

# Diabetes During Pregnancy

If you have diabetes, your body cannot properly use the food you eat for energy. When you have diabetes during pregnancy, it is called gestational diabetes.

When you eat, your body breaks down the foods into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises.

Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your body's cells so your body can use it for energy. You cannot live without insulin.

## **Diabetes while you are pregnant**

With diabetes, you and your baby do not get the energy you need from the food you eat. High blood sugar during pregnancy can be harmful to you and to your baby. You will have blood tests done to check your glucose level.

If not treated, gestational diabetes can cause:

- A large baby, which can cause a hard delivery
- Birth defects
- A low blood sugar in your baby right after birth, which is not good for your baby
- Breathing problems for your baby

## **Signs**

You may have no signs that your blood sugar is high. Ask your doctor about glucose testing during your pregnancy.

# مرض السكري أثناء الحمل

إذا كنت مصابة بمرض السكري، فإن جسمك يعجز عن الاستفادة من الطعام الذي تتناولينه للحصول على ما يحتاجه من طاقة. عند إصابتك بالسكري أثناء الحمل، فإنه يسمى سكري الحمل.

عند تناول الطعام، يقوم الجسد بتكسير الطعام إلى نوع من الطاقة يسمى الجلوكوز. والجلوكوز كلمة أخرى مرادفة للسكري. وينتقل هذا الجلوكوز إلى الدم، ومن ثم ترتفع نسبة السكري في الدم.

الأنسولين عبارة عن هرمون ينتجه عضو البنكرياس، وهو يساعد على انتقال الجلوكوز عبر الدم إلى خلايا الجسم، وبالتالي يتمكن الجسم من استخدامه للحصول على الطاقة. ليس في مقدور الإنسان الحياة بدون الأنسولين.

## مرض السكري أثناء الحمل

مع إصابتك بالسكري، فأنت لا تحصلين على ما تحتاجينه من طاقة مما تتناولينه من طعام، وكذلك الحال بالنسبة للجنين. هذا وقد يمثل ارتفاع نسبة السكري في الدم أثناء الحمل خطراً عليك وعلى طفلك، ومن ثم، يلزم إجراء اختبارات دم للتحقق من مستوى الجلوكوز لديك.

في حالة عدم تلقي العلاج المناسب، قد يسبب سكري الحمل الأضرار التالية:

- زيادة حجم الجنين عن المعدل الطبيعي مما يؤدي إلى ولادة متعثرة.
- عيوب خلقية.
- انخفاض مستوى السكري في دم الطفل عقب الولادة مباشرة، وهذا خطر علي صحة طفلك.
- معاناة الطفل من مشاكل في التنفس.

## الأعراض

قد لا تكون لديك أية أعراض تنبئ بإصابتك بارتفاع نسبة السكري في الدم. اسألي طبيبك عن اختبار الجلوكوز أثناء حملك.

## **Your Care**

The goal is to keep your blood sugar under control. Your doctor will follow your pregnancy closely to check you and your baby.

If you have high blood sugar:

- Eat a well balanced diet. A dietitian or nurse will help you plan your diet.
- Exercise each day.
- Check your blood sugar often and write it down. You will be taught to check your blood sugar using a glucose meter.
- You may need to give yourself insulin shots. If so, a nurse will show you how to do this.

## **Your health after your baby is born**

After your baby is born, your blood sugar will likely go back to normal.

Your blood sugar will be checked 6 weeks after delivery or after you have stopped breastfeeding.

Women who have had gestational diabetes have a high rate of Type 2 diabetes later in life. Reduce your risk by staying at a healthy weight, exercise, and eat healthy foods. Have your blood sugar tested at least once a year or as directed.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## الإعتناء بصحتك

إن الهدف هو الحفاظ على مستوى السكري في الدم تحت السيطرة. ولذا، سوف يحرص طبيبك على متابعة حملك عن قرب للاطمئنان على حالتك الصحية وحالة الجنين.

إذا كنت تعانيين من ارتفاع مستوى السكري في الدم:

- اتبعي نظاماً غذائياً متوازناً. سوف يساعدك أحد المتخصصين في التغذية أو إحدى الممرضات على تخطيط نظامك الغذائي.
- يجب ممارسة الرياضة بصفة يومية
- يتعين فحص مستوى السكري في الدم على بشكل منتظم وتسجيله. سوف يتم تعليمك كيفية قياس نسبة السكري في الدم باستخدام مقياس الجلوكوز.
- قد تحتاجين إلى حقن نفسك بالأنسولين. وفي هذه الحالة، سوف ترشدك إحدى الممرضات حول كيفية القيام بذلك.

## حالتك الصحية بعد ولادة طفلك

عقب ولادة طفلك، فسوف يعود مستوى السكري في الدم إلى معدله الطبيعي في أغلب الأحوال. سوف يتم قياس مستوى السكري في الدم بعد الولادة بستة أسابيع أو بعد توقفك عن إرضاع طفلك.

النساء اللاتي عانين من سكري الحمل أكثر عرضة للإصابة بالنوع الثاني لاحقاً. يمكنك الحد من تلك الخطورة من خلال الحفاظ على وزن صحي والمواظبة على ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي، مع الحرص على اختبار مستوى السكري في الدم مرة واحدة في العام أو حسبما ينصح به طبيبك.

تحدثي إلي طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية تساؤلات أو استفسارات.