

داء السكري

سكري الحمل



MEDIQ



سكري الحمل

أنت حامل وفي منتصف فترة الحمل، قيل لك إنك مصابة بداء السكري. يصعب استيعاب كل ذلك. تريد أن تعرفي بالضبط ما هو سكري الحمل وما إذا كان ضارًا لطفلك. كما تثير المخاوف بشأن المراحل التالية للحمل الكثير من الأسئلة. نقدم في هذا الكتيب إجابات عن هذه الأسئلة وغيرها بشأن سكري الحمل. ستجدين على ظهر الكتيب قصة Karin، التي كانت تعاني من هذه الحالة وتريد مشاركة تجربتها معك.

يعد سكري الحمل، أو داء السكري الحملي، شكل من أشكال مرض السكري يحدث بعد الأسبوع العشرين من الحمل تحت تأثير هرمونات الحمل. تُصاب حوالي 1 من كل 20 امرأة حامل بسكري الحمل. سكري الحمل عادةً ما يختفي وحده بعد الولادة.

«تُصاب حوالي 1 من كل 20 امرأة حامل بسكري الحمل.»

داء السكري

في حالة مرض السكري، لم يعد الجسم قادر على إفراز الأنسولين، أو يعاني من نقص الأنسولين الذي يعمل بشكل صحيح. تتحول الأطعمة والمشروبات إلى جلوكوز. يعد الأنسولين ضروريًا لنقل الجلوكوز الموجود في الدم إلى خلايا الجسم الأخرى. تعتبر هذه هي الطريقة التي نحصل من خلالها على الطاقة للتحرك. يؤدي النقص في الأنسولين الذي يعمل بشكل صحيح إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

كيف تتم الإصابة بسكري الحمل؟

قد يحدث سكري الحمل لأن هرمونات الحمل تسبب انخفاض حساسية الأنسولين. عادةً ما ينتج الجسم أنسولين إضافيًا، لكن سكري الحمل يعطل هذه العملية.

- أنت في خطر متزايد للإصابة بسكري الحمل إذا:
- كان مرض السكري وراثيًا في عائلتك
- كان وزن أطفالك السابقين كبير عند الولادة (أكثر من 4,500 جرام)
- كنت مصابة بسكري الحمل أثناء حمل سابق
- تعرضت للإجهاد المتكرر
- تعاني من زيادة الوزن
- أنت من أصول هندية أو مغربية أو تركية
- ولدت طفلًا ميتًا لسبب غير مفهوم



الإصابة، والعلاج، وفترة ما بعد الولادة



يمكن تشخيص سكري الحمل باختبار دم يسمى اختبار تحمل الجلوكوز الفموي (OGTT). تؤخذ أولاً عينة دم لهذا الاختبار. ثم تُعطى مشروبًا حلويًا للشرب، وبعد ذلك، تؤخذ عينة دم أخرى. بعد مرور بعض الوقت، تؤخذ عينة دم أخرى.

كيف يتم علاج سكري الحمل؟

إذا أمكن، يُعالج سكري الحمل بالنصائح الغذائية. من المهم توزيع كمية الكربوهيدرات (الجلوكوز) بشكل صحيح على مدار اليوم، وإيلاء الاهتمام بعدد السعرات الحرارية (الطاقة) لمنع اكتساب الوزن الزائد. إذا لم تنخفض مستويات الجلوكوز في الدم بعد تعديل نمط تناول الطعام، فسيتم إحالتك إلى طبيب أمراض النساء. كما ستتم إحالتك إلى طبيب باطني، وممرضة داء السكري، وأخصائي التغذية. ثم ستبدأين بحقن الأنسولين.

هل لسكري الحمل عواقب على الطفل؟

لا توجد لدى طفلك احتمالية متزايدة للإصابة بعيوب خلقية مقارنة بالطفل الذي لا تعاني والدته من سكري الحمل. وذلك لأن الأعضاء المهمة تتشكل خلال الأشهر القليلة الأولى من الحمل، ولا يبدأ سكري الحمل إلا بعد الأسبوع العشرين.

هل لسكري الحمل عواقب على الولادة؟

إذا كان بإمكانك الاستمرار في علاج سكري الحمل مع طبيب التوليد، نعد الولادة في المنزل أحد الخيارات. إذا كنت تُعالج من قبل طبيب أمراض النساء، سيتعين عليك الولادة في المستشفى. ينطبق هذا على كل من الولادات الطبيعية، وكذلك الولادات المُحرّضة. قد يكون من الضروري تحريض المخاض عند الأسبوع 38 تقريبًا لأن الطفل سيصبح أثقل فقط بعد ذلك. في بعض الحالات، قد تكون العملية القيصرية ضرورية، تمامًا كما هو الحال مع النساء الحوامل الأخريات.

"إذا كنت مصابة بسكري الحمل، ف لديك احتمالية أكبر لإنجاب طفل وزنه ثقيل و/أو طفل يعاني من انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم بعد الولادة"

"قد يكون من الضروري تحريض المخاض عند الأسبوع 38 تقريبًا"

هل سأظل مصابة بمرض السكري إذا كنت مصابة بسكري الحمل؟

عادةً ما يختفي سكري الحمل في غضون 24 ساعة بعد الولادة. بعد ذلك، يمكنك تناول الطعام بشكل طبيعي مرة أخرى والتوقف عن حقن الأنسولين. بعد عدة أسابيع، سيُفحص مستوى الجلوكوز في الدم مرة أخرى لمعرفة ما إذا كان سيظل مرض السكري دائمًا. يحدث ذلك فقط مع نسبة صغيرة من النساء. افحصي مستويات الجلوكوز في الدم كل عام أو عامين. إذا كنت مصابة بسكري الحمل، فهناك احتمالية بنسبة 50% للإصابة بمرض السكري من النوع 2 في غضون 10 سنوات بعد الولادة.

هل يمكن أن يعود سكري الحمل مع الحمل التالي؟

تعد احتمالية إصابتك بسكري الحمل مرة أخرى أثناء الحمل التالي كبيرة جدًا. عليك زيارة طبيبك وفحص مستويات الجلوكوز في الدم إذا كنت تخطين للحمل مرة أخرى.

هل يمكنني إرضاعه طبيعيًا؟

نعم، يمكنك الرضاعة الطبيعية بعد إصابتك بسكري الحمل. تحتاجين إلى سعرات حرارية إضافية خلال فترة الرضاعة الطبيعية، تمامًا مثل الأشخاص غير المصابين بسكري الحمل. علمي نفسك مسبقًا الطريقة الأفضل لاتباع الرضاعة الطبيعية. سيزيد هذا من فرصك في النجاح.

هل هناك جوانب أخرى يجب علي الانتباه إليها بعد الولادة؟

افحصي مستويات الجلوكوز في الدم للصائم كل عام أو عامين. لديك خطر متزايد للإصابة بمرض السكري من النوع 2 لأنك مصابة بسكري الحمل. بالإضافة إلى ذلك:

- تأكدي من تناول نظام غذائي صحي، وفقًا للهرم الغذائي.
- مارسي التمارين لمدة 30 دقيقة إضافية خمس مرات في الأسبوع
- راقبي وزنك
- لا تدخني
- تناولي الكحول باعتدال

"إذا كنت مصابة
بسكري الحمل،
فهناك احتمالية
بنسبة 50% للإصابة
بمرض السكري من
النوع 2 في غضون
10 سنوات بعد
الولادة"



«أنا سعيدة بالدعم الذي أحصل عليه»

منذ أربع سنوات ونصف، أنجبت Karin de Boer ابنها الأول Jos. لقد كانت ولادة شاقة وطويلة. في النهاية، ولد Jos بمساعدة المضخة الفراغية. كان وزنه 4,680 جرام. إن كارين حامل حاليًا للمرة الثانية وقد تم تشخيص حالتها للتو بأنها مصابة بسكري الحمل. وهذه هي قصتها.

كان Jos مريضًا بعد الولادة مباشرة. كان يعاني من مستويات منخفضة للغاية من الجلوكوز في الدم. أمضى بضعة أيام في جناح الأطفال تحت الملاحظة. كنت أرغب في إرضاعه طبيعيًا، لكننا لم نبدأ لأنني اعتقدت أنه سيتحسن بشكل أسرع من خلال إرضاعه بالزجاجة. لقد أبلت حسنًا حقًا في الشرب من الزجاجة. ذكر طبيب أمراض النساء احتمالية الإصابة بسكري الحمل. لم أجر أي اختبارات ولم أسمع أي شيء عنه.

لقد استغرق الأمر وقتًا طويلًا قبل أن نتجرأ على محاولة الحمل مرة أخرى. كنت خائفة من أن أعاني من ولادة أخرى صعبة وطفل مريض. أنا الآن حامل في الشهر السابع في طفلنا الثاني. أخبرت طبيب التوليد قصة ولادتي. نظرًا لارتفاع وزن Jos عند الولادة، فحص طبيب التوليد مستوى الجلوكوز في الدم بانتظام، وهو أمر جيد. في بعض الأحيان، يكون مرتفعًا جدًا في فترة ما بعد الظهر. كما أجريت فحوصات مع طبيب أمراض النساء، الذي أخبرني الأسبوع الماضي أن الطفل كان ينمو مرة أخرى بسرعة كبيرة.

أعطتني ممرضة مرض السكري جهاز قياس نسبة السكر في الدم، والآن أتتبع من نسبة السكر بعد كل وجبة. هذه المستويات مرتفعة للغاية. على الرغم من أن نسبة السكر عند جدي كانت 10 ميلي مول/ليتر أو أعلى بانتظام، ولا أحد يثير مشكلة في هذا الشأن.

"لقد اضطررت حقًا إلى مواجهة الكثير في فترة زمنية قصيرة"

أحقن نفسي بالأنسولين منذ يوم الثلاثاء الماضي. كنت خائفة للغاية من الحقن في معدتي، ولكن بعد أن فعلتها مرة، اعتدت عليها بسرعة. لم يعد طفلي يتأثر بها بعد الآن. لا أفكر في الأمر كثيرًا.

لكن الآن، لدي الكثير لأفعله فجأة. إجراء فحوصات قبل الوجبة وبعدها، والحقن قبل كل وجبة، وإيلاء الاهتمام الشديد لما أتناوله. لقد اضطررت حقًا إلى المعاناة بسبب أمور كثيرة في فترة زمنية قصيرة: مرض السكري، وطفل آخر وزنه كبير، وولادة في المستشفى. لكنني سعيدة بالدعم الذي أحصل عليه. كنت مستاءة بالتأكد لبضعة أيام. وحزينة أيضًا. لقد كنت بالفعل قلقة بشأن ولادة طفلنا وصحته. الآن، بسبب هذا المرض، أصبحت الأمور أكثر إثارة للقلق.

أجري أشعة الموجات فوق الصوتية كثيرًا. وسوف أنجب قبل موعد الولادة المحسوب بقليل. كما إنهم يعرفون بالضبط ما الذي يبحثون عنه في المستشفى، لذلك ربما ستتحسن الأمور هذه المرة. هذا ما أتمناه. أود أن أرضع طبيعيًا هذه المرة. لقد طلبت بالفعل معلومات من ممرضة الرضاعة. كما تعد التغذية التكميلية ممكنة مع الرضاعة الطبيعية، كما كان الحال مع Jos.

بالتأكيد إن الحقن والفحص ليسا أمورًا ممتعة، لكنني أعرف ما أفعله من أجله، وهذا ما يمكنني المساهمة به بنفسني. أريد أن يتمتع طفلي بصحة جيدة، وألا تكون الولادة الصعبة مثلما حدث مع Jos، إن أمكن.

Karin de Boer

"لقد استغرق الأمر وقتًا طويلًا قبل أن نتجرأ على محاولة الحمل مرة أخرى"

