

مشروع - نييتو (Niitty) 2018 - 2020

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/



نييتو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من خلال دعم الأقران للمهاجرين

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخبيرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخبيرة ياسمين كاليادين (Jasmin Kaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

المصادر ومعلومات إضافية:

سكري الحمل. توصيات العلاج الدارج (Käypä hoito). الجمعية الفنلندية للأطباء دويديكيم (Duodecim)، 2013 [تمت الإشارة إليه بتاريخ 2019/11/26]. متاح على الإنترنت: www.kaypahoito.fi

الصور: www.pixabay.com

## سكري الحمل

Raskausdiabetes



# i

## ما هو سكري الحمل؟

- يرتفع سكر الدم لدى الأم أثناء فترة الحمل أعلى من الحد الطبيعي.
- سوف نثبت من خلال فحص مدى تحمل السكر، إذا كان سكر الدم لديك مُرتفعاً.
- سكر الدم المرتفع ضار بالأم وبالطفل الذي سيولد.

سكر الحمل لا ينسب بأعراض في العادة، ولكن علاجه مهماً.

## ابقي نشيطة!

- الرياضة تساعد في الوقاية من سكري الحمل.
- **مارسي الحركة (الرياضة) بانتظام على الأقل 30 دقيقة 5 مرات في الأسبوع.**
- تمرني على لياقة العضلات مرتين في الأسبوع.
- تجنب تلك الأصناف المتوجب أثنائها الاستلقاء على البطن أو هناك خطر السقوط أو من الممكن أن تصاب البطن بصدمات.

كل خطوة يتم تحركها تدعم الصحة.  
كوني نشطة يومياً!



## السيطرة على الوزن

- التزمي بالأطباع المعيشية الصحية
- الوزن الزائد عن الحد قبل الحمل يزيد من خطر الإصابة بالمرض
- زيادة الوزن بقدر مُناسب أثناء فترة الحمل تدعم صحة الأم والطفل الرضيع



**طبع المعيشة الصحي يؤدي إلى الوقاية من سكري الحمل ويساعد على السيطرة على الوزن!**

## التأثير على الجنين

- يرتفع سكر الدم لدى الجنين أعلى من الحد الطبيعي.
- من الممكن أن ينمو الطفل ليصبح حجمه كبيراً.
- يزيد خطر الإصابة بأضرار أثناء الولادة.
- من الممكن الإصابة بمرض السكري أو بأمراض القلب والأوعية الدموية أثناء الطفولة أو وهو بالغ.



## التأثيرات على الأم

- يتوجب مُتابعة سكر الدم بانتظام حتى نهاية الحمل.
- من الممكن أن تحتاج الأم إلى علاج بالدواء.
- من الممكن أن تُصاب الأم بمرض السكري بعد الحمل.



## تناولي الطعام بشكل متنوع وصحي.

- تناولي الطعام وفقاً للطبق النموذجي على الأقل أربع مرات في اليوم.
- تناولي الأطعمة التي تحتوي على الألياف كالمستحضرات كاملة الحبوب والنباتات والفواكه والتوتيات.
- تجنبي المنتجات التي تحتوي على السكر
- استعملي دهون لينة كالسمن النباتي والزيت والمكسرات والبذور.
- استعملي مستحضرات اللحوم قليلة الدهون. لحوم الدواجن تُعتبر خيار أفضل من ناحية الصحة.
- استعملي مستحضرات الحليب الخالية من الدهون والأجبان قليلة الدهون.
- الطبخ والطهي في الفرن تُعتبر أطباق صحية أكثر لتحضير الطعام.

