون نسبة السكر في الدم مرتفعة، فمن الأرجح أنك تعانين من مشكلات مثل:

- ارتفاع ضغط الدم
- التهاب المثانة (التهاب في المسالك البولية)
- قد ينمو الطفل ليصل إلى حجم معين يتطلب الأمر معه إجراء عملية قيصرية حتى تتم عملية الولادة بأمان.

يمكنك مساعدة نفسك وطفلك على البقاء بصحة جيدة من خلال متابعة نسبة السكر في الدم والتحكم فيها.



ماذا يعني سكري الحمل بالنسبة لطفلي؟

إن المحافظة على النسبة الطبيعية للسكر في الدم خلال فترة الحمل ستحمي طفلك وتساعد على النمو نمو جيداً. إذا ظل السكر في الدم مرتفعاً، فقد يعاني طفلك من:

- إصفرار الجلد (اليرقان).
- ضخامة الحجم (العملقة).
- صعوبة في الولادة مما يؤدي إلى مشكلات في الأكتاف (الضفيرة العضدية).
- يولد ميتاً.
- البقاء في المستشفى بعد الولادة لمدة أيام إضافية بسبب انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم).
- مشكلات في التنفس (متلازمة الضائقة التنفسية).
- زيادة الوزن مثل الأطفال الرضع أو الكبار.
- الإصابة بالمرض السكري من النوع الثاني فيما بعد.

”استطعت الحفاظ على النسبة الطبيعية للسكر في الدم من خلال مراقبة الأطعمة التي أتناولها وإضافة بعض الأنشطة إلى روتيني اليومي. فقد كان الأمر أسهل مما كنت أعتقد، وأنا سعيدة بالقيام بهذه التغييرات للحفاظ على صحتي وصحة طفلي.“



”من الأهمية بمكان لي العودة إلى وزني في فترة ما قبل الحمل. وأنا فخورة بنفسي للحفاظ على وزني من خلال اتباع التعليمات الإرشادية.“

كيف أعتني بطفلي وأنا مصابة بسكري الحمل؟

فيما يلي الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على صحة طفلك:

- اتباع نمط غذائي صحي.
 - التحدث إلى اختصاصي تغذية مسجل أو مثقف معتمد في مجال أمراض السكري أو ممرضة مسجلة حول العادات اللازمة للسيطرة على مرض سكري الحمل والتحكم به.
 - اختبارات نسبة السكر في الدم عدة مرات يوميًا.
 - ممارسة التمارين الرياضية حسب توجيهات الطبيب لمساعدتك على التحكم في نسبة السكر في الدم.
 - استخدام الأنسولين حسب إرشادات الطبيب.
 - اتباع توجيهات زيادة الوزن للحصول على وزن صحي.
- يساعدك الطبيب أو العيادة الطبية على تعلم كيفية اختبار نسبة السكر في الدم والحفاظ على المستويات الطبيعية.



ماذا يمكننا أيضًا القيام به من أجل طفلي؟

تحتوي بعض الأطعمة على البروتين، إلا أن الكربوهيدرات قد تتسبب أيضًا في ارتفاع نسبة السكر في الدم. ومع أن هذه الأطعمة تعد جيدة لك، إلا أن تناول الكثير منها في وقت واحد يتسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم للغاية، وهذه الأطعمة مثل:

الفاصوليا
الحليب
المكسرات وزبدة المكسرات

تناول الخضروات؛ حيث تحتوي معظم الخضروات على كميات قليلة جدًا من الكربوهيدرات. كما أن الخضروات غنية بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك وتحتوي على الألياف، مما يساعدك على الشعور بالشبع وأيضًا على تجنب الإمساك.

حاولي أن تتناولي الخضروات قدر الإمكان. وبنبغي أن تُطهى وتقدم مع القليل من الصلصة أو الزبدة سواء في الحساء أو في السلطة. وبالإضافة إلى ذلك، أضيفي المزيد من الخضروات بدلاً من المعكرونة والأرز والخبز والتورتيللا.

تناول الطعام بانتظام، أو تناول وجبات صغيرة، أو وجبات صحية، أو وجبات خفيفة كل ٢-٣ ساعات، ويجب أن تحتوي الوجبات أو الوجبات الخفيفة على البروتين. وتناول وجبة خفيفة قبل النوم مثل شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني أو كوب حليب.

اختيار الأطعمة التي لا تُسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم للغاية، ولا تتسبب الأطعمة التي تعد مصدرًا جيدًا للبروتين في ارتفاع نسبة السكر في الدم، وتساعدك على الشعور بالرضا وتساعد في نمو الطفل.

وتشمل هذه الأطعمة:

البيض
اللحوم قليلة الدهون
الأسماك
الدجاج أو الديك الرومي
الجبنة
الحليب الرائب
(أصناف الفاكهة المفضلة لذيذ)



ما هي الأطعمة التي ينبغي أن لا أتناولها؟

من الأفضل عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على سكريات خلال فترة الحمل لأنها تتسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم. إذا كنتِ ترغبين في تناول هذه الأطعمة، فينبغي الحد من تناول كميات قليلة منها وذلك عن طريق:

- اختيار حصص أصغر
- تناولها مع وجبة خفيفة
- استبدالها بأطعمة أخرى تحتوي على كربوهيدرات

تجنبي أو قللي من تناول الأطعمة التالية:

البطاطس	المعكرونة	الشعرية
الأرز	التورتيللا	الخبز
المربي	الفطائر	مشروبات الصودا الخالية من السكر
العسل	الكيك	الشاي المحلى
الكعك المحلى	الحلوى	عصائر البودرة

عند تناول الخبز والتورتيللا والشعرية أو المعكرونة، ينبغي اختيار الأنواع المصنوعة من القمح الكامل وتناول كميات قليلة منها.



”قال لي الطبيب بسبب إصابتي بسكري الحمل، إن طفلي أكثر عرضة بأن يولد ضخماً ووزنه زائد أو حتى قد يصاب بالسكري. ومن خلال الرضاعة الطبيعية، يمكنني مساعدة طفلي بأن يكون أكثر صحة وعافية مدى الحياة والحد من مخاطر الوزن الزائد والإصابة بالسكري.“

هل يمكنني إرضاع طفلي رضاعة طبيعية؟

نعم، تعد الرضاعة الطبيعية صحية جداً لك ولطفلك. وسوف تساعد جسمك على استخدام السكر في الدم جيداً بعد الولادة. كما أنها تقلل أيضاً من فرص إصابة الطفل بالسكري.



ماذا يحدث بعد الولادة؟

استشارة الطبيب أو العيادة الطبية لمعرفة الاختبار، إذا لم يقدم لك.

ويمكنك الاعتناء بنفسك للوقاية من السكري أو تأخير الإصابة به من خلال:

- المحافظة على الوزن الطبيعي.
- التغذية الصحية.
- ممارسة التمارين الرياضية معظم أيام الأسبوع.

ينتهي سكري الحمل بانتهاء الحمل والولادة. إلا أن النساء اللاتي يصبن بالسكري خلال الحمل يكنّ أكثر عرضة للإصابة بالسكري من النوع الثاني بعد انتهاء فترة الحمل. ومن الأهمية بمكان إجراء الاختبارات العادية للسكري إذا كنتِ تعانين من السكري خلال الحمل:

- اختبار السكري بعد ستة أسابيع من الولادة.
- إعادة اختبار السكري كل عام.

”استطعت أن أحافظ على استقرار نسبة السكر في الدم عن طريق تضمين أغذية تحتوي على بروتين ضمن الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. ولم أسمح لنفسني بأن أشعر بالجوع الشديد، والسبب أنني كنت أتناول طعامًا كل ساعتين أو ثلاث ساعات.“

الوجبات الخفيفة التي يمكنني تناولها كانت غالبًا عبارة عن:

بيض مسلوق

الحليب الرائب - قليل السكر أو خالي من السكر
وهذا هو الأفضل

الكرفس بزبدة الفول السوداني

خضروات بالحمص

مكسرات

أصابع الجبن

أفكار الوجبات الخفيفة عبارة عن:



الشعور بالنشاط بعد تناول وجبة خفيفة أو وجبة طعام يساعد على خفض نسبة السكر في الدم. وفيما يلي بعض الأفكار المفيدة لسائر الأمهات:

- أتجول لفترة قصيرة سيرًا على الأقدام وأشعر بتحسن وبأني أفضل عند العودة.“
- ”بعد تناول الطعام، أمارس بعض تمارين التمدد الخفيفة وأمشي في بعض الأحيان لبضع دقائق.“
- ”أشغل بعض الموسيقى وأرقص على نغماتها!“
- ”أتنزه أنا وأطفالي في المتنزه. إنهم يحبون لعبة التارجح.“
- ”بعد تناول الطعام، أنظف المنزل أو أقوم ببعض الأعمال المنزلية الخفيفة، حيث أنها تساعد على ضبط نسبة السكر في الدم. إن طي الملابس أو غسل الأطباق أو مسح الأرضية أو ترتيب الأشياء كلها أمور تحدث فارقًا.“



نموذج لقائمة الطعام المناسبة لك

العشاء:

صدور دجاج بدون جلد من ٨٥ إلى ١١٤ جرامًا
 ١/٢ كوب فاصوليا خضراء
 ١/٢ كوب بطاطا حلوة أو قرع
 شتوي مهروس
 ١ ملعقة سمن نباتي صغيرة
 ١ كوب سلطة خضراء بالخل والزيت
 ١ كوب حليب خالي الدسم

الوجبة الخفيفة:

برتقالة
 جبن قليل الدسم ٢٨ جرامًا

الغداء:

كوب شوربة خضار
 قطعة ديك رومي حجم ٥٧ جرامًا
 شرائح خس وطماطم
 شريحتين خبز من القمح الكامل
 ملعقتين مايونيز
 تفاحة أو موزة صغيرة
 كوب حليب خالي الدسم

الوجبة الخفيفة:

٥ قطع بسكويت من القمح الكامل
 ملعقة زبدة الفول السوداني

الإفطار:

بيضة مخفوقة
 شريحة خبز من القمح الكامل
 خبز محمص أو تورتيللا بحجم ١-٦ بوصة
 ملعقة سمن نباتي صغيرة
 مياه أو قهوة أو شاي

الوجبة الخفيفة:

ملعقة أو ملعقتين حمص
 مع خضروات غير مطهية

وضعت وزارة الخدمات الصحية (DSHS)، هيئة تابعة لولاية تكساس، النسخة الأصلية من هذا المحتوى. قدمت وزارة الخدمات الصحية هذا المحتوى "كما هو" دون ضمان من أي نوع. وقد تم تغيير هذا المحتوى عن نسخته الأصلية حيث يمثل عملاً مشتقاً. وقد عدّل برنامج التغذية DSHS بولاية واشنطن هذا المنشور.

تتحرى هذه المؤسسة تكافؤ الفرص في تقديم خدماتها.

لا يقدم برنامج التغذية WIC بولاية واشنطن خدماته على أساس التمييز.

للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، يمكن الحصول على هذه الوثيقة في صيغ أخرى عند الطلب. لتقديم طلب، يُرجى الاتصال على الرقم ١٤١-٨٤١-٨٠٠-١ (للصم/لذوي الإعاقة السمعية VII).

DOH 961-1058 February 2015 - Arabic