

الحمل ومرض السكري

لماذا التخطيط؟

إن الإصابة بمرض السكري يمكن أن يزيد خلال الحمل خطر التشوهات الخلقية والإجهاض. وهذه الخطورة تكون أكبر عندما يكون مستوى الكلوكوز في الدم سواء قبل حدوث الحمل أو أثناء الفترة الأولى منه خارج الإطار المطلوب. أيضا هناك خطر أكبر لحدوث مضاعفات أثناء الحمل، مثل ظهور الإصابة بضغط الدم المرتفع وتسمم الحمل، إضافة إلى ولادة طفل كبير الحجم.

منع الحمل للسيدات المصابات بمرض السكري

من الممكن أن يحدث الحمل بمجرد التوقف عن استعمال مانع الحمل، لذا فإنه من المهم أن تستمري باستعمال مانع الحمل حتى تكونين جاهزة للبدء في محاولة إنجاب طفل.

بعض وسائل منع الحمل مضمونة أكثر من غيرها - وجميعها لها منافعها وآثارها الجانبية. أكثرها فعالية هي وسائل منع الحمل التي تعمل على مدى طويل ويمكن عكس مفعولها، وتشمل الزرعات والأجهزة التي توضع داخل الرحم (اللؤلؤ).

إن حبوب منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم هي شكل آخر من وسائل منع الحمل والتي غالبا ما تستعمله السيدات المصابات بمرض السكري. وحتى تكون مضمونة، يجب أن تؤخذ الحبة على النحو المنصوص. وإذا كنت تعانين من إرتفاع في ضغط الدم أو من مضاعفات مرض السكري، فقد لا تكون خيارا مناسباً لك.

تحدثي مع الطبيب حول أفضل وسائل منع الحمل المناسبة لك.

للسيدات المصابات بمرض السكري فئة 1 أو فئة 2، إن أفضل التحضير لحمل صحي يبدأ بالحصول على المعلومات الصحيحة والمشورة قبل أن تجدي نفسك حاملا.

يتمكن السيدات المصابات بمرض السكري أن يكون لديهن طفل بصحة جيدة، ولكن هناك مخاطر إضافية خلال الحمل. لكن بالتخطيط الدقيق، والحصول على الدعم من فريق الخبراء الصحيين، يمكن تقليل هذه المخاطر.



إذا كنت غير متأكّدة بمن تتصلين ، او إذا كنت تعيشين في إحدى المناطق النائية حيث الخدمات محدودة، اسألي طبيبك عن Telehealth والرعاية المشتركة مع مستشفى رئيس.



إدارة مرض السكّري لديك وتديره

يمكن لخبير الصحة المتخصص بمرض السكّري ان يساعدك في التحضير والإستعداد للحمل. قومي بتحديد موعد قبل البدء بمحاولة الإنجاب بمدة تتراوح بين الثلاثة الى ستة أشهر.

مستويات الكلوکوز في الدم

إذا تمت إدارة وتدير مستوى الكلوکوز في الدم بشكل جيد قبل أن تصبّحي حاملاً، وخلال مراحل الحمل الأولى، فانك تقلّلين من خطورة حدوث المضاعفات لك ولطفلك.

يجب ان يكون مستوى الهيموغلوبين A1c (HbA1c) لديك في الإطار الموصى به قبل البدء بمحاولة الإنجاب:

« إذا كنت تعانين من مرض السكّري فئة 1، فليكن الهدف HbA1c أقل من 53 مليمول\مول (7%). »

« إذا كنت تعانين من مرض السكّري فئة 2، فليكن الهدف HbA1c أقل من 42 مليمول\مول (6%) او أقل. »

ناقشي إطار الهدف الذي يجب أن يكون عليه مستوى الكلوکوز في الدم الخاص بك مع خبراء الصحة المتخصصين بمرض السكّري، بما في ذلك كيفية تقليل خطر الإصابة بحالة هبوط السكر في الدم (الهبوط).

التخطيط لحمل صحّي

إذا كان مستوى الكلوکوز في الدم في ضمن الإطار المطلوب معظم الأوقات، فهذا يقلل من خطورة حدوث عيوب خلقية لطفلك في طور النمو او فرص الإجهاض المبكّر. ولهذا السبب، فإنه مهم جداً ان تخطّطي لحدوث الحمل عندك وان تصبّحي حاملاً في الوقت الذي يكون السكّري عندك مسيطراً عليه بشكل جيد.

حدّدي موعداً مع خبراء الصحة المتخصصين بمرض السكّري بمجرد ما بدأت تفكرين ان يكون عندك طفل. ويستحسن أن تقومي بإجراء مراجعة لمرض السكّري ووضعتك الصحي العام في فترة تتراوح بين ثلاثة أشهر الى ستة أشهر على الأقل قبل البدء بمحاولة إنجاب طفل.

إذا كان لديك اية مشاكل صحية أخرى، تأكّدي ان تناقشي هذه الأمور مع خبراء الصحة قبل البدء بالتخطيط للحمل.

للتخطيط والتّحضير للحمل، تحدّثي مع الخبراء الصحيين حول الامور التالية:

منع الحمل

من المهم استعمال وسيلة منع حمل فعّالة حتى تصبّحين جاهزة للبدء بمحاولة إنجاب طفل. إسألي طبيبك عن أفضل أنواع وسائل منع حمل المناسبة لك.

نصيحة للحمل

عندما تخطّطين لإنجاب طفل، هناك عدد من فحوصات الصحة العامة التي تحتاجها كل سيدة. يمكن لطبيبك أن يوصي بإجراء بعض فحوصات الدم، التلقيحات والمكّمّلات الغذائية التي تحتاجينها قبل حدوث الحمل.

مرض السكّري في عيادات الحمل المتخصصة

عند التخطيط للحمل ستستفيدين من دعم ومساعدة فريق خبراء الصحة، بمن فيهم طبيبك وخبراء الصحة المتخصصين لمرض السكّري. إذا كنت لا تراجعين أياً من خبراء الصحة، أطلبي من طبيبك رسالة إحالة.

مرض السكّري خلال الحمل

إن إهتمامك بمرض السكّري ومراقبته امر مهم طوال فترة الحمل. فالإدارة الجيدة لمرض السكّري وحسن التدبير يمكن ان تقلل من خطر حدوث المضاعفات خلال الحمل، بما في ذلك إرتفاع ضغط الدم وفرصة أن ينمو طفلا كبيرا جدا.

هناك عدد من الطرق التي تقول بأن جسمك ومرض السكّري لديك سيتأثران بالحمل. فهذه التغيرات ستؤثر على مستوى الكلوكوز في الدم ومتطلبات الإنسولين. وقد تواجهين أيضا حالات أكثر من إنخفاض في مستوى السكر في الدم (الهبوط) في بدايات الحمل وقد تتغير أعراض الهبوط لديك. وستحتاجين الى مراجعة إدارة مرض السكّري بشكل متكرّر أكثر خلال الحمل.

أحيانا قد يمثّل الحمل عندما تكونين مريضة بالسكّري تحديا. ومن المهم السعي للحصول على الدعم الذي تحتاجينه من خبراء الصحة، وشريكك، والعائلة والأصدقاء خلال هذه الفترة.

الحمل دون تخطيط

إذا وجدت نفسك في حمل دون تخطيط، أتصلي بطبيبك وفريق مرض السكّري بأسرع وقت ممكن. سيتمكنون من مساعدتك في إدارة مرض السكّري لديك وتديره كما بإمكانهم التحدّث في أي من المخاوف التي قد تكون موجودة عندك.

قد تبدين غير متأكّدة حول ما تريدين فعله، وعليه تحتاجين أن تجمعي أكبر قدر من المعلومات. أن تكوني مريضة بالسكّري لا يعني ان الحمل لا يجب ان يستمر او أنه لن يكون لديك طفلا سليما ومعافى. ان الإتصال المبكر بخبراء الصحة امر حيوي من شأنه ان يساعد على تحسين فرص الحصول على حمل صحي.

الأدوية

لم يثبت ان كل الأدوية آمنة ويمكن أستعمالها خلال الحمل. إسأل طبيبك حول كل الأدوية التي تأخذينها حاليا للتأكد من أنها آمنة.

حمض الفوليك

يمكن لحمض الفوليك ان يقلل من خطورة حدوث عيوب خلقية معينة. وتحتاج السيدات المصابات بمرض السكري ان تأخذ جرعة أكبر من حامض الفوليك وأكثر من حاجة السيدات اللواتي لا يعانين من مرض السكري. أبدأي بأخذ جرعة عالية من حمض الفوليك لمدة شهر على الأقل قبل البدء بمحاولة الإنجاب. وقد يوصي طبيبك بأخذ نصف حبة او حبة كاملة 5 مغ، تبعا لما تأخذين من مكملات الغذاء الأخرى.

مضاعفات مرض السكّري

ان مضاعفات مرض السكّري يمكن ان تزيد خطر الإصابة بمشاكل صحية أخرى خلال الحمل. قبل حدوث الحمل، تحتاجين الى إجراء مسح كامل وكلي للمضاعفات (العينين، الكلى، والأعصاب) وفحص ضغط الدم. أي مشكلة صحية موجودة حاليا يجب معالجتها قبل حدوث الحمل.

الوزن الصحي

ان الوزن الصحي قبل الحمل من شأنه ان يقلل خطر حدوث مشاكل صحية خلال الحمل. الأكل الجيد والنشاط الحركي يمكن ان يساعدوك في إدارة وزنك. ويمكن لأخصائي التغذية مساعدتك في وضع خطة طعام تناسب مع إحتياجاتك.

للمزيد من المعلومات



لمزيد من المعلومات، اذهبي الى

www.pregnancyanddiabetes.com.au



قائمة لتخطيط الحمل



ابدأي بالتخطيط والتّحضير للحمل قبل ثلاثة او ستة أشهر على الأقل قبل البدء بمحاولة الإنجاب.
إستعملي هذه القائمة كدليل للتحدث مع خبراء الصحة ومناقشتهم.

ما تحتاجين عمله قبل حدوث الحمل:

إستعمال إحدى وسائل منع الحمل حتى تكونين مستعدة للبدء بمحاولة إنجاب الطفل. (إسأل طبيبك فيما إذا كانت هذه الوسيلة أكثر انواع منع الحمل ثقة ومناسبة لك)

تحديثي مع طبيبك حول مشورة عامة لتخطيط الحمل

إعتملي مواعيدك مع خبراء الصحة المتخصصين بمرض السّكري والحمل

فليكن هدفك ل HbA1c أقل من 53 مليمول\مول (7%) إذا كنت تعانين من مرض السّكري فئة 1، او 42 مليمول\مول (6%) او أقل اذا كنت تعانين من مرض السّكري فئة 2

راجعي إدارة مرض السّكري لديك مع خبراء الصحة المتخصصين بمرض السّكري

خذي معك كل الأدوية التي تتعاطينها للتأكد حول ما إذا كانت آمنة لتؤخذ خلال الحمل

ابدأي بأخذ جرعة كبيرة (2.5mg - 5mg) من حامض الفوليك كل يوم

أعتملي مسح كامل لكل مضاعفات مرض السّكري وافحصي ضغط الدم

إجعلني هدفك ان يكون وزنك مثاليا قبل حدوث الحمل.

يقدم الـ NDSS العديد من الخدمات لمساعدتك على تدبير السكر لديك. وتتضمن هذه خط المعلومات وموقع الشبكة للحصول على النصيحة عن كيفية تدبير السكري، منتوجات NDSS والعديد من برامج الدّعم لتساعدك على تعلم المزيد عن تدبير السكري لديك.

الـ NDSS
وأنت