

Health Promotion
النشـة الصـحـيـة

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



سكـري الحمل



1

التعريف

مصطلح سكري الحمل

سكري الحمل هو مرض السكري الذي تم تشخيصه لأول مرة أثناء الحمل . يؤثر سكري الحمل ، على خلايا الجسم في وطريقة استهلاك الجسم للسكر. يسبب سكري الحمل ارتفاع نسبة السكر في الدم التي يمكن أن تؤثر على حملك وصحة طفلك.

العوامل التي تؤدي للإصابة بسكري الحمل <<

2

عوامل
الإصابة

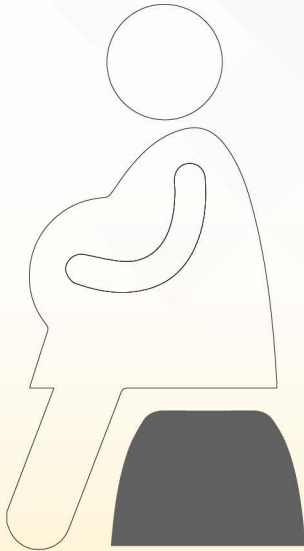
الوزن الزائد أو السمنة



انخفاض النشاط البدني

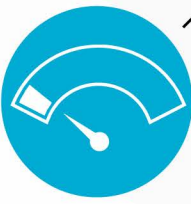
الإصابة بسكري الحمل سابقا
أو مقدمات السكري

متلازمة تكيسات المبايض

أحد أفراد الأسرة المقربين من
الدرجة الأولى مصاب بالسكري

3 الأعراض

أعراض سكري الحمل



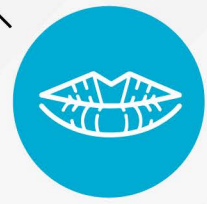
التعب
العام



كثرة
التبول



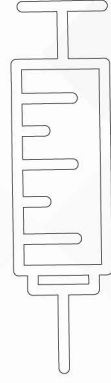
العطش
الشديد



جفاف
الفم



مضاعفات سكري الحمل التي قد تؤثر على الجنين



زيادة وزن الطفل عند الولادة

صعوبات شديدة في
التنفس

الولادة المبكرة

انخفاض السكر في دم
الطفل عند الولادة

زيادة نسبة إصابة الطفل بالسكري
النمط الثاني وزيادة الوزن في حياته

4

المضاعفات
على الجنين

مضاعفات سكري الحمل التي قد تؤثر على الأم >>

5

المضاعفات
على الأم

ارتفاع ضغط الدم



زيادة احتمالية الولادة القيصرية



زيادة نسبة الإصابة بالسكري في المستقبل



الوقاية من سكري الحمل <<

6

الوقاية



المحافظة
على تناول
الغذاء
الصحي



البدء
بالحمل
على وزن
صحي



المحافظة
على النشاط
البدني بما
يتناسب مع
الوضع الصحي
للحامل



المحافظة
على الوزن
الصحي
خلال فترة
الحمل



أغذية تنصح الأم الحامل بتناولها لتجنب سكري الحمل

7 الأغذية

الامتناع عن العصائر
واستبدالها بالماء أو
العصائر الطازجة



استبدال الخبز الأبيض
بالخبز الأسمر أو خبز
الحبوب الكاملة



الإكثار من تناول الأطعمة
الغنية بالألياف كالبقوليات
والحبوب



عدم الإفراط في تناول
الحلويات وتناولها بكميات
قليلة جدا



الاهتمام بتناول
الخضروات بشكل يومي
2-3 أكواب في اليوم



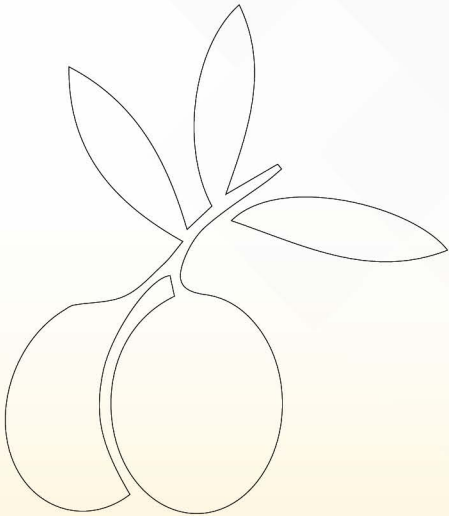
2-1 حبة فاكهه في
اليوم



تناول اللحوم قليلة
الشحم ومنزوعة الجلد






تناول الدهون الصحية
كزيت الزيتون وزيت
الأفوكادو للطهي



نحو حياة صحية

يمكنك الآن الحصول على استشارتك التغذوية الافتراضية مع المختصات في إدارة التثقيف الصحي

1. تعبئة استمارة الطلب الإلكترونية 
2. استقبال الطلب والرد خلال أسبوع 
3. عقد الجلسة من خلال برنامج زوم 

يمكنكم التواصل عبر البريد الإلكتروني



Health.promotion@scfa.shj.ae



التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



 |  @sharjah_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695