

التخطيط للحمل



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



KFAS

مركز
Center



التخطيط
للحمل

يعتبر التخطيط المسبق للحمل أمراً بالغ الأهمية بالنسبة للسيدات المصابات بالسكري. وذلك لأن السكري غير المنتظم وغير المسيطر عليه يزيد من فرصة إصابة المولود بالتشوهات، كما أنه يزيد من فرصة الإجهاض وتعسر الولادة. وتحدث غالبية التشوهات خلال الستة أسابيع الأولى من الحمل، مما يعني أن هذه التشوهات قد تحدث قبل أن تعرف السيدة بأنها حامل. لذا، فإنه من الضروري التخطيط المسبق للحمل تحت إشراف طبي واتخاذ الإجراءات اللازمة قبل وخلال فترة الحمل من أجل الوصول إلى أفضل مستويات السكر، والهدف من ذلك هو زيادة فرصة الحصول على طفل طبيعي وحمل طبيعي خال من المشاكل.

كيف يمكنني التخطيط للحمل من أجل زيادة فرصة الحصول على طفل طبيعي؟

يجب التخطيط المسبق قبل الحمل
بستة أشهر على الأقل.



يجب قياس السكر التراكمي (A1C)
بشكل شهري، ويجب أن تكون النتيجة
أقرب ما يمكن للقراءة الطبيعية لثلاثة
أشهر متتابة قبل الحمل.



وهذا يعني أنه قد تم ضبط السكر
بالشكل المطلوب وأن الخطة العلاجية
متوازنة وتعمل بشكل فعال.



سوف يتم تحديد مستوى السكر
التراكمي المطلوب بالنسبة لك من قبل
الفريق الطبي.



وعند التأكد من السيطرة التامة على
السكر يمكنك الآن الحمل بأمان أكثر.



ما هي الأمور الجديدة التي يجب أن أتعلمها لضبط السكر خلال الحمل؟

من الضروري أن تتعلم السيدة الحامل بعض الأشياء التي ربما كانت تعرفها وتمارسها من قبل/ أو ربما لم تكن تحتاجها، لكن بعض هذه الأمور أصبحت الآن من العناصر الهامة للتحكم بالسكري لدى السيدة الحامل، وهي كما يلي:

الفحص المنزلي للسكر باستمرار



تعلم كيفية معالجة هبوط السكر بالشكل الصحيح



أهمية حقنة الجلوكاجون (علاج هبوط السكر الشديد) وكيفية استعمالها



فحص الكيتون



تعديل جرعات الإنسولين



ارشادات الأيام المرضية وكيفية تطبيقها



هناك العديد من التغييرات التي تطرأ على مستويات السكر خلال فترة الحمل، لذا فإنه من الضروري تعلم كيفية التصرف في حالات هبوط السكر أو ارتفاعه. يجب مناقشة الخطة الغذائية والبرنامج الرياضي مع الفريق الطبي المختص، كما يجب القيام ببعض الفحوصات التقييمية قبل الحمل وتشمل:



ما هي الأتياء التي يجب الانتباه لها وأخذها بعين الاعتبار؟

إذا كنت قد تعرضت لأي من مضاعفات السكري فقد يؤدي الحمل إلى تفاقم هذه المضاعفات (مثل مشاكل العيون أو الأعصاب أو الكلى). لذلك يجب الانتباه إلى هذه المضاعفات ومراقبتها بحذر، ويجب استشارة الأطباء الاختصاصيين قبل الحمل.

القلب وضغط الدم

الحمل قد يضع عبئاً إضافياً على قلبك، لذلك فإن طبيبك سوف يتحقق من سلامة قلبك والسيطرة على ضغط الدم



الكليتين

إذا كان لديك مشاكل بالكلى فإن الحمل قد يزيد من تطور هذه المشاكل، مشاكل الكلى قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم في النصف الثاني من الحمل



العين

إذا كان لديك مشاكل شبكية العين كنتيجة لمضاعفات السكري، فإن هذه المشاكل ستتفاقم أثناء الحمل، لذلك يجب علاج مشاكل العين قبل التخطيط للحمل



الأدوية

هناك العديد من الأدوية الغير مسموح بتناولها أثناء الحمل والتي تستخدم روتينيا خارج الحمل مثل بعض أدوية تنظيم ضغط الدم أو الكوليسترول أو أدوية السكري. سيقوم الفريق الطبي المختص بتعديل الأدوية قبل الحمل لتجنب أي اختلاطات قد تسببها الأدوية الغير مسموح بها.



تقييم الطبيب للخطة العلاجية

يجب عليك أن تخبري الطبيب بأنك تخططين للحمل كي يساعدك في وضع الخطة العلاجية المناسبة. أما إذا كنت في شك بأنك حامل أو تأكدت من الحمل ولا زلت تتناولين الأقراص الخافضة للسكر أو غيرها من الأدوية فيجب عليك مراجعة الطبيب بأسرع وقت ممكن كي يتم تغيير الأدوية إلى العلاج المناسب لفترة الحمل.



حمض الفوليك وفيتامين (د)

تنصح السيدات الراغبات بالحمل بأخذ حبوب حمض الفوليك في فترة التحضير للحمل وخلال الشهور الثلاثة الأولى للتقليل من خطورة التشوهات لدى الجنين. كذلك ينصح بأن تتأكدي أن مستوى فيتامين (د) ضمن النطاق الطبيعي، وفي حال النقص يتوجب أخذ أقراص فيتامين (د) للتقليل من المخاطر على الجنين وعلى صحتك.



أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات عن الحمل؟

بالطبع فإنك سوف تحصلين على الكثير من المعلومات والإرشادات القيمة من خلال طبيبك.

كما أن زيارتك لاختصاصية تثقيف السكري سوف تساعدك في الحصول على المزيد من المعلومات المفيدة فيما يتعلق بالحمل والسكري وضبط مستويات السكر خلال الحمل، وسوف تجيب على الأسئلة التي قد ترغين في طرحها أنت أو زوجك. يجب عليك كذلك زيارة اختصاصية التغذية من أجل التأكد من أن البرنامج الغذائي الذي تتبعينه يغطي احتياجات جسمك وجنينك وفي الوقت نفسه تحافظ على قراءات السكر ضمن المدى الطبيعي.

يرجى العلم بأن الخدمات المتعلقة بسكر الحمل غير متوفرة بمعهد دسمان للسكري. لذا، يرجى التكرم من السيدات اللاتي يقمن بمراجعة عيادات السكر في المعهد بالتوجه إلى عيادات سكر الحمل في المراكز والمستشفيات التابعة للمنطقة السكنية خلال فترة الحمل.

CONTACT US

SWITCHBOARD: + (965) 2224 2999
HOTLINE: + (965) 1877 877
FAX: + (965) 2249 2436
OR VISIT US AT: www.dasmaninstitute.org

 [dasmaninstitute](https://www.instagram.com/dasmaninstitute)

 [dasmaninstitute](https://twitter.com/dasmaninstitute)

 [dasmaninstitutekwt](https://www.youtube.com/dasmaninstitute)

 [dasmandiabetesinstitute](https://www.facebook.com/dasmandiabetesinstitute)