

سكري الحمل

ورقة معلومات للمرضى

ما هي وسائل الدعم المتاحة؟

- عيادة الحوامل في مستشفى بانكستاون (Bankstown Hospital Antenatal Clinic) هاتف 9722 8333 أو زوروا الموقع: swslhd.nsw.gov.au
- عيادة الحوامل في مستشفى فيرفيلد (Fairfield Hospital Antenatal Clinic) هاتف 9616 8506 أو زوروا الموقع: swslhd.nsw.gov.au
- عيادة الحوامل في مستشفى بورال وضواحيها (Bowral and District Hospital Antenatal Clinic) هاتف 4861 0224 أو زوروا الموقع: swslhd.nsw.gov.au
- عيادة الحوامل في مستشفى ليفربول (Liverpool Hospital Antenatal Clinic) هاتف 8738 4197 أو زوروا الموقع: swslhd.nsw.gov.au
- عيادة الحوامل في مستشفى كامبلتون وكامدن (Campbelltown and Camden Hospital Antenatal Clinic) هاتف 4634 4963 أو 4654 6222 أو زوروا الموقع: swslhd.nsw.gov.au

الدعم الخاص من طبيب اختصاصي (Private support from a specialist)

تحثني إلى طبيبك العام حول ما إذا كنت بحاجة إلى إحالة إلى طبيب توليد خاص، أو مرشدة حول مرض السكري، أو أخصائية تغذية أو طبيب غدد صماء

ما هي الأسئلة التي ينبغي أن أ طرحها على طبيبي العام؟



- هل يجب أن أستشير طبيب توليد؟
- هل سيكون طفلي بصحة جيدة؟
- ما هي المشاكل المحتملة؟
- كيف لي أن أعرف إذا ارتفع السكر في الدم إلى مستويات عالية جداً؟
- ما هي الأطعمة التي ينبغي أن أتجنبها؟
- هل تساعد الرضاعة الطبيعية؟
- متى سيزول مرض السكري؟
- ماذا يحدث إذا أصبت بداء السكري في فترة حملي القادمة؟
- هل سأصاب بداء السكري من النوع الثاني؟

هل تريد الحصول على المزيد من المعلومات؟

المشورة بشأن مراقبة معدلات السكر في الدم، وتناول الطعام بشكل جيد، والحفاظ على نشاطك والاعتناء بصحتك بعد ولادة طفلك
حزمة المبتدئين: متوفرة بعدة لغات ebooks.edocumentonline.com (Diabetes Australia)
التعامل مع سكري الحمل diabetesaustralia.com.au (Diabetes Australia)
ورقة معلومات (NDSS) ndss.com.au
تناول الطعام الصحي (NDSS) ndss.com.au

نصائح حول كيفية الاعتناء بصحتك بعد ولادة طفلك

التعامل مع سكري الحمل بعد انقضاء فترة الحمل diabetesaustralia.com.au (Diabetes Australia)
الحياة بعد سكري الحمل متوفر بعدة لغات (NDSS) ndss.com.au
أداة دعم السكري swsphn.com.au

ورقة معلومات للمرضى

صدرت في أبريل/ نيسان 2018



سكري الحمل



ما هو؟

يصاب الأشخاص بداء السكري إذا كان الجسم غير قادر على إنتاج ما يكفي من الإنسولين. يساعد الأنسولين الجسم على امتصاص السكر من الدم. تصاب بعض النساء بنوع من داء السكري في فترة الحمل يسمى سكري الحمل عادة ما يزول سكري الحمل بعد ولادة طفلك. ولكن، من دون الرعاية المناسبة، قد تسبب هذه الحالة مشاكل صحية لك وطفلك

ماذا سيفعل طبيبي العام الآن؟

- سوف تتم إحالتك إلى عيادة الحوامل في المستشفى المحلي (ما لم يكن لديك طبيب توليد خاص). سيقوم موظفو العيادة بترتيب الإحالات إلى الأطباء المتخصصين أو الممرضين أو غيرهم من المهنيين الصحيين. كما سيقوم الموظفون بما يلي
- مساعدتك على التعامل مع حالتك
- مقابلتك بانتظام للتحقق من التطورات في حالتك
- إرشادك إلى كيفية تغيير نمط حياتك للحفاظ على صحتك في فترة الحمل والولادة
- مناقشة موضوع تناول الأدوية معك إذا بقيت مستويات السكر في دمك مرتفعة

ما الذي سوف يقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

- على مدى أشهر، وحتى سنوات، سيقوم طبيبك العام بمراجعة حالتك بانتظام، وستحتاجين إلى زيارة طبيبك العام بعد ستة أسابيع من ولادة طفلك. سيقوم طبيبك العام بما يلي
- أخبارك ما إذا كنت بحاجة إلى التوقف عن تناول أي دواء
- فحص مستوى الغلوكوز في الدم
- إعطائك موارد حول فوائد الرضاعة الطبيعية مما يساعد على الحد من خطر إصابة طفلك بالسكري من النوع الثاني
- إعطائك وسائل لمنع الحمل
- التحدث معك عن فترات الحمل المستقبلية

ما الذي يمكنني القيام به؟

تعلم كيف يمكنك التعامل مع حالتك واتباع نمط حياة صحي هي خطوات مهمة إليك كيف تحرصين على تمضية فترة حمل صحية

- تناول نظام غذائي صحي، قليل الدسم وقليل السكر - تحدثي إلى اختصاصية تغذية أو مرشدة حول مرض السكري للتخطيط للوجبات والنصائح
- مارسي التمارين الرياضية بانتظام - تساعد التمارين الرياضية على خفض مستويات السكر المرتفعة في الدم ، لذا حاولي أن تقومي بالمشي السريع لمدة دقيقة كل يوم 30
- اتبعي خطة سكري الحمل - احرصي على معرفة فحوصاتك المستقبلية، وأية أدوية تحتاجين لتناولها، وبمن يتعين عليك الاتصال إذا كانت لديك أسئلة
- لا تهدي لفقدان الوزن - فالهدف هو التعامل مع الحالة، وليس فقدان الوزن
- راقبي مستويات السكر في الدم - سيعلمك طبيبك العام كيف تقومين بذلك

تسجلي مع البرنامج الوطني لخدمات مرضى السكري



يوفر البرنامج الوطني لخدمات مرضى السكري

National Diabetes Service Scheme

المعلومات والموارد. هذه الموارد مجانية للنساء المصابات

بسكري الحمل

يمكنك التسجيل عن طريق البريد الإلكتروني على العنوان

ngdr@diabetesaustralia.com.au

أو عبر الإنترنت

على الموقع diabetesaustralia.com.au