

العيش السليم بعد السكري الحملية

Healthy Living After Gestational Diabetes

نصائح للتغذية السليمة:

- تناول 3 وجبات أكل في اليوم الواحد. لتكن الفترة بين الوجبات من 4 إلى 6 ساعات. يمكن إضافة وجبات خفيفة صحية حسب الحاجة.
- لوجبتين في الأقل، إملي نصف صحنك بالخضار.
- إختاري من 3 إلى 4 مجموعات غذائية في كل وجبة.
- إختاري أغذية طازجة عوضاً عن الأغذية المجزة. ضعي معها أغذية تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم.
- إختاري أغذية تحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- تناول بعض أنواع البروتينات في كل وجبة غذائية.
- تناول 2 إلى 3 من الفواكه الطازجة كل يوم.
- أشربي كميات أكبر من السوائل أثناء الرضاعة الطبيعية. يعتبر الماء خياراً رائعاً. إختاري المشروبات الخالية من السعرات. لا تتناولي أكثر من 500 ملم (كوبين إثنين) من المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- إفحصي ملصقات الأغذية لمعرفة كمية السعرات الحرارية والدهون والسكر والصوديوم فيها. حاولي التقليل من تناول الأغذية والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية منها.

الإحتفاظ بلياقتك البدنية

- إن الإحتفاظ بلياقتك البدنية يعتبر أفضل طريقة لتحسين نشاطك والمحافظة على وزنك. يساعد كثرة الحركة على التقليل من الضغط. حاولي القيام بنشاط بدني لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم.
- إجعلي هذا النشاط الحركي جزءاً من الأعمال الروتينية التي تؤديها أسرتك. يساعد هذا في تعزيز عادات صحية تدوم العمر كله، ليس لك فقط وإنما لطفلك أيضاً.

والآن، بعد أن تمت ولادة طفلك، نشجعك على الإستمرار في إتخاذ قرارات سليمة بخصوص خيارات الأكل وأسلوب الحياة. ومن خلال القيام بذلك، سيتم التقليل من فرص إصابتك بارتفاع نسبة السكر في الدم أو الإصابة بداء السكر في المستقبل. فيما يلي بعض الطرق للمحافظة على صحتك.

الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي أفضل الطرق لرضاعة طفلك حيث لا تحتاجين إلى تحضير أي شيء لأن الحليب يكون دائماً في درجة حرارة مناسبة ويعتبر حليب الأم "معقماً" ولذلك هناك إحتمال ضئيل في تعرض الطفل إلى الجراثيم.

تساعد الرضاعة الطبيعية أيضاً في إنقاص الوزن. وتساعد أيضاً في تقليل إصابتك وإصابة طفلك في المستقبل بداء السكر.

يجب أن يحصل الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية على 400 وحدة دولية من قطرة فيتامين د عند الولادة ولحين بلوغ سن الـ 12 شهراً لعدم وجود كمية كافية من فيتامين د في حليب الأم. من المستحسن أن تحصلي على متعدد الفيتامينات أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. ويمكنك الإستمرار في تناول فيتامينات قبل الولادة في هذه الفترة.

إذا كانت لديك أسئلة عن الرضاعة الطبيعية أو تحتاجين إلى مساعدة حول الرضاعة الطبيعية، إتصلي بوحدة الصحة العامة المحلية.

التغذية السليمة

يساعد تناول الأغذية الصحية على حصولك على العناصر الغذائية التي يحتاج إليها جسمك لإنتاج حليب الأم. وتساعد الأغذية الصحية أيضاً على الإحتفاظ بصحتك وأنت تقديم الرعاية لطفلك الرضيع وهي تعتبر جيدة لجميع أفراد الأسرة.

الوزن الصحي للجسم

تسألنا الكثير من النساء "ما هو الوزن المناسب لي؟" نعتقد أنه يجب أن يكون هدفك هو في الحصول على وزن صحي مناسب لك. إذا كنت بحاجة إلى فقدان وزنك، يجب أن تفعل ذلك تدريجياً.

إن أفضل طريقة لمعرفة لو كان وزنك أقل أو أكثر من الوزن الطبيعي، أو كان وزنك مناسباً، هو في قياس مؤشر كتلة الجسم (B.M.I.) والذي يقارن طولك مع وزنك.

بادري بمعرفة مؤشر كتلة جسمك من خلال استخدام الحاسبة الموجودة في موقع جمعية مرضى السكر (Diabetes Canada).

www.diabetes.ca/bmi

المستوى الصحي لمؤشر كتلة الجسم يتراوح بين 18.5 و24.9.

نطاق الوزن الصحي الخاص بي:

فحص نسبة السكر في الدم

بعد ولادة طفلك، ننصحك بالقيام باختبار تحمل الجلوكوز خلال 6 إلى 8 أسابيع بعد الولادة. السبب وراء هذا الإختبار هو لفحص السكري وأنت لست حبلّي.

من المحتمل أن تصاب 2 إلى 7 نساء من بين كل 10 نساء من اللواتي كن يعانين من السكري الحملّي بمقدمات داء السكري أو السكري في المستقبل. (مقدمات داء السكري يشير إلى وجود نسب عالية من السكر في الدم ولكن بنسب لا تكون كافية لكي يتم تشخيصها كداء السكري). من المهم أن يتم تشخيص مقدمات داء السكري والسكري مبكراً لمنع حدوث أية مضاعفات.

ننصحك أيضاً بعمل فحص معدل السكر الصائم في الدم مرة واحدة كل سنة.

تحدثي مع طبيب الأسرة الممارس عن ترتيب إجراءات عمل هذا الفحص.

طبيب الأسرة الممارس: يشير إلى طبيب الأسرة أو الممرضة الممارسة

www.fraserhealth.ca

هذه المعلومات ليست بديلة للمشورة المقدمة إليك من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.