

الحمل والمرأة المصابة بمرض السكري

5

يجب على المرأة التي علم بإصابتها بمرض السكري أن تخطط الحمل قبل بدايته. من المهم أن تحاول أن تحمّل في مرحلة ممتازة من الحفاظ على مستوى سكر الدم وبعد التأكد من وجود مضاعفات لمرض السكري أو من عدمه.

ماذا عليك فعله



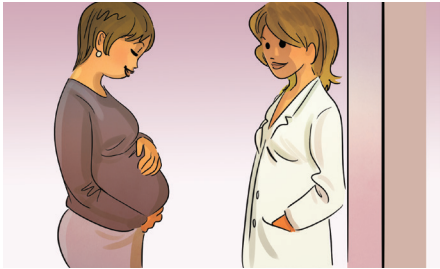
اتبعي خلال الحمل نظام غذائي متوازن، لا غني جدًا بالسكريات ولا فقير منها وحاوي زيادة الوزن بطريقة متوازنة. من المفيد اتباع نظام غذائي مخصص مع مختص غذائي.



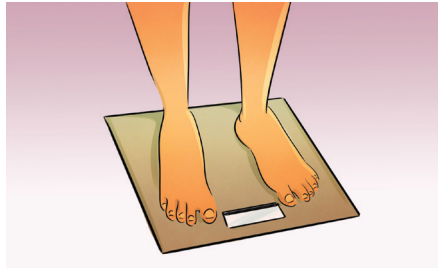
من لديها السكري من النوع 2، يجب أن يوقف خلال الحمل العلاج المحتمل بعقاقير خفض سكر الدم الفموية والحقن (التي يمكن أن تكون خطيرة على الجنين) والبدء في العلاج بالإنسولين بناءً على تعليمات الطبيب.



يجب أن يقوم بمتابعتك فريق من مختصي الرعاية الصحية وأن تبني رابطة من الثقة معهم قبل وأثناء الحمل وعند الولادة أيضًا.



من المهم أيضًا التوجه إلى خدمة مرضى السكري بشكل منتظم، تبعًا لإرشادات الطبيب المختص، لتخصيص العلاج وللحصول على أفضل تحكم ممكن في مستوى سكر الدم.



يجب فحص ضغط الدم والوزن صباحًا على الأقل مرتين أسبوعيًا، وفي حالة الإصابة بمرض السكري من النوع 1 قبل الحمل يُنصح بقياس الكيتونات في البول.



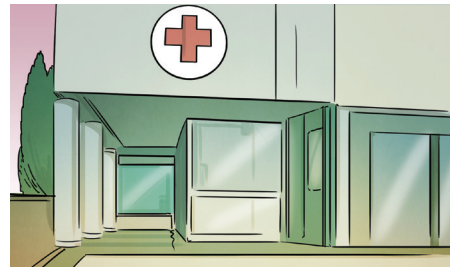
يجب قياس نسبة سكر الدم كل يوم قبل الوجبات وبعدها بساعة ثم بعد ساعتين، عن طريق اتباع تعليمات الطبيب، وضبط جرعات الإنسولين بمساعدة مختص السكري.



من المهم أن تعيشي الحمل بهدوء، مع الوعي بأن هذه المخاطر يمكن السيطرة عليها.



يجب على من سيساعدك في عملية الولادة أن يكون على دراية بتقدم مرض السكري خلال الحمل.



من المهم أن تختاري الولادة في المستشفيات المزودة بوحدة عناية مركزة لحديثي الولادة.