



ماذا عن الرضاعة الطبيعية ؟

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

وعند النساء المصابات بمرض السُّكَّري 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 بالسُّكَّري.

إذا كنت تخضعين للعلاج بالأنسولين أو بأحد الأدوية التي تحفّز إفراز الأنسولين¹، فقد تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى تقلبات في مستوى السكر في الدم، خاصة أثناء الرضعات الليلية. لا تترددي في مناقشة إمكانية تعديل خطة العلاج مع طبيبك.

¹ غليكلازيد (Diamicon^{MD} MR و Diamicon^{MD})، غليمبيريد (Amaryl^{MD})، غليبيريد (Diabeta^{MD})، ريباغلينيد (Glucosnorm^{MD})

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

Ordre des diététistes-
nutritionnistes du Québec
odnq.org

هل لديك أسئلة حول مرض السُّكَّري؟
خدمة معلومات مرض السُّكَّري
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 و السُّكَّري من النوع 2

La grossesse et le diabète de type 2

- ❑ يُفضل قدر الإمكان التخطيط المسبق للحمل من أجل تقليل مخاطر حدوث مضاعفات للأم والجنين :
- ❑ استهداف مستوى هيموغلوبين سكري (HbA1c) يساوي أو يقل عن 7%. 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.

من الممكن تمامًا للمرأة المصابة بمرض السُّكَّري من النوع 2 أن تنجب 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.

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

ما هي الأدوية التي تُستخدم عادةً بعد الولادة ؟

يعد الولادة بوقت قصير، تحدث عدة تغييرات هرمونية في الجسم. ولهذا السبب سيكون من الضروري تعديل العلاج.

يمكنك العودة إلى علاجك المعتاد إذا كان لا يزال مناسبًا ويساعد على الحفاظ على مستويات السكر ضمن القيم المستهدفة. ومع ذلك، قد تكون هناك حاجة لفترة من التكيف، خاصةً إذا كنتِ تقومين بالرضاعة الطبيعية.

سيقوم طبيبك بتقييم علاجك للتأكد من أنه آمن للجنين ويساعد في الحفاظ على القيم المستهدفة لسكر الدم. ولهذه الأسباب، من الممكن أن يتم علاجك بالأنسولين خلال فترة الحمل.

إليك بعض المعلومات المهمة إذا كنتِ تتلقين علاجًا بالأنسولين

- الأنسولين آمن للجنين. ستتغير احتياجاتك من الأنسولين أثناء الحمل بسبب نمو الجنين والهرمونات التي تفرزها المشيمة.
- ستكونين أكثر عرضة لانخفاض السكر في الدم.

انخفاض السكر في الدم لا يشكل خطرًا على الجنين، إلا إذا كان ممتدًا لفترة طويلة أو أدى إلى فقدان الوعي أو نوبات تشنج.

أعراض انخفاض السكر تكون أقل وضوحًا أثناء الحمل، لذا من المهم أن تتعرفي جيدًا على الطريقة الصحيحة لمعالجته.

احتفظي دائمًا بمصادر من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص بالإضافة إلى حقنة الغلوكاغون في متناول اليد

.

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
HbA1c	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 الشّكري وعلاجه، الصادرة عن Diabète 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.

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

- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام، ما لم يمنحك الطبيب من ذلك.
- مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل متكرر.
- يمكن التفكير في استخدام جهاز مراقبة مستمرة للسكر
- تناول الأدوية كما وصفها الطبيب، إذا لزم الأمر

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

بالنسبة للأم

– الإجهاض؛

– تفاقم اعتلال الشبكية، وهي من مضاعفات السُّكري 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 4,1 كلغ أو 9 أرطال) ؛

– حدوث تَعَسُّر عند خروج الكتفين أثناء الولادة؛

– الإصابة بانخفاض مستوى السكر في الدم عند الولادة؛

– تشوهات خلقية؛

– الإصابة باليرقان؛

– الوفاة خلال الأيام الأولى بعد الولادة.

