



نشرة معلومات للمرضى

صدرت في مايو/أيار ٢٠١٨

مرض السكري والحمل



ما هو؟

إذا كنت مصابةً ببدء السكري من النوع ١ أو النوع ٢ وكنت حاملاً، فأنت بحاجة إلى رعاية خاصة. قد تنجم عن عدم التحكم في مستويات السكر في الدم بالشكل الصحيح آثار طويلة المدى عليك وعلى طفلك. لهذا السبب من المهم التخطيط والاستعداد لحمل صحي - إما قبل أن تحملي أو بمجرد أن تدري أنك حامل.

ماذا سيفعل الطبيب العام؟

إذا كنتِ تفكرين في الإنجاب، فسوف يتحدث طبيبك العام معك حول كيفية الاستعداد لحمل صحي. وقد يُنصحك بالتمهل إلى أن تتحسن صحتك قبل البدء في المحاولة.

تصنف النساء الحوامل المصابات ببدء السكري على أنهن "عرضة لخطر كبير". ويعني هذا أنك بحاجة إلى التعاون مع فريق من المتخصصين في الرعاية الصحية. سوف يتحدث طبيبك العام معك عن خيارات الرعاية المتاحة لك.

سيقوم طبيبك العام أيضاً:

- بمراجعة أدويةك - إذ لا ينصح ببعض الأدوية أثناء الحمل
 - بالتحدث معك حول أهمية تناول مكملات الفولات (الحديد) - الجرعة اليومية الموصى بها هي ٥ ملغ
 - بالتحقق من حميتك - قد تحتاجين إلى إحالة لأخصائي تغذية
 - بفحص وجود أي مضاعفات - وهي متعلقة بالعينين والكلى والقدمين
- إذا كنتِ حاملاً بالفعل ستحتاجين إلى الحجز في خدمة الحوامل المصابات ببدء السكري. قد تحصلين أيضاً على إحالة إلى أخصائي الغدد الصماء والقائم بالتوعية بمرض السكري وأخصائي التغذية.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيظل طبيبك العام منخرطاً في رعايتك أثناء الحمل. ستستمرين في مراجعة طبيبك العام وفريق من الأطباء الآخرين. سيقوم طبيبك أو طبيب متخصص آخر بمقابلتك لمراقبة السكر المنتظم في الدم وإجراء الاختبارات وفحوصات نمو الجنين والموجات فوق الصوتية.

بعد ولادة طفلك، ستحتاجين إلى مراجعة طبيبك العام بانتظام لمناقشة:

- مراقبة سكر الدم
- الأدوية - تمر بعض الأدوية من خلال حليب الثدي
- صحتك وعافيتك بشكل عام
- صحة طفلك وعافيته
- التحصين
- موانع الحمل إذا لم ترغبي في الإنجاب

ماذا يمكنني أن أقوم به؟

سواء كنتِ حاملاً أو تحاولين الإنجاب، فقد حان الوقت للعناية بصحتك. التحكم الجيد في مستويات السكر في الدم يساعدك في تقليل المخاطر الصحية عليك وعلى طفلك.

تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة والحصول على قسط كافٍ من النوم وتقليل الإجهاد هي خطوات مهمة للحمل الصحي. حددي موعداً مع خدمة الحوامل المصابات بمرض السكري بمجرد أن تدري أنك حامل. يمكنك أيضاً طلب إحالة إلى أخصائي تغذية أو القائم بالتوعية بمرض السكري متخصص في الحمل.

إذا كان لديك حالياً أخصائي الغدد الصماء يعتني بك، فيجب أن تستمري في مقابلته للمراجعة بانتظام.

مرض السكري والحمل

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

خدمات مرضى السكري في المستشفيات المحلية

تدير المستشفيات المحلية خدمات للحوامل المصابات بمرض السكري للنساء اللاتي يحتجن إلى رعاية متخصصة، وتقدم هذه العيادات التقييم والعلاج والتوعية.

- خدمة مرضى السكري في مستشفى بانكستاون-لدكيب: الهاتف: ٩٧٢٢ ٨٣٦٦
- خدمة مرضى السكري في مستشفى فيرفيلد: الهاتف: ٨٧٣٨ ٤٥٧٧
- خدمة مرضى السكري في مستشفى منطقة باورال: الهاتف: ٤٨٦١ ٠٣٠٣
- خدمة مرضى السكري في مستشفى ليفربول: الهاتف: ٨٧٣٨ ٤٥٣٩
- خدمة مرضى السكري في مكارثر (مستشفى كامبلتون/كامدن): الهاتف: ٤٦٣٤ ٤٠٢٨

خدمة تدريب ومعلومات صحية (Get Healthy Information & Coaching Service)

خدمة مجانية للتدريب الشخصي عبر الهاتف تساعدك على تحقيق أهدافك الصحية. اطلعوا على الموقع gethealthynsw.com.au

دورة ComDiab

دورة ComDiab مخصصة للأشخاص الذين تم تشخيصهم ببدء السكري من النوع الثاني حديثاً. الدورة تديرها منظمة مرضى السكري في نيو ساوث ويلز ومقدمة في المركز الصحي الأهلي في هوكستون بارك (Hoxton Park Community Health Centre). لمعرفة المزيد، يرجى الاتصال بالرقم ١٣٠٠ ٣٤٢ ٢٣٨.

دعم خاص من طبيب أخصائي

تحدثي إلى طبيبك العام عما إذا كنت بحاجة إلى الإحالة إلى أخصائي توليد خاص أو أخصائي قائم بالتوعية بمرض السكري أو أخصائي تغذية أو أخصائي الغدد الصماء.

ما الأسئلة التي يجب أن أ طرحها على طبيبي؟



- ما المخاطر التي تواجهني أنا وجنيني؟
- هل سيصاب طفلي بالسكري أيضاً؟
- ما هي الأغذية التي ينبغي علي أن أمتنع عنها؟
- كم مرة أحتاج لمراقبة مستويات سكر الدم لدي؟
- كم مرة أحتاج لإجراء الفحوصات؟
- من هم الأخصائيون الذين أحتاج إلى مقابلتهم؟
- مع من يمكنني التحدث إذا كانت لدي أسئلة؟
- ماذا لو صعب علي التأقلم مع الوضع؟

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- قد تساعدك الموارد التالية في الحصول على مزيد من المعلومات بصدد مرض السكري والحمل:
- برنامج منع الحمل والسكري قبل الحمل (DCAPP) - موارد العيادة المحلية: westernsydney.edu.au
 - منظمة مرضى السكري الأسترالية - مرض السكري والحمل: diabetesaustralia.com.au
 - برنامج الخدمة الوطنية لمرضى السكري (NDSS) - مرض السكري من النوع ١ والحمل - إنجاب طفل متعافى: ndss.com.au
 - برنامج الخدمة الوطنية لمرضى السكري (NDSS) - الحمل: ndss.com.au

دليل الموارد الصحية هو مبادرة من شبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا على تشخيص من طبيبيهم وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة.

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative