

# مرض السكري أثناء الحمل

## 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. This is because your body does not make enough insulin for the amount of glucose that both you and your baby need for energy. This causes you to have high blood sugar during pregnancy, which 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

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 السكر 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 بمقدور 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. وهذا لأنه لا يجعل الجسم يصنع ما يكفي من الأنسولين ليعادل كمية الجلوكوز التي تحتاجينها أنت وطفلك لإنتاج الطاقة. ويؤدي هذا إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم أثناء الحمل، مما قد يمثل 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 السكر في دم الطفل عقب الولادة مباشرة، وهذا خطر علي صحة طفلك
- معاناة الطفل من مشاكل في التنفس

## Signs

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

## الأعراض

قد لا تكون لديك أية أعراض تنبئ بإصابتك بارتفاع نسبة السكر في الدم. اسأل 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.

## الإعتناء بصحتك

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

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.

إذا كنت تعاني من ارتفاع مستوى السكر 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 السكر في الدم بشكل منتظم وتسجيله. سوف يتم تعليمك كيفية قياس نسبة السكر في الدم باستخدام مقياس الجلوكوز.
- قد تحتاجين إلى حقن نفسك بالأنسولين. وفي هذه الحالة، سوف ترشدك إحدى الممرضات حول كيفية القيام بذلك.

## 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, exercising regularly, and eating healthy foods. Have your blood sugar tested at least once a year or as directed.

## حالتك الصحية بعد ولادة طفلك

عقب ولادة طفلك، فسوف يعود مستوى السكر في الدم إلى معدله الطبيعي في أغلب الأحوال.

سوف يتم قياس مستوى السكر 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. وكذلك الحرص على اختبار مستوى السكر في الدم مرة واحدة في العام أو حسبما ينصح به طبيبك.

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

**تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة إذا ما كانت لديك أي أسئلة أو مشكلات.**

---

© 2009 - September 26, 2016, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.

Diabetes During Pregnancy. Arabic.