

الحمل مع وجود مسبق لمرض السكري Pregnancy with Pre-Existing Diabetes (Arabic)

هدفنا هو مساعدتك في الحصول على حمل آمن وطفل سليم. عندما يكون لديك مرض السكري من قبل، فإن الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف (الهدف) للحمل هو أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها للعناية بنفسك وطفلك. يمكنك القيام بذلك عن طريق:

Our goal is to help you have a safe pregnancy and a healthy baby. When you have pre-existing diabetes, keeping your blood sugar in the target (goal) range for pregnancy is one of the most important things you can do to take care of yourself and your baby. You can do this by:

- اتباع نظام غذائي صحي أثناء الحمل
- كوني نشيطة (إذا أوصى بذلك مقدم الرعاية الصحية أو أخصائي التغذية)
- Being active (if recommended by your healthcare provider or dietitian)
- تتبع الزيادة في وزنك أثناء الحمل
- فحص وتتبع مستوى السكر في الدم
- Tracking your weight gain during pregnancy
- Checking and tracking your blood sugar
- المتابعة المستمرة مع مقدم رعايتك بشأن السكر في الدم والعلاج
- Following up often with your provider about your blood sugar and treatment
- فحص ضغط الدم لديك
- Checking your blood pressure

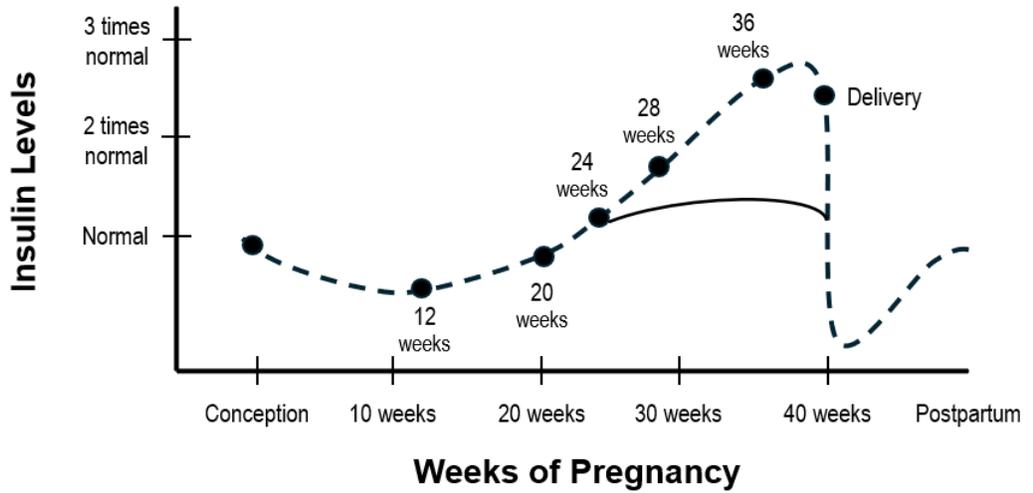
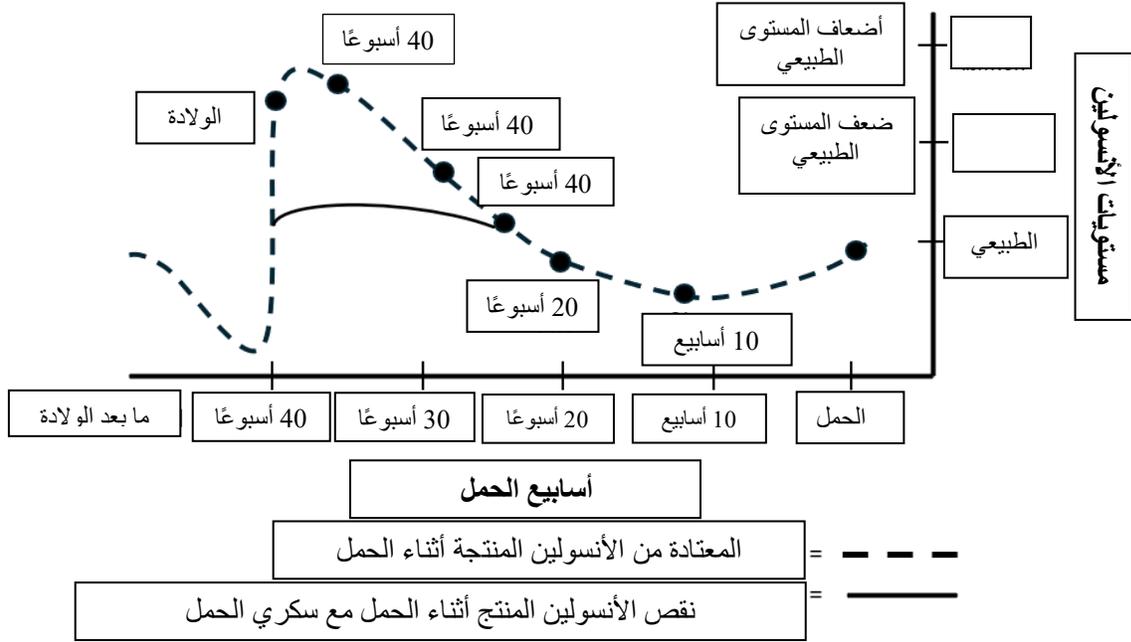
كيف يؤثر الحمل على مستوى السكر في الدم؟

How does pregnancy affect blood sugar?

مع تغير جسمك ونمو طفلك، تنتج المشيمة (العضو الذي يتكون في الرحم أثناء الحمل والذي يزود طفلك بالأكسجين والمواد المغذية أثناء نموه) مواد كيميائية خاصة تسمى الهرمونات. هذه الهرمونات تزيد من حاجتك للأنسولين. ولهذا السبب من المهم مراقبة مستوى السكر في الدم وضبط علاج مرض السكري أسبوعيًا طوال فترة الحمل. احتياجاتك من الأنسولين تتغير بسرعة. تتضمن بعض التغيرات الشائعة في الأنسولين طوال فترة الحمل ما يلي:

As your body changes and your baby grows, the placenta (the organ that forms in your uterus during pregnancy that provides your baby with oxygen and nutrients as it grows) makes special chemicals called hormones. These hormones increase your need for insulin. This is why it is important to watch your blood sugar and adjust your diabetes treatment weekly throughout pregnancy. Your insulin needs are changing quickly. Some common insulin changes throughout pregnancy include:

- **الأشهر الثلاثة الأولى:** تقل احتياجات الأنسولين قليلاً في الثلث الأول من الحمل.
- **In the 1st trimester:** Insulin needs decrease slightly in the first trimester.
- **في الأشهر الثلاثة الثانية والثالثة:** بدءاً من الثلث الثاني من الحمل وحتى حوالي 38 أسبوعاً من الحمل، تزداد احتياجاتك للأنسولين. قد تنخفض احتياجات الأنسولين قليلاً قبل الولادة مباشرة.
- **In the 2nd and 3rd trimester:** Starting in the second trimester and continuing until around 38 weeks of pregnancy, your insulin needs increase. Insulin needs may decrease slightly just before birth.
- **بعد الولادة:** تقل الحاجة إلى الأنسولين بعد الولادة، أو عند إخراج المشيمة أو إزالتها. في كثير من الأحيان، تكون احتياجات الأنسولين أقل مباشرة بعد الولادة مقارنة بما كانت عليه قبل الحمل. عادة ما تعود احتياجاتك للأنسولين إلى مستواها الطبيعي بعد الولادة. نحن نستخدم مستوى احتياجاتك من الأنسولين قبل الحمل لمساعدتنا في تحديد احتياجاتك من الأنسولين بعد الولادة.
- **After childbirth:** Insulin needs decrease after childbirth, when you deliver the placenta or when it is removed. Often, insulin needs are lower right after giving birth than they were before pregnancy. Insulin needs will usually return to your normal level of need after delivery. We use your insulin need level before pregnancy to help us determine your insulin needs after giving birth.



- - - = Usual amount of insulin produced during pregnancy
 ——— = Shortage of insulin produced during pregnancy with gestational diabetes

ما هي المخاطر على طفلي إذا كانت مستويات السكر في دمي مرتفعة؟

What are the risks for my baby if my blood sugar levels are high?

ستنتقل مستويات السكر المرتفعة في الدم لدى الأم الحامل عبر المشيمة وتؤثر على الطفل. عندما يحصل الأطفال على هذا السكر الإضافي في الدم، فإنهم يفرزون المزيد من الأنسولين للمساعدة في التعامل مع السكر الإضافي. وتشمل المخاطر الناجمة عن ذلك ما يلي:

High blood sugar levels in the pregnant parent will travel through the placenta and affect the baby. When babies receive this extra blood sugar, they will make more insulin to help deal with the extra sugar. Risks from this include:

- إنجاب طفل كبير الحجم عند الولادة (يزن أكثر من 9 أرطال أو 4000 جرام)
- Having a large baby at birth (weighing more than 9 pounds or 4,000 grams)
 - وقد يؤدي هذا إلى زيادة خطر إصابة الطفل، مثل كسر عظم الترقوة أو إصابات أخرى، أثناء الولادة.
- This may cause a higher risk of harm to the baby, such as a broken collar bone or other injuries, during delivery.
- انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم) في طفلك عند الولادة
- Low blood sugar (hypoglycemia) in your baby at birth
 - ينتج الأطفال الأنسولين استجابة لمستويات السكر المرتفعة في الدم لدى الأم الحامل. بعد الولادة مباشرة، قد ينخفض مستوى السكر في دم الطفل بشكل كبير لأنه لم يعد يتلقى السكر الإضافي من أمه.
 - Babies make insulin in response to the pregnant parent's high blood sugar levels. Right after birth, the baby's blood sugar may drop too low since the baby is no longer receiving their parent's extra blood sugar.
- مخاطر أخرى مثل الولادة المبكرة، والعيوب الخلقية (نمو أجزاء جسم طفلك بشكل مختلف عن الطبيعي)، وولادة جنين ميت (عندما يموت الطفل في الرحم أو أثناء الولادة)، واليرقان (اصفرار الجلد والعينين بسبب مشاكل في الكبد)، أو صعوبات التعلم
- Other risks like premature (early) birth, birth defects (your baby's body parts developing differently from normal), stillbirth (when a baby dies in the uterus or during birth), jaundice (yellowing of the skin and eyes due to liver issues), or learning difficulties
- من المحتمل أن يزيد ذلك من خطر زيادة دهون الجسم وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع 2 لطفلك في وقت لاحق من حياته

Possibly increasing the risk of higher body fat, high blood pressure, and type 2 diabetes for your child later in their life

وتكون كل هذه المخاطر أقل بكثير لدى الأمهات التي يستطيعن الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن النطاقات المستهدفة أثناء الحمل.

All these risks are much lower in parents who can keep their blood sugar levels within target ranges during pregnancy.

ما هي المخاطر التي قد أتعرض لها إذا كان مستوى السكر في دمي مرتفعًا؟

What are the risks for me if my blood sugar levels are high?

تشمل المخاطر الناجمة عن ارتفاع نسبة السكر في الدم للأم الحامل ما يلي:

Risks from high blood sugar for the pregnant parent include:

- **تسمم الحمل** (نوع من ارتفاع ضغط الدم الشديد) الذي يمكن أن يؤدي إلى السكتة الدماغية والنوبات والفشل الكلوي
- **Preeclampsia** (a type of severe high blood pressure) that can lead to stroke, seizures, and kidney failure
- الولادة القيصرية أو المضاعفات الأخرى (المشاكل الطبية) المتعلقة بولادة طفل كبير الحجم
- C-section or other complications (medical issues) related to giving birth to a large baby

كيف يمكنني مراقبة (التحقق) وإدارة مستويات السكر في الدم أثناء الحمل؟

How do I monitor (check) and manage my blood sugar levels during pregnancy?

من المهم مراقبة مستويات السكر في الدم عن كثب طوال فترة الحمل. قم بفحص مستويات السكر في الدم أثناء الصيام (لم تتناول أي طعام أو شراب لمدة 8 ساعات)، قبل كل وجبة، وبعد ساعتين من كل وجبة، وقبل النوم، وأثناء الليل (إذا لزم الأمر). قد يكون من المفيد استخدام جهاز مراقبة السكر المستمر (جهاز يمكن ارتداؤه لتتبع مستويات السكر في الدم في جميع الأوقات). تأكدي من أنك ضمن النطاقات المستهدفة لمستويات السكر في الدم أثناء الحمل باستخدام الجدول أدناه:

It is important to monitor your blood sugar levels closely throughout pregnancy. Check your blood sugar levels when you're fasting (you haven't had anything to eat or drink for 8 hours), before each meal, 2 hours after each meal, before bed, and during the night (if needed). It may be helpful to use a

continuous sugar monitor (a wearable device that tracks your blood sugar levels at all times). Check to make sure you are in the target ranges for blood sugar levels for pregnancy using the table below:

مستويات السكر في الدم المستهدفة (بالملح / ديسليتر) خلال الحمل

النطاق الإجمالي	السكر بينما صائم	قبل الوجبة	بعد ساعة واحدة من تناول الوجبة	ساعتين بعد الوجبة
140- 65	أقل من 95	أقل من 95	أقل من 140	أقل من 120

Target blood sugar levels (in mg/dL) during pregnancy

2 hours after a meal	1 hour after a meal	Before a meal	Fasting	Overall range
Less than 120	Less than 140	Less than 95	Less than 95	65-140

كيف يمكنني التحكم بانخفاض نسبة السكر في الدم (نقص السكر في الدم)؟

How do I manage low blood sugar (hypoglycemia)?

يجب عليك معالجة انخفاض سكر الدم إذا كانت مستوياتك أقل من 65 ملغ/ديسليتر. انخفاض سكر الدم شائع في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. احمل دائماً الكربوهيدرات سريعة المفعول (مثل العصير أو أقراص الجلوكاجون) معك وارتي بطاقة الهوية الطبية الخاصة بك. اطلب من طبيبك أن يصف لك قلم حقن الجلوكاجون، واطلب من أصدقائك وأفراد عائلتك تدريبهم على استخدامه في حالة الطوارئ.

You should treat low blood sugar if your levels are less than 65 mg/dL. Low blood sugar is common in the 1st trimester. Always carry fast-acting carbohydrates (like juice or glucagon tablets) with you and wear your medical ID. Ask your doctor to give you a prescription for a glucagon injection pen, and have your friends and family trained to use it on you in an emergency.

كيف يمكنني التحكم في ارتفاع نسبة السكر في الدم (فرط سكر الدم)؟

How do I manage high blood sugar (hyperglycemia)?

إن ارتفاع مستوى السكر في الدم قليلاً يزيد من خطر إنجاب طفل كبير الحجم. أثناء الحمل، يؤدي ارتفاع مستوى السكر في الدم عن 200 ملغ/ديسليتر لأكثر من 4 ساعات إلى زيادة خطر ولادة طفل ميت والإصابة بالحمض الكيتوني السكري، أو(DKA). الحمض الكيتوني السكري هو حالة تهدد الحياة تحدث عندما لا يتمكن جسمك من إنتاج كمية كافية من الأنسولين.

Having slightly high blood sugar levels increases the risk of having a large baby. In pregnancy, having a blood sugar level higher than 200 mg/dL for more than 4 hours increases the risk of a stillbirth and **diabetic ketoacidosis, or DKA**. DKA is a life-threatening condition that happens when your body can't make enough insulin.

- إذا كنت تعاني من مرض السكري من النوع الأول وكان مستوى السكر في الدم أعلى من 200 ملغ/ديسليتر ، فتأكد من وجود الكيتونات (الأحماض التي ينتجها جسمك عندما لا يكون لديك ما يكفي من الأنسولين). اقرأ المزيد عن كيفية التحقق من الكيتونات في القسم أدناه. الكيتونات في البول (الكيتونات في البول لديك) يمكن أن تتطور عند مستويات سكر الدم المنخفضة أثناء الحمل.

If you have Type 1 diabetes and your blood sugar is above 200 mg/dL, check for **ketones** (acids your body produces when you don't have enough insulin). Read more about how to check for ketones in the section below. **Urine ketones** (ketones in your pee) can develop at lower blood sugar levels in pregnancy.

- إذا كانت نسبة السكر في الدم لديك أعلى من 200 ملغ/ديسليتر لمدة 4 ساعات أو أكثر، أو إذا قمت بإجراء اختبار ووجدت كيتونات في البول، يرجى الاتصال بمركز ولادة ميتشيغان على الرقم (734)764-8134 إذا كانت نسبة السكر في الدم لديك أعلى من 200 ملغ/ديسليتر لمدة 4 ساعات أو أكثر، أو إذا قمت بإجراء اختبار ووجدت كيتونات في البول، يرجى الاتصال بمركز ولادة ميتشيغان على الرقم (734)764-8134

If your blood sugar is higher than 200 mg/dL for 4 hours or more, or if you do a test and you have urine ketones, please call Michigan Medicine Birth Center Triage at (734) 764-8134. If your blood sugar is higher than 200 mg/dL for 4 hours or more, or if you do a test and you have urine ketones, please call Michigan Medicine Birth Center Triage at (734) 764-8134.

- إذا كان لديك كيتونات في البول وأي من المؤشرات أو الأعراض المحتملة لحمض الكيتون السكري، يرجى الذهاب مباشرة إلى قسم الفرز في مركز الولادة في مستشفى فون فويتلاندر للنساء أو الاتصال بالرقم 911 إذا لم تتمكن من الوصول إلى هناك بنفسك. تشمل المؤشرات المحتملة للحموضة الكيتونية السكرية مستوى سكر الدم فوق 200 ملغ/ديسليتر، كيتونات البول، وصعوبة في التنفس، والغثيان، أو القيء.

If you have urine ketones and any of the possible signs or symptoms of DKA, please go straight to Birth Center Triage at Von Voigtlander

Women's Hospital or call 911 if you are not able to get there yourself.
Possible signs of DKA include a blood sugar level over 200 mg/dL, urine ketones, and difficulty breathing, nausea, or vomiting.

كيف أفحص الكيتونات؟ How do I test for ketones?

يمكنك الحصول على شرائط اختبار الكيتون من خلال وصفة طبية من الطبيب، أو يمكنك شراؤها من الصيدلية. اتبع هذه الخطوات لاستخدام شرائط اختبار الكيتون:

You can get ketone test strips through a doctor's prescription, or you can buy them at a pharmacy. Follow these steps to use the ketone test strips:

1. يمكنك إما تمرير نهاية شريط اختبار الكيتون عبر البول أثناء التبول (تأكد من تبليله تمامًا) ، أو جمع بولك في وعاء نظيف وجاف وغمر شريط الاختبار فيه.

You can either pass the end of the ketone test strip through your urine as you pee (be sure to wet it completely), or collect your pee in a clean, dry container and dip the test strip in.

2. قم بالتخلص من أي قطرات بول إضافية من شريط الاختبار.

Shake off any extra drops of urine from the test strip

3. انتظر لمدة 15 ثانية (أو أي مدة زمنية محددة للانتظار على العلامة التجارية لشرائط الاختبار التي تستخدمها).

Wait 15 seconds (or whatever time it says to wait on the brand of test strips you are using).

4. قم بمقارنة اللون الموجود على شريط الاختبار الخاص بك مع مفتاح اللون الموجود على جانب الزجاجية. أي لون آخر غير اللون البيج الأصلي (اللون البني الباهت) يعني أن هناك بعض الكيتونات في البول. كلما كان اللون أقرب إلى اللون الأرجواني العميق، كلما زادت الكيتونات الموجودة في جسمك.

Compare the color on your test strip to the color key on the side of the bottle. Any color other than the original beige (pale brown color) means that there are some ketones in your urine. The closer the color is to deep purple, the more ketones that are in your body.

ما هي بعض المخاطر الأخرى المرتبطة بالحمل والسكري؟

What are some other risks related to pregnancy and diabetes?

تشمل المخاطر التي قد تتعرضين لها أثناء الحمل والمتعلقة بمضاعفات مرض السكري ما يلي:

Risks to you during pregnancy related to complications from diabetes include:

- تفاقم اعتلال الشبكية السكري (تلف العين الناجم عن مرض السكري)
- Worsening of **diabetic retinopathy** (eye damage caused by diabetes)
 - من المستحسن إجراء فحص العين المتوسع في كل ثلث أثناء الحمل
 - . It is recommended to get a dilated eye exam each trimester during pregnancy.

- زيادة خطر الإصابة بتسمم الحمل بسبب مرض الكلى السكري
- Increased risk of **preeclampsia** from diabetic kidney disease
 - تسمم الحمل هو حالة تحدث فقط أثناء الحمل، وعادة في أواخر الثلث الثالث من الحمل. يرتفع ضغط الدم مما قد يؤدي إلى النوبات التشنجية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي. في المراحل المبكرة من تسمم الحمل، لا تظهر عادة أي علامات أو أعراض. ولهذا السبب من المهم مراقبة ضغط الدم بعناية أثناء الحمل .

Preeclampsia is a condition that only occurs in pregnancy, typically in the late 3rd trimester. Blood pressure rises and can lead to seizures, strokes, and kidney failure. In early stages of preeclampsia, there are usually no signs or symptoms. That is why it is important to watch your blood pressure carefully during pregnancy.

- اسأل طبيبك إذا كان يجب عليك قياس ضغط الدم في المنزل. إذا كان لديك ضغط دم أعلى من 140/90، فهذا أمر مقلق ويجب عليك الاتصال بطبيبك أو مركز الولادة على الرقم (734)764-8134
- Ask your doctor if you should be measuring your blood pressure at home. If you have a blood pressure higher than 140/90, that is a concern and you should call your doctor or Birth Center Triage at (734) 764-8134.

- يمكن أن تشمل علامات تسمم الحمل الصداع، وتغيرات في الرؤية، والتورم، وألم في الجانب الأيمن العلوي من المعدة.

Signs of preeclampsia can include headache, changes in vision, swelling, and right-sided upper stomach pain.

ماذا يجب أن أكل وأشرب لأبقى بصحة جيدة أثناء الحمل؟

What should I eat and drink to stay healthy during pregnancy?

- تناول 3 وجبات صغيرة و3 وجبات خفيفة في اليوم. يساعد هذا على توزيع الكربوهيدرات التي تتناولها بالتساوي خلال اليوم. أمثلة على أنواع مختلفة من الأطعمة الكربوهيدراتية مدرجة في قسم آخر أدناه. قطعة واحدة من الخبز أو الفاكهة تحتوي على حوالي 15 جرامًا من الكربوهيدرات. عند تناول الوجبات الخفيفة، تجنب "تكدس الأنسولين" (تناول جرعات تصحيحية متعددة من الأنسولين خلال 4 ساعات من آخر جرعة تصحيح). ننصحك بتناول:

Eat 3 small meals and 3 snacks per day. This helps to spread out the carbohydrates (carbs) that you're eating evenly during the day. Examples of different carb foods are included in another section below. 1 piece of bread or fruit is about 15 grams (g) of carbs. As you snack, avoid "stacking insulin" (taking multiple insulin correction doses within 4 hours of your last correction dose). We recommend that you eat:

15-30 g carbs for breakfast 15 - 30 جرام من الكربوهيدرات للإفطار

15 - 30 جرام من الكربوهيدرات كوجبة خفيفة في الصباح

15-30 g carbs for a morning snack

45-60 g carbs for lunch 45 - 60 جرام كربوهيدرات في الغداء

15 - 30 جرام من الكربوهيدرات كوجبة خفيفة بعد الظهر

15-30 g carbs for an afternoon snack

45-60 g carbs for dinner 45 - 60 جرام كربوهيدرات في العشاء

15 - 30 جرام من الكربوهيدرات كوجبة خفيفة قبل النوم

15-30 g carbs for a bedtime snack

- تناول وجبة إفطار تحتوي على كمية قليلة من الكربوهيدرات. يصبح جسمك أكثر مقاومة للأنسولين (لا يستخدم الأنسولين بشكل جيد) في الصباح. هذا يعني أن جسمك لا يمكنه التعامل مع الكثير من الكربوهيدرات في هذا الوقت. تشمل الأطعمة والمشروبات التي يجب تجنبها في الصباح الحليب والفواكه والحبوب والكعك والعصير.

Eat a breakfast that is light in carbs. Your body is most insulin resistant (doesn't use the insulin well) in the morning. This means your body cannot handle as many carbs at this time. Foods and drinks to avoid in the morning include milk, fruit, cereal, bagels, and juice.

- تناول الطعام كل 3-4 ساعات. يساعد تناول الطعام في نفس الأوقات كل يوم على إبقاء مستويات السكر في الدم أكثر توازناً، مما يمنحك مصدرًا ثابتًا للطاقة. احتفظ بالوجبات الخفيفة في سيارتك أو محفظتك حتى تكون جاهزة عندما تحتاج إليها. **Eat every 3-4 hours.** Eating around the same times each day.

helps keep your blood sugar levels more even, giving you a steady energy source. Keep snacks in your car or purse so you have them ready when you need them.

- تناول وجبة خفيفة قبل النوم. تناول الوجبات الخفيفة قبل النوم يساعد في الحفاظ على مستويات السكر لديك متوازنة طوال الليل. حاول ألا تترك أكثر من 10 ساعات بين وجبة خفيفة قبل النوم والإفطار

- . Eat a bedtime snack. Snacking before bedtime helps to keep your sugar levels even through the night. Try not to go more than 10 hours between your bedtime snack and breakfast.

- وازن بين وجباتك ووجباتك الخفيفة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات ترفع مستوى السكر في الدم، ويستخدم سكر الدم للطاقة. تناول وجبة متوازنة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون سيساعد على إبطاء إطلاق السكر في الدم، ويمكن أن يساعدك على تجنب الشعور بالجوع .

Balance your meals and snacks with carbs, protein, and fat. Foods that contain carbs raise your blood sugar, and blood sugar is used for energy.

Eating a balanced meal with carbs, protein, and fat will help slow down the release of sugar into your blood, and it can help keep you from feeling hungry.

- الأطعمة الكربوهيدراتية: الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات - الخبز والمعكرونة والأرز والشعير و الكينوا والحبوب والبقوليات (الفول و البازلاء والعدس) والحبوب ودقيق الشوفان والخضروات النشوية (الذرة والبطاطس والقرع) والحليب واللبن والفواكه والحلويات والمشروبات السكرية، و بعض التوابل

Carb foods: Breads, pasta, rice, barley, quinoa, grains, legumes (beans, peas, lentils), cereals, oatmeal, starchy vegetables (corn, potato, squash), milk and yogurt, fruit, sweets, sugary beverages, and some condiments

- الأطعمة البروتينية: اللحوم والجبن والبيض والأسماك والتوفو والتيمبيه والفاصوليا والعدس

Protein foods: Meat, cheese, eggs, fish, tofu, tempeh, beans, المكسرات
lentils, nuts

- الدهون الصحية: المكسرات، البذور، زيت الزيتون، زيت الأفوكادو، زبدة المكسرات، الأفوكادو، السمك

Healthy fats: Nuts, seeds, olive oil, avocado oil, nut butter, avocado, fish

- لا تشرب الكربوهيدرات. تجنب مصادر الكربوهيدرات السائلة، مثل المشروبات الغازية العادية، والعصير، وكول إيد، والليمونادة، والشاي المحلى. الكربوهيدرات السائلة سترفع مستويات السكر في الدم لديك بسرعة كبيرة .

Do not drink your carbs. Avoid sources of liquid carbs, such as regular soda pop, juice, Kool-Aid, lemonade, and sweetened tea. Liquid carbs will raise your blood sugar levels very quickly.

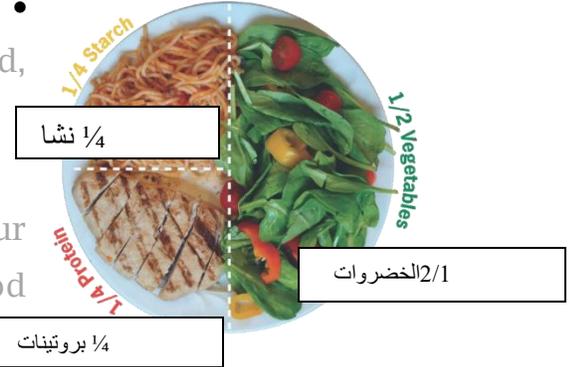
- عندما تشرب الحليب، اشرب فقط 1 كوب (8 أونصات). يمكنك شرب 4 أكواب يوميًا، ولكن يجب توزيعها على مدار اليوم .

When you drink milk, only drink 1 cup (8 ounces). You may drink 4 cups per day, but space them out during the day.

- اختر الأطعمة الغنية بالألياف، مثل المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة. تشمل الأمثلة خبز القمح الكامل، والأرز البني، والشوفان، والمعكرونة من القمح الكامل، والفواكه، والخضروات، والفاصوليا، والعدس. الحبوب الكاملة مصادر جيدة للألياف. الألياف تساعد على إبطاء عملية هضم الكربوهيدرات وتساعد في التحكم في مستوى السكر في الدم. تأكد من البحث عن كلمة "الحبوب الكاملة" على مكونات العبوة. قم بالحد من كمية الحبوب المصنعة أو المكررة التي تتناولها، مثل دقيق الشوفان الفوري، أو الأرز الفوري، أو الخبز الأبيض.

Choose high-fiber foods, such as whole grain

products. Examples include whole wheat bread, brown rice, oatmeal, whole wheat pasta, fruits, vegetables, beans, and lentils. Whole grains are good sources of fiber. Fiber helps to slow down your digestion of carbs and helps control your blood sugar. Make sure to look for the word



“whole grain” on the package ingredients. Limit the amount of processed or refined grains that you eat, such as instant oatmeal, instant rice, or white bread.

- تناول العديد من أنواع الطعام المختلفة. إن اتباع نظام غذائي متوازن هو أمر صحي لك ولطفلك. قم بتضمين الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية، بما في ذلك الفواكه والخضروات والبروتين ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة.

Eat many different kinds of foods. A well-balanced diet is healthy for you and your baby. Include foods from all food groups, including fruits, vegetables, protein, dairy, and whole grains.

- استخدم المحليات الصناعية (المزيفة) بحذر. تُضاف المحليات الصناعية إلى الأطعمة لتقليل التأثير على مستوى السكر في الدم. الأكثر شيوعًا هما السوكراوز والأسبارتام. حدد كمية المحليات الصناعية إلى 2-3 حصص يوميًا. تحقق مع طبيبك أو أخصائي التغذية حول استخدام المحليات الصناعية أثناء الحمل.

• **Use artificial (fake) sweeteners carefully.** Artificial sweeteners are added to foods to reduce the impact on blood sugar. The most common ones are sucralose and aspartame. Limit artificial sweeteners to 2-3 servings per day. Check with your doctor or dietitian about using artificial sweeteners during pregnancy.

- استخدم مقياس سكر الدم كأداة. كل شخص يستجيب للكربوهيدرات في الأطعمة بشكل مختلف. إذا لاحظت أن مستوى السكر في دمك مرتفع جدًا بعد ساعتين من تناول طعام معين، فتجنب أو قلل من تناول ذلك الطعام في نظامك الغذائي. على سبيل المثال، إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعًا جدًا بعد تناول كوب واحد من الأرز الأبيض، فحاول تناول الأرز البني أو تناول كمية أقل من الأرز مع الخضار والبروتين.

• **Use your blood sugar measure as a tool.** Each person responds to the carbs in foods differently. If you notice your blood sugar is too high 2 hours after eating a certain food, avoid or limit that food in your diet. For example, if your blood sugar is too high after eating 1 cup of white rice, try eating brown rice or eating a smaller amount of rice with vegetables and protein.

- استمري في تناول الفيتامينات التي تتناولينها قبل الولادة وأي مكملات غذائية وصفها لك طبيبك.

• **Keep taking your prenatal vitamins and any supplements that your doctor has prescribed.**

كيف يمكنني التخطيط لحمل آمن وصحي في المستقبل مع مرض السكري؟

How can I plan safe and healthy future pregnancies with diabetes?

- يمكنك التخطيط لأي حمل مستقبلي من خلال العمل مع طبيب الغدد الصماء الخاص بك.
- Plan any future pregnancies by working with your endocrinologist.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول وسائل منع الحمل المناسبة لك.
- Talk with your provider about what contraception (birth control) is right for you.

- تأكدي من الوصول بمستوى تراكم السكري (A1C) (متوسط كمية السكر في دمك خلال الأشهر الثلاثة الماضية) إلى مستوى مستهدف أقل من 6.5% قبل التوقف عن استخدام وسائل منع الحمل. أكثر العيوب الخلقية شيوعاً عند الأطفال المعرضين لارتفاع نسبة السكر في الدم في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل هو عيب في القلب. يتشكل القلب بعد مرور 6 أسابيع من آخر دورة شهرية لك، لذا من المهم التحكم في مستويات السكر في الدم قبل الحمل.
- Make sure to get your A1C level (the average amount of sugar in your blood over the last 3 months) to a goal level of less than 6.5% before you stop using contraception. The most common birth defect in babies exposed to high blood sugar in the 1st trimester is a heart defect. The heart is formed by 6 weeks after your last menstrual period, so it is important to control your blood sugar levels before you become pregnant.

من يجب أن أتصل به إذا كان لدي أي أسئلة؟

Who should I contact if I have any questions?

يرجى عدم التردد في الاتصال إذا كان لديك أي أسئلة. رقم هاتفنا هو 734-998-2475.

Please feel free to call if you have any questions. Our phone number is (734) 998-2475.

- إذا كان مستوى السكر في الدم لديك أكثر من 200 ملغ / ديسيلتر ولا يمكنك الوصول إلينا، يرجى الاتصال بالزميل المناوب على الرقم (734)936-6267

If your blood sugar level is over 200 mg/dL and you cannot reach us, please call the fellow on call at (734) 936-6267.

- يمكنك أيضًا الاتصال بمركز طب متشيجان لطوارئ الحمل في حالة وجود أي مخاوف عاجلة بشأن نسبة السكر في الدم أو الحمل. رقم هاتفنا هو 734-764-8134

You may also call Michigan Medicine Birth Center Triage for any urgent concerns about your blood sugar or pregnancy. The phone number is (734) 764-8134.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قامت بتطويرها صحة جامعة ميتشيجان للمريض الإعتيادي المُصاب بمثل حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم صحة جامعة ميتشيجان بإنشائه ولا تتحمل صحة جامعة ميتشيجان مسؤوليته. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض الإعتيادي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلفون: جيني هان، جينيفر ويكوف، دكتوراه في الطب، ليسيل دويو، دكتوراه في الطب
تم تحريره من قبل: بريتاني باتيل، ماجستير في العمل الاجتماعي وماجستير في الصحة العامة أخصائي معتمد في التثقيف الصحي
مخطط احتياجات الأنسولين أثناء الحمل مقتبس من: مارسينيكيفاج، ج. أ.، ونارايان، ن. م. (2011). سكري الحمل: أخذ على محمل الجد. الرعاية الأولية
لمرض السكري، المجلد 5، العدد 2، 81-88.

صورة ©2018 معهد صحة الأسرة. جميع الحقوق محفوظة.

Authors: Jennie Hahn, Jennifer Wyckoff, MD, Liselle Douyon, MD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Insulin needs during pregnancy graph adapted from: Marcinkevage, JA, & Narayan, NM. (2011). Gestational diabetes mellitus: taking it to heart. Primary Care Diabetes, Volume 5, Issue 2, 81-88.

Image ©2018 The Institute for Family Health. All rights reserved.

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة صحة جامعة ميتشيجان [University of Michigan Health](#) مُرخصة بموجب رخصة دولية عمومية [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 4.0. تمت آخر مراجعة

في: 2024/10

Patient Education by U-M Health is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 10/2024