

ثانياً: الرياضة

- ممارسة الرياضة من أساسيات التحكم بسكر الحمل فهي تخفض مستويات السكر بالدم عن طريق حرق السعرات الحرارية و التقليل من مقاومة الجسم للأنسولين.
- يجب استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود أية موانع من ممارسة التمارين الرياضية .



ثالثاً: العلاج بالأنسولين ومراقبة مستوى السكر في الدم:

في حالة لم يتم التحكم بالسكر عن طريق الحمية الغذائية والرياضة وتبعاً لمستوى السكر في الدم قد تحتاج المرأة الحامل لأخذ علاج بالأنسولين (وهو هرمون ينظم نسبة السكر في الدم) فيجب الالتزام بالجرعة الموصوفة مع احتمال زيادة ونقصان لكمية الأنسولين على حسب مستوى السكر في الدم مع اتباع الحمية الغذائية وممارسة الرياضة.

* يجب على المرأة الحامل المصابة بالسكرى والتي تتعالج بالأنسولين مراعاة ما يلي:
تناول الوجبة الغذائية بما يتناسب مع نوع الأنسولين
وحسب ارشادات الطبيب المعالج.

ينصح بحمل مادة سكرية سريعة المفعول مثل:
عصير، الزبيب، أقراص من السكر وتناولها في حالة الشعور بأعراض السكري وهي:- الدوخة والرعشة وزغللة بالعيون والتعرق الشديد.

- ننصح المرأة الحامل المصابة بسكرى الحمل بقياس مستوى السكر بالدم عدة مرات في اليوم وتسجيل النتائج .
- يجب أن تكون النسبة قريبة جداً من المعدل المطلوب لتجنب المرأة الحامل وجنينها مضاعفات السكري

مستويات سكر الدم المطلوبة:

وقت قياس سكر الدم	مستوى السكر بالدم
قبل الإفطار	أقل من ٩٥ ملغم — ديسيلتر
بعد الوجبة بساعة	أقل من ١٤٠ ملغم — ديسيلتر
بعد الوجبة ب ساعتين	أقل من ١٢٠ ملغم — ديسيلتر

ملاحظات:

- زيادة الوزن بشكل طبيعي أثناء الحمل عن طريق تناول طعام الصحي والمتوزن له علاقة جيدة على صحتها وصحة الجنين وعدم تناول الطعام عن شخصين .
- معظم الأمهات المصابة بالسكرى يلدن أطفالاً أصحاء خاصة إذا كان مسيطرات على مستويات السكر بالدم.
- نسبة الاصابة بسكرى الحمل في تزايد مستمر وتعادل ٣-١٠% من الحالات يستمر خاصية إذا كانت المرأة لديها عامل وراثي وكانت تشكو من زيادة بالوزن
- العلاج بالأنسولين لا يزيد من نسبة حدوث السكري بعد الولادة أو في المستقبل ولا يعبر جدار المشيمة ولا يؤثر على الطفل .



الخدمات الطبية الملكية
شبكة الخدمات العامة والتغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

السكرى و الحمل



• التركيز على الأطعمة المحتوية على السكريات المعقدة مثل: الحبوب الكاملة والبقوليات والخبز الأسمر و لاحتوائها على الألياف والعناصر الغذائية المهمة للمرأة الحامل.

• تجنب السكر والعسل والمربي والحلويات والمعلبات التي تحتوي على السكر واستبدالها بما هو طبيعي.

المحافظة على الأطعمة قليلة الدسم عن طريق:

١. تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون كالأطعمة المقليّة والأطعمة السريعة.

٢. تجنب الأطعمة الغنية بالكوليستروول مثل الكبد والكلاوي.

٣. تجنب إضافة الزيت بكميات زائدة عند الطبخ واستخدام الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الذرة بدلاً من الدهون الحيوانية مثل السمنة والزبدة ويفضل طهي الطعام بطريقة الشي أو السلق

• تحتاج المرأة الحامل إلى ٤ بذائب من الحليب في اليوم وموزعة على عدة وجبات للتأكد على حصولها على كمية من الكالسيوم المناسبة خلال فترة الحمل، حيث أن البديل الواحد يعادل:

* كوب من الحليب أو اللبن يفضل ان يكون قليل أو خالي الدسم أو ٢ ملعقة لبنه أو قطعة جبنة ٣٠ غرام (تجنب تناول الحليب المطعم بنكهة الفواكه لاحتوائها على كميات كبيرة من السكريات)

• التقليل من المشروبات المحتوية على الكافيين مثل (القهوة و الشاي و المشروبات الغازية).

• عدم الاكتئار من استخدام الملح بكميات كبيرة أثناء الطهي.

• الحرص على شرب ٨-٦ أكواب من الماء خلال النهار.



المضاعفات أولاً: للطفل

- زيادة حجم الجنين وصعوبة الولادة
- انخفاض مستوى السكر بعد الولادة
- مشاكل في التنفس
- وفاة الجنين داخل الرحم

ثانياً: للأم:

- زيادة نسبة الولادة القيسارية واصابة بتسعم الحمل.
- التهابات المسالك البولية لارتفاع نسبة السكر في البول
- العرضة للإصابة بالسكري سواء النوع الثاني أو سكر الحمل في المستقبل



علاج سكري الحمل

أولاً: التغذية: يجب على المرأة الحامل الالتزام بنظام

الغذائي صحي ومتوازن تحت إشراف أخصائي التغذية لتفادي الانخفاضات والارتفاعات الشديدة في مستوى السكر في الدم فيجب اتباع ما يلي:

- تناول ٥ إلى ٦ وجبات خلال اليوم (رئيسية ، خفيفة) والالتزام بمواعيدها وكمياتها وتناول وجبة صغيرة قبل النوم في حالة استخدام الأنسولين
- بسبب زيادة نسبة مقاومة الأنسولين في الصباح يجب التحكم بكمية النشويات وتناول بديل واحد منها فقط.
- تناول الخضراوات يومياً، ما لا يقل عن (٣-٢) كوب من الخضار سواء كانت مطبوخة أو طازجة لاحتوائها على الألياف الغذائية التي تبطئ من امتصاص السكريات و تمنع حدوث الإمساك.
- ينصح بتناول ٣-٢ حصص يومية من الفواكه بدلاً من العصائر لاحتوائها على الألياف موزعة على مدار اليوم ويفضل تناولها في الوجبات الخفيفة.

أفضل ما يمكن أن تقدمه الحامل لنفسها ولجنينها هو التغذية الصحيحة خلال مرحلة الحمل، لأن الغذاء الذي تتناوله الأم هو المصدر الأساسي لتغذية الجنين ونموه على الحامل المحافظة على زيادة وزنها ضمن الحدود الطبيعية، حتى لا تتعرض إلى سكري الحمل، أو تسمم الدم، أو زيادة في وزن الجنين، أو الحاجة لولادة القيصرية.

سكري الحمل:

مرض السكري الذي يشخص أثناء الحمل يسمى بـ "سكري الحمل" وهو نتيجة لارتفاع الهرمونات المفرزة من المشيمة والتي تعمل على مقاومة الأنسولين مما يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم.

عوامل الخطورة:

بالرغم من عدم وجود سبب واضح للإصابة بسكر الحمل فإن بعض السيدات أكثر عرضة من غيرهن للأسباب التالية:

- إصابة السيدة بالسمنة أو الوزن الزائد
- السيدات اللاتي لديهن تاريخ عائلي بالإصابة بداء السكر مثل الأم أو الأب

- زيادة عمر الأم عن ٣٥ سنة والحمل في سن متاخرة
- ولادة طفل سابق بعيوب خلقية أو وفاة سابقة للجنين داخل الرحم دون معرفة السبب
- ولادة طفل ذو حجم كبير أكثر من ٤ كغم في حمل سابق

