

قائمة التأكد للنساء المصابات بسكري الحمل

نعلم أن الإصابة بسكري الحمل يمكن أن يكون أمراً مرهقاً للشخص المصاب به. نريد التأكد من فهمك للمعلومات التي حصلت عليها من القابلة في عيادة القبالة، من خلال قائمة التأكد التالية:

لقد حصلت على المعلومات التالية اثناء زيارتك لعيادة القبالة هذا اليوم حول ما يلي:

- قيم السكر الخاصة بك بعد اجراء اختبار لتحمل السكر/ الغلوكوز.
- معلومات للمريضة المصابة بسكري الحمل.
- كيف يعمل جهاز قياس السكر في الدم وكيف يتم استخدامه.
- معلومات من أن جهاز قياس نسبة السكر في الدم هو للاستعمال الشخصي، وليست هناك ضرورة لإعادة تسليمه.
- كم مرة يجب عليك فحص نسبة السكر في الدم وما هي القيمة المستهدفة.
- يجب إبلاغ القابلة بقيم السكر في الدم لديك بصورة مستمرة.
- إحضار قائمة فحص نسبة السكر في الدم في كل زيارة للقابلة.
- معلومات للمصابة بسكري الحمل عن النظام الغذائي الموصى به لمرض سكري الحمل. الإحالة إلى أخصائي التغذية إذا لزم الأمر.
- النشاط البدني. التوصية المقدمة هي القيام بتمارين ترفع النبض لمدة 150 دقيقة في الأسبوع مقسمة على ثلاثة أيام في الأسبوع، على الأقل. الإحالة إلى أخصائي العلاج الطبيعي إذا لزم الأمر.
- معلومات للمصابة بسكري الحمل عن تحفيز حليب الثدي أثناء الحمل.

عندما تذهبين للولادة:

تذكري إحضار جهاز قياس نسبة السكر في الدم والعيدان والشرايح معك.

بعد الولادة:

- يوصى بالرضاعة الطبيعية لمدة 3 أشهر على الأقل ، وهذا يعني وجود تأثير صحي إيجابي لك ولطفلك، كما أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 في وقت لاحق من الحياة.
- عادة ما ينتهي العلاج بالأدوية عند ولادة الطفل.
- فحص سكر الدم في قسم التوليد في المستشفى (BB) حسب وصفة الطبيب.
- يقوم الطبيب في قسم التوليد في المستشفى بكتابة إحالة إلى مركز الرعاية الصحية للمتابعة. إذا لم يتم ذلك، فيمكن للقابلة أن تكتب الإحالة بشأن فحص المتابعة.
- يجب عليك التركيز على النظام الغذائي والنشاط البدني عندما تصلين إلى المنزل ، يمكنك إذا لزم الأمر طلب إحالة جديدة إلى أخصائي التغذية أو أخصائي العلاج الطبيعي.

مع أمنياتي بالتوفيق!

صدرت عن وحدة الرعاية الصحية للأم ، منطقة ستوكهولم

تم تحديث هذه المعلومات بتاريخ 2023-06-12