



## ماذا عن الرضاعة الطبيعية ؟

يُنصَح بالرضاعة الطبيعية لغالبية النساء نظرًا لفوائدها العديدة، سواء للأم أو للرضيع.

وعند النساء المصابات بمرض السُّكري من النوع 1، قد يحدث تأخر في إنتاج الحليب، خصوصًا إذا كانت نسبة السكر في الدم مرتفعة خلال فترة الحمل. لكن بعد بدء إنتاج الحليب، لا يوجد فرق كبير بين النساء المصابات وغير المصابات بالسُّكري.

قد تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى تقلبات في مستوى السكر في الدم، خاصة أثناء الرضعات الليلية. لا تتردد في مناقشة إمكانية تعديل خطة العلاج مع طبيبك.

يمكن لأخصائي أو أخصائية تغذية مساعدتك أيضًا من خلال إعداد خطة غذائية وتقديم نصائح مخصصة تساعدك على تقليل خطر الإصابة بنقص السكر في الدم

# المصادر

نقابة اختصاصيي التغذية في كيبيك  
odnq.org

هل لديك أسئلة حول مرض السُّكري؟  
Service InfoDiabète  
514 259-3422  
1 800 361-3504  
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète  
**Universi D**  
universi-d.com

Diabète Québec  
diabete.qc.ca

Diabète Québec

# الحمل والسُّكري من النوع 1

La grossesse  
et le diabète  
de type 1

## كيف تخططين للحمل بطريقة سليمة ؟

يُفضّل قدر الإمكان التخطيط المُسبق للحمل من أجل تقليل مخاطر حدوث مضاعفات للأم والجنين :

- استهداف مستوى هيموغلوبين سكري (HbA1c) (ويُفضّل أن يكون 6.5% أو أقل). ويمثل HbA1c متوسط نسبة السكر في الدم خلال الشهرين أو الثلاثة أشهر الماضية
- تناول 1 ملغ من حمض الفوليك يوميًا قبل الحمل بثلاثة أشهر على الأقل، وخلال أول 12 أسبوعًا من الحمل، لتقليل خطر الإصابة بتشوهات العمود الفقري لدى الجنين.
- التأكد من مراجعة جميع الأدوية لتحديد تلك التي ينبغي توقيفها قبل الحمل.
- اعتماد نمط حياة صحي.
- استشارة أخصائي البصريات أو طبيب العيون قبل الحمل وخلال الثلاثة أشهر الأولى منه.
- فحص وظائف الكلى من خلال تحاليل الدم، حيث إن تضرر الكلى يزيد من خطر حدوث مضاعفات للأم والجنين.
- العمل على خفض ضغط الدم إلى أقل من 130/80 ملم زئبق، وذلك لتعزيز نمو المشيمة بشكل سليم.
- التأكد من تلقي جميع اللقاحات الضرورية. يمكن لأخصائي أو أخصائية تغذية أيضًا مساعدتك من خلال وضع خطة غذائية ونصائح مخصصة تساعدك على تقليل خطر نقص السكر في الدم.

من الممكن تمامًا للمرأة المصابة بمرض السُّكري من النوع 1 أن تُنجب أطفالًا أصحاء.

## كيف ستتمّ الولادة؟

خلال المُخاض، يجب الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن القيم المُستهدفة قدر الإمكان. لذلك، سيقوم طاقم التمريض بقياس نسبة السكر في الدم بانتظام.

بعد الولادة، لن تستمر الهرمونات التي كانت تُفرزها المشيمة في التداخل مع عمل الإنسولين. وبالتالي، ستُنخفض جرعات الأنسولين بشكل كبير، وقد تستغرق بعض الوقت قبل أن تستقر من جديد.

**تتوفر لدى الفرق الطبية جميع الوسائل اللازمة لضمان سير عملية الولادة بشكل جيد.**

## الالتزام بالعلاج أمر أساسي للحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن القيم المستهدفة!

- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام، ما لم يمنعه الطبيب من ذلك.
- مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل متكرر. يمكن التفكير في استخدام جهاز مراقبة مستمرة للسكر.
- تعديل جرعات الإنسولين حسب الاحتياجات التي تتغير خلال فترة الحمل.

### الأنسولين آمن بالنسبة للجنين!

## تحذيرات

### انخفاض السكر في الدم

أثناء الحمل، يزداد خطر الإصابة بانخفاض السكر في الدم بسبب الانخفاض الطبيعي في نسبة السكر في الدم والقيم المستهدفة المنخفضة. كما أن أعراض انخفاض السكر قد لا تكون واضحة بشكل كافٍ. و لا يشكل انخفاض السكر في الدم خطرًا على الجنين، إلا إذا كان ممتدًا لفترة طويلة أو أدى إلى فقدان الوعي أو نوبات تشنّج.

تؤكد من معرفة الطريقة الصحيحة لعلاج انخفاض السكر، واحتفظي دائمًا بمصادر من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص بالإضافة إلى حقنة الغلوكاغون في متناول اليد.

### الحماض الكيتوني

الحماض الكيتوني هو من مضاعفات ارتفاع السكر في الدم ويتميز بارتفاع غير طبيعي في الدم لمواد سامة تُعرف باسم «الكيتونات». أثناء الحمل، قد يحدث الحماض الكيتوني عند مستويات سكر أقل من المعتاد، وقد يُشكّل خطرًا كبيرًا على الجنين.

تحدثي مع طبيبك حول كيفية الوقاية من الحماض الكيتوني واكتشافه، وتأكدي من توفر جهاز وشرائط قياس الكيتونات لديك

## ما هي القيم المُستهدفة لسكر الدم أثناء الحمل؟

خلال الحمل، يجب أن تكون القيم المُستهدفة لسكر الدم أقل من المعتاد لضمان نمو سليم للجنين :

|                                                                          |                       |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| أثناء الصيام وقبل تناول الوجبات                                          | أقل من 5.3 مليمول/لتر |
| بعد ساعة واحدة من بداية الوجبة:                                          | أقل من 7.8 مليمول/لتر |
| بعد ساعتين من بداية الوجبة:                                              | أقل من 6.7 مليمول/لتر |
| مستوى هيموغلوبين سكري (HbA1c) 6.5% أو أقل (ويُفضّل أن يكون % 6.1 أو أقل) |                       |

\* هذه القيم مأخوذة من التوجيهات الكندية السريرية لعام 2018 للوقاية من مرض السُكري وعلاجه، الصادرة عنDiabète Canada .

سيزوّدك فريق الرعاية الصحية بالمعلومات المتعلقة بأوقات وفترات قياس نسبة السكر في الدم، والقيم التي يجب استهدافها، لأنها قد تختلف عن القيم المذكورة أعلاه.

## إن الجنين الذي ينمو والهرمونات المختلفة التي تفرزها المشيمة لها تأثير كبير على مستوى السكر في الدم.



## استهداف مستوى هيموغلوبين سكري(HbA1c) ضمن القيم المستهدفة قبل الحمل وأثناءه يُسهم في تقليل المخاطر التالية:

### بالنسبة للأم

- الإجهاض؛
- تفاقم اعتلال الشبكية، وهي من مضاعفات السُكري التي تؤثر على العينين؛
- الإصابة بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أو تسمم الحمل وهي مضاعفات تتمثل في ارتفاع ضغط الدم وتورّم الجسم؛
- الولادة المبكرة ؛
- الولادة القيصرية أو الولادة الطبيعية الصعبة (بسبب وزن الطفل).

### بالنسبة للطفل :

- وزن أعلى من المتوسط عند الولادة (أكثر من 4 كغ أو 9 أرطال) ؛
- حدوث تَعَسُر عند خروج الكتفين أثناء الولادة؛
- الإصابة بانخفاض مستوى السكر في الدم عند الولادة؛
- تشوهات خلقية؛
- الإصابة باليرقان؛
- الوفاة خلال الأيام الأولى بعد الولادة.

**إن خطر إصابة طفلك بداء السُكري من النوع 1 يبقى منخفضًا: حوالي 2 إلى 5 % فقط.**