فقيه
مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

فقيه
الأكاديمية | د. سليمان فقيه
Academy | Dr. Soliman Fakeeh



سكر الحمل

سكر الحمل

يطلق على الحالة التي تكون فيها السيدة مريضة بالسكر و يحصل حمل بـ (الحمل ومرض السكري)، بينما يطلق على الحالة التي يظهر فيها مرض السكرى عند حدوث الحمل وكانت نسبة السكر بالدم طبيعية قبل الحمل بـ (سكري الحمل). يحدث سكري الحمل نتيجة تغيرات هورمونية في المشيمة ثم يختفى بعد الولادة في معظم الحالات.

المضاعفات:

الإجهاض المبكر - الولادة المتعسرة - وفاة الجنين داخل الرحم - التشوهات الخلقية للجنين - زيادة وزن الجنين - الإضطرار إلى الولادة القيصرية بسبب زيادة حجم الجنين.

قبل الحمل :

- إذا كنتي مريضة سكري: قومي بزيارة الطبيب للتخطيط للحمل قبل حدوثه بفترة مناسبة تماشياً مع الصحة العامة. المبادرة بمعالجة أي مشاكل صحية و السيطرة على مستوى السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي(٧٠ - ١٢٠ ملجم/ دسل)، ونسبة الهيموجلوبين السكري أقل من ٦٪ .
- الحفاظ على الوزن المثالى والغذاء الصحي وممارسة الرياضة.
- من المحتمل أن يحدث تغيير في طريقة علاجك مثل تحويلك من أقراص علاج السكري إلى حقن الإنسولين، لأن الأقراص تخترق المشيمة وتسبب مشاكل للجنين. و ايضاً هناك احتمال زيادة جرعات الإنسولين خلال الحمل لأن المشيمة تفرز بعض الهرمونات التي تزيد مقاومة الجسم للإنسولين.
- ممكن أن يحدث تغييرات في الأدوية المستخدمة لعلاج أمراض أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم والكولسترول.

أثناء الحمل:

١- المراقبة و التحكم لمستويات السكر في الدم :

- سكر صائم - أقل من ٩٥ ملجم
- سكر فاطر (بعد ساعة): أقل من ١٣٠ ملجم
- سكر فاطر (بعد ساعتين): أقل من ١٢٠ ملجم
- الهيموجلوبين السكري أقل من ٦٪

٢- تناول ٣ وجبات رئيسية بالإضافة إلى ٣ وجبات خفيفة حسب ارشادات أخصائي التغذية وذلك للمحافظة على مستوى السكر منتظماً في الدم وتجنب نوبات انخفاض السكر بالدم التي قد تؤثر على الجنين.

٣- احتفظي معك دائماً بمكعبات سكر أو عصير لتتناوليها إذا شعرتي بأعراض انخفاض السكر. وكوني على علم أنتي والمحيطين بك كيفية حقن إبرة جلوكاجون في الحالات الطارئة.

٤- إجراء فحوصات السكر في الدم من ٦ - ٧ مرات يومياً في حالة استخدام الإنسولين.

٥- الاهتمام بفحص الكيتون بالدم عن طريق تحليل الدم أو البول. أسباب الكيتونات هي عدم تناول الطعام لفترة طويلة أو الارتفاع الشديد لمستوى السكر بالدم.

٦- فحص شبكية العين ووظائف الكلى حسب ارشادات الطبيب المعالج.

٧- مراجعة طبيب مرض السكري بانتظام كل أسبوعين.

العلاج :

- حمية غذائية - ممارسة الرياضة تحت إشراف طبي.
- وإذا لم يحدث تحكم للسكري من النظام الغذائي أو الرياضة، يتم اللجوء لحقن الإنسولين.

بعد الولادة:

في معظم الحالات يعود سكر الدم إلى مستواه الطبيعي بعد الولادة، ولكن لا بد من الاحتياطات التالية:

- ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة بانتظام مثل (المشي) بعد استشارة الطبيب.
- تناول الغذاء المناسب خلال فترة الرضاعة ثم اتباع حمية لتخفيف وزنك بعد الفطام إذا كنتي تعانين من البدانة للمحافظة على الوزن المثالى، فاصلة استشيري الطبيب و أخصائية التغذية.
- إجراء فحوصات الدم بعد الولادة بستة أسابيع ومرة واحدة سنوياً لمعرفة نسبة السكر في الدم أو حسب ارشادات الطبيب.
- الحرص على الرضاعة الطبيعية.
- المتابعة مع الطبيب بانتظام.

نصائح غذائية للتحكم في سكري الحمل

وفقًا لإرشادات الجمعية الأمريكية للسكري (ADA) فإن هذه النصائح تركز على التحكم في مستوى السكر في الدم، وتحقيق التغذية المتوازنة، وتلبية الإحتياجات الغذائية المتزايدة خلال فترة الحمل.

نصائح غذائية للتحكم في سكري الحمل

١. التحكم في الكربوهيدرات:

- **توزيع الكربوهيدرات:** الهدف من ذلك هو أن تتناولي ١٧٠ جرامًا من الكربوهيدرات يوميًا، موزعة على الوجبات الاساسية والوجبات الخفيفة لتحقيق التوازن في مستوى السكر في الدم.
- **التركيز على الكربوهيدرات المعقدة:** اختاري الحبوب الكاملة والخضروات والبقوليات التي تتميز بمؤشر جلايسيمي منخفض لتقليل ارتفاعات السكر.
- **تجنب السكريات البسيطة:** قللي من تناول الأطعمة الغنية بالسكريات مثل الحلويات والمشروبات السكرية والحبوب المكررة التي قد ترفع مستوى السكر بشكل سريع.

٢. إضافة البروتينات والدهون لنظامك الغذائي :

- **البروتين المناسب:** أضيفي مصادر البروتين مثل الدجاج، السمك، اللحم، البقوليات و التوفو إلى كل وجبة لزيادة الشعور بالشبع وتثبيت مستوى السكر.
- **الدهون الصحية:** استخدمي الزيوت الصحية مثل الزيتون، الأفوكادو، المكسرات و البذور؛ فهي تدعم صحة الأم وتطور الجنين.

٣. تنظيم وجبات الطعام والوجبات الخفيفة:

- **وجبات صغيرة متكررة:** تناولك لوجبة صغيرة و متوازنة كل ٣-٤ ساعات يمكن أن يساعد في ضبط في مستوى السكر.
- **وجبة خفيفة قبل النوم:** تناولي وجبة خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات والبروتين قبل النوم لمنع انخفاض السكر خلال الليل.

٤. إضافة الألياف لنظامك الغذائي لتحسين مستوى السكر:

تناولي ٢٥ - ٣٠ جراماً من الألياف يومياً لتبطيء امتصاص الكربوهيدرات وتحسين مستوى السكر. تشمل الأطعمة الغنية بالألياف الخضروات، والفواكه بقشرتها، والحبوب الكاملة، والبقوليات.

٥. الحفاظ على الترطيب:

اشربي كمية كافية من الماء خلال اليوم للحفاظ على الترطيب ودعم عملية الهضم.

٦. النشاط البدني:

مارسي نشاط بدني خفيف إلى معتدل (مثل المشي لمدة ٣٠ دقيقة) بعد الوجبات ، حيث يمكن أن يحسن من حساسية الجسم للإنسولين ويساعد في ضبط مستوى السكر.

نموذج لنظام غذائي ١٨٠٠ سعر حراري
(يحتوي على ١٧٠ جرامًا من الكربوهيدرات)

الإفطار	• ١ شريحة من خبز الحبوب الكاملة • ١ بيضة (مسلوقة أو مخفوقة أو مضاف إليها القليل من الخضروات) • ½ أفوكادو • ١ تفاحة صغيرة
وجبة خفيفة صباحية	• ١ كوب زبادي يوناني قليل الدسم • ¼ كوب توت
الغداء	• ½ كوب أرز بني (٢٢جم) • ½ كوب خضروات مطهية (ملوخية - بامية - رجلة ... إلخ) • حصة واحدة من دجاج مشوي • سلطة خضراء مع زيت زيتون وخل
وجبة خفيفة بعد الظهر	• ٣٠ جم لوز • خوخة صغيرة
العشاء	• ½ كوب كينوا (٢٠جم) • ½ كوب فاصوليا خضراء مطهية • سمك مشوي • ١ كوب من الخضروات الورقية مع زيت زيتون
وجبة خفيفة مسائية	• قطعة صغيرة من شابورة الحبوب الكاملة • جبن قريش

فقيه

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group