

رعايتك في حالات الإصابة بسكري الحمل

Your Care with Gestational Diabetes

We provide a **Direct Interpreter Access Line (DIAL)** free of charge to patients who need to speak with our staff. If you have questions and would like to speak to our office, please follow these instructions:

1. Call 833-677-0901 to contact an Arabic interpreter.
2. Ask the interpreter to call your office:
 - ❑ McCampbell Outpatient Care, 614-293-4887
 - ❑ Outpatient Care Dublin, 614-293-3069
 - ❑ Outpatient Care East, 614-293-2222
 - ❑ Outpatient Care Upper Arlington, 614-293-2222
3. The interpreter will interpret for you.

- إننا نوفر خط الوصول المباشر للمترجم الفوري (DIAL) مجاناً للمرضى الذين يحتاجون إلى التحدث مع فريق العمل لدينا. وإذا كانت لديكم أسئلة وترغبون في التحدث إلى مكتبنا، يُرجى اتباع التعليمات التالية:
1. يُرجى الاتصال بالرقم 833-677-0901 للاتصال بمترجم عربي.
 2. يُرجى الطلب من المترجم أن يتصل بمكتبك:
 - ❑ رعاية مرضى العيادات الخارجية في ماكامل، 614-293-4887
 - ❑ رعاية مرضى العيادات الخارجية في دبلن، 614-293-3069
 - ❑ رعاية مرضى العيادات الخارجية في المنطقة الشرقية (إيست)، 614-293-2222
 - ❑ رعاية مرضى العيادات الخارجية في أبر أرلينغتون، 614-293-2222
 3. سيقوم المترجم بالترجمة لك.

About gestational diabetes

Gestational diabetes is high blood sugar during pregnancy. It begins between 24 and 27 weeks of pregnancy and often goes away (85 to 90% of the time) after the baby is born.

The placenta is an organ in the uterus (womb) that supplies food to your baby. The umbilical cord connects your baby to the placenta. The placenta also makes hormones that raise your blood sugar. Insulin lets your body use blood sugar for energy. Some women cannot make enough insulin to cover the increased need for insulin during pregnancy. This results in gestational diabetes.

نبذة عن سكري الحمل

سكري الحمل هو ارتفاع نسبة السكر في الدم أثناء فترة الحمل. ويبدأ بين الأسبوع 24 و27 من الحمل، وغالبًا ما يزول (85 إلى 90% من الحالات) بعد ولادة الطفل. المشيمة هي عضو في الرحم يقوم بتزويد طفلك بالطعام. ويربط الحبل السري طفلك بالمشيمة. كما تقوم المشيمة بإنتاج الهرمونات التي ترفع نسبة السكر في الدم. والأنسولين يجعل الجسم يستخدم سكر الدم للحصول على الطاقة. إلا أن بعض النساء لا يستطعن إنتاج كمية كافية من الأنسولين لتغطية الحاجة المتزايدة للأنسولين أثناء الحمل. وهذا يؤدي إلى حدوث سكري الحمل.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

You can still have a healthy pregnancy and a healthy baby with gestational diabetes.

The way to achieve this is to keep your blood sugar in a healthy range (60 to 120 mg/dl).

High blood sugar during pregnancy can cause a large baby, difficult birth or cesarean birth, high blood pressure, and preterm labor or delivery. It can also cause the baby to have breathing problems, low blood sugar, and jaundice after delivery.

You can help keep your blood sugar in a healthy range if you:

- Follow your diet plan.
- Do moderate exercise.
- Check your blood sugar and share your results with your provider weekly.

Diet

- You will need to manage the amount of carbohydrates in your diet to improve your blood sugar levels. The best place to start is to **make changes to the type and amount of carbohydrates you eat.**
 - **Choose complex carbohydrates,** which are higher in fiber, vitamins, and minerals, and often have a lower blood sugar response. These foods include 100% whole grains (brown or wild rice, old fashioned oats, barley, farro, quinoa), beans, lentils, whole fruits, whole wheat bread and pasta, as well as starchy vegetables like corn, green peas, and sweet potatoes.
 - **Limit refined carbohydrates.** Eating too much processed breakfast cereal, fruit juice, soda, and refined grain products (like white rice and pasta) can lead to higher blood sugar levels.
- **Eat 3 small meals and 3 snacks each day** to keep your blood sugar in a healthy range.
 - **Eat your meals and snacks at about the same times each day.** This will help to keep your blood sugar in a healthy range for your health and the growth of your baby.

لا يزال بإمكانك التمتع بحمل صحي وإنجاب طفل سليم رغم الإصابة بسكري الحمل. وأسلم طريقة لتحقيق ذلك هي الحفاظ على نسبة السكر في الدم في نطاق المعدلات الصحية (60 إلى 120 ملغم/ديسيلتر).

يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم أثناء الحمل إلى ولادة طفل كبير الحجم، أو ولادة صعبة أو قيصرية، أو ارتفاع ضغط الدم، أو الولادة المبكرة. ويمكن أن يتسبب أيضًا في إصابة الطفل بمشاكل في التنفس أو انخفاض نسبة السكر في الدم أو اليرقان بعد الولادة.

يمكنك المساعدة في الحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن نطاق المعدلات الصحية من خلال:

- الالتزام بمواعيد الوجبات.
- ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة.
- فحص سكر الدم بانتظام ومشاركة النتائج مع الطبيب أسبوعيًا.

النظام الغذائي

- سوف تحتاجين إلى إدارة كمية الكربوهيدرات في نظامك الغذائي لتحسين مستويات السكر في الدم. وأفضل مكان للبدء هو إجراء تغييرات على نوع وكمية الكربوهيدرات التي تتناولينها.
 - ◀ **اختاري الكربوهيدرات المعقدة،** التي تحتوي على نسبة أعلى من الألياف والفيتامينات والمعادن، فغالبًا ما يكون لها استجابة أقل تجاه السكر في الدم. وتشمل هذه الأطعمة الحبوب الكاملة بنسبة 100% (الأرز البني أو البري، والشوفان القديم، والشعير، والفارو، والكينوا)، والفاصوليا، والعدس، والفواكه الكاملة، وخبز القمح الكامل والمعكرونة، بالإضافة إلى الخضروات النشوية مثل الذرة والبازلاء الخضراء والبطاطا الحلوة.
 - ◀ **يجب الحد من كميات الكربوهيدرات المكررة.** فيمكن أن يؤدي تناول الكثير من حبوب الإفطار المصنعة وعصائر الفواكه والصودا ومنتجات الحبوب المكررة (مثل الأرز الأبيض والمعكرونة) إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.
- **تناولي 3 وجبات صغيرة و3 وجبات خفيفة كل يوم** للحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن نطاق المعدلات الصحية.
 - ◀ **تناولي وجباتك المحددة والوجبات الخفيفة في نفس الأوقات تقريبًا كل يوم.** فهذا الأمر من شأنه أن يساعدك في الحفاظ على مستوى السكر ضمن نطاق معدلاته الصحية لك ولنمو طفلك.

- ▶ **With each meal and snack, combine a carbohydrate** from the whole grains and starches, fruit, or milk groups **with a protein** or a healthy fat from the protein foods group.
- ▶ If you eat an early dinner (more than 3 hours before bedtime), eat a bedtime snack 30 to 60 minutes before bed. The snack should have a serving of carbohydrates and a serving of protein foods to keep blood sugar levels stable overnight.
- **Drink water, no-calorie beverages, or low fat milk.**
- Some over the counter medicines, like Tums and cough syrups, have sugar or simple carbohydrates. Your pharmacist can help you **choose sugar free over the counter medicines.**

- مع كل وجبة ووجبة خفيفة، ادمج الكربوهيدرات من الحبوب الكاملة والنشويات أو الفاكهة أو مجموعات الحليب مع البروتينات أو الدهون الصحية من مجموعة الأطعمة البروتينية.
- ◀ إذا تناولت وجبة عشاء مبكرة (قبل أكثر من 3 ساعات من موعد النوم)، تناول وجبة خفيفة قبل النوم بـ 30 إلى 60 دقيقة. ويجب أن تحتوي الوجبة الخفيفة على حصة من الكربوهيدرات وحصة من الأطعمة الغنية بالبروتين للحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم طوال الليل.
- يُنصح بشرب الماء، أو المشروبات الخالية من السعرات الحرارية، أو الحليب قليل الدسم.
- بعض من الأدوية التي تصرف من دون وصفة طبية، مثل أدوية المعدة وشراب الكحة، تحتوي على السكر أو الكربوهيدرات البسيطة. ومن الممكن أن يساعدك الصيدلي في اختيار الأدوية التي تُصرف من دون وصفة طبية والخالية من السكر.

Plate Method

طريقة تقسيم الطبق



The Plate Method is a easy way to **keep carbohydrates to a moderate amount at meals** to improve blood sugar levels.

1. Divide an 9-inch plate into 3 equal parts. Fill the first part of the plate with **non-starchy vegetables**.
 - ▶ This is about 1 to 2 servings of non-starchy vegetables.

تعد طريقة تقسيم الطبق طريقة سهلة للاحتفاظ بالكربوهيدرات بكمية معتدلة في الوجبات لتحسين مستويات السكر في الدم.

1. قسمي الطبق مقاس 9 بوصة إلى 3 أجزاء متساوية. واملئي الجزء الأول من الطبق بالخضروات غير النشوية.
 - ◀ هذا يعني حوالي حصة إلى حصتين من الخضروات غير النشوية.

2. Fill the second part of the plate with **carbohydrates**, like whole grains, starchy vegetables (corn, peas, and sweet potatoes), fruit, milk, or yogurt.
 - ▶ This is about 2 to 4 servings of carbohydrates.
3. Fill the third part of the plate with **protein foods**.
 - ▶ This is about 3 to 4 servings of protein foods.
4. Keep added fats to small amounts.
5. **Drink mostly water** with your meals and snacks. Aim for 8 (8 ounce) glasses of water each day.

2. املئي الجزء الثاني من الطبق **بالكربوهيدرات**، مثل الحبوب الكاملة والخضروات النشوية (الذرة والبازلاء والبطاطا الحلوة) أو الفاكهة أو الحليب أو اللبن الزبادي.
 - ◀ هذا يعني حوالي حصتين إلى أربع حصص من الكربوهيدرات.
3. املئي الجزء الثالث من الطبق **بالأطعمة الغنية بالبروتين**.
 - ◀ هذا يعني حوالي ثلاث إلى أربع حصص من الأطعمة الغنية بالبروتين.
4. لا تضيفي الدهون إلا بكميات صغيرة.
5. اشربي الماء بشكل أساسي مع وجبات الطعام والوجبات الخفيفة. واهدي إلى تناول 8 أكواب (8 أوقيات) من الماء يوميًا.

Food Groups

Non-starchy vegetables

- Have little effect on blood sugar.
- 1 serving equals 5 grams of carbohydrates.
- 1 serving =
 - ▶ 1 cup raw vegetables or salad greens
 - ▶ ½ cup cooked vegetables
 - ▶ ½ cup vegetable juice
- Examples include: artichoke, asparagus, bean sprouts, beets, bok choy, broccoli, Brussels sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, celery, cucumber, green or yellow beans, salad greens, mushrooms, onions, peppers, radish, snow peas, sugar snap peas, tomatoes, turnips, yellow squash, and zucchini.



مجموعات الأطعمة

الخضروات غير النشوية

- ليس لها تأثير يُذكر على نسبة السكر في الدم.
- الحصة الواحدة تعادل 5 غرام كربوهيدرات.
- 1 حصة =
 - ◀ 1 كوب من الخضروات النيئة أو السلطة الخضراء
 - ◀ ½ كوب من الخضروات المطبوخة
 - ◀ ½ كوب عصير خضار
- تشمل الأمثلة: الخرشوف، والهليون، وبراعم الفاصوليا، والبنجر، والبوك تشوي، والقرنبيط، وكرنب بروكسل، والملفوف، والجزر، والقرنبيط، والكرفس، والخيار، والفاصوليا الخضراء أو الصفراء، والسلطة الخضراء، والفطر، والبصل، والفلفل، والفجل، والبازلاء الثلجية، والبازلاء السكرية، والطماطم، واللفت، والقرع الأصفر، والكوسا.

Carbohydrates (includes whole grains and starches group, fruit group, and milk group)

Whole grains and starches group:

- **Choose whole grains** (like brown rice and whole wheat pasta) **over refined grains** (like white rice and pasta).
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrate.

الكربوهيدرات (تشمل مجموعة الحبوب الكاملة والنشويات ومجموعة الفاكهة ومجموعة الحليب)

مجموعة الحبوب الكاملة والنشويات:

- اختاري الحبوب الكاملة (مثل الأرز البني والمعكرونة المصنعة من القمح الكامل) بدلاً من الحبوب المكررة (مثل الأرز الأبيض والمعكرونة العادية).
- الحصة الواحدة تعادل 15 جرامًا من الكربوهيدرات.

• 1 serving =

- ▶ 1 slice of bread
- ▶ 1 small roll
- ▶ ¼ of a bagel
- ▶ ½ of a hamburger bun or English muffin
- ▶ 1, 6-inch tortilla
- ▶ ⅓ cup cooked rice, pasta, barley, quinoa, or couscous
- ▶ ½ cup cooked bulgur wheat, lentils or legumes (dried beans or peas)
- ▶ ½ cup corn, sweet potato or green peas
- ▶ 3 ounce baked sweet or white potato with skin
- ▶ ½ cup cooked cereal
- ▶ ¾ cup unsweetened dry cereal
- ▶ ¾ ounce of pretzels
- ▶ 3 cups hot air popped or microwave popcorn with no more than 3 grams of fat per serving



• 1 حصة =

- ▶ 1 شريحة خبز
- ▶ 1 رول صغير
- ▶ ¼ قرص بيغل
- ▶ ½ من كعكة الهامبرغر أو الكعك الإنجليزي
- ▶ 1 قطعة من التورتيا بوصة 6
- ▶ ⅓ كوب من الأرز المطبوخ أو المعكرونة أو الشعير أو الكينوا أو الكسكس
- ▶ ½ كوب من البرغل المطبوخ أو العدس أو البقوليات (الفاصوليا المجففة أو البازلاء)
- ▶ ½ كوب من الذرة أو البطاطا الحلوة أو البازلاء الخضراء
- ▶ 3 أوقيات من البطاطا الحلوة أو البيضاء المخبوزة بقشرتها
- ▶ ½ كوب من الحبوب المطهونة
- ▶ ¾ كوب من الحبوب الجافة غير المحلاة
- ▶ ¾ أوقية من المعجنات
- ▶ 3 أكواب من الفشار المطهي بالهواء الساخن أو المطهي في المايكرويف بما لا يزيد عن 3 جم من الدهون في كل حصة

Fruit group:

- Pregnant women should eat fruit every day.
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrate.
- 1 serving =



مجموعة الفاكهة:

- ▶ 1 cup fresh melons or berries
- ▶ ¾ cup fresh pineapple
- ▶ ½ cup fresh grapes
- ▶ 1 small fresh fruit, such as an apple the size of a baseball
- ▶ ½ of a large piece of fresh fruit, such as ½ of a large banana or large pear
- ▶ ½ cup canned fruit in juice
- ▶ 2 tablespoons of dried fruit
- ▶ 4 ounces of 100% fruit juice, unsweetened

- يجب على النساء الحوامل تناول الفاكهة كل يوم.

- الحصة الواحدة تعادل 15 جرامًا من الكربوهيدرات.

• 1 حصة =

- ▶ 1 كوب بطيخ أو شمام أو توت طازج
- ▶ ¾ كوب أناناس طازج
- ▶ ½ كوب عنب طازج
- ▶ 1 ثمرة فاكهة طازجة صغيرة الحجم، مثل تفاحة بحجم كرة البيسبول
- ▶ ½ قطعة كبيرة من الفاكهة الطازجة، مثل ½ ثمرة موز كبيرة أو كمثرى كبيرة
- ▶ ½ كوب من الفاكهة المعلبة في العصير
- ▶ 2 ملعقة كبيرة من الفواكه المجففة
- ▶ 4 أوقيات من عصير الفاكهة 100% غير المحلى

Milk group:

- Pregnant women should drink milk or eat yogurt every day.
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrates.
- 1 serving =
 - 1 cup (8 ounces) fat free or low fat milk
 - 1 cup (8 ounces) of plain yogurt
 - 6 ounces of light yogurt or Greek yogurt

**مجموعة الألبان:**

- يجب على النساء الحوامل شرب الحليب أو تناول اللبن الزبادي كل يوم.
- الحصة الواحدة تعادل 15 غرام كربوهيدرات.
- 1 حصة =
 - ◀ 1 كوب (8 أوقيات) حليب خالي الدسم أو قليل الدسم
 - ◀ 1 كوب (8 أوقيات) من اللبن الزبادي العادي
 - ◀ 6 أوقيات من الزبادي الخفيف أو الزبادي اليوناني

Protein foods

- These foods have little effect on blood sugar.
- Avoid meats that are high in saturated fat, such as bacon and sausage.
- **Include 3 servings of protein with each meal and 1 serving of protein with each snack.**
- 1 serving =
 - 1 egg, 2 egg whites or ¼ cup egg substitute
 - 1 ounce turkey breast or chicken breast, skin removed
 - 1 ounce lean lunch meat with 3 grams or less of fat per ounce
 - 1 ounce fish fillet
 - 1 ounce canned tuna in water
 - 1 ounce shellfish
 - 1 ounce lean beef, lamb or pork (limit to 1 to 2 times per week)
 - 1 ounce of cheese (limit cheese to 1 to 2 ounces per day)
 - ¼ cup nonfat or low-fat cottage cheese

**الأطعمة الغنية بالبروتين**

- هذه الأطعمة ليس لها تأثير يُذكر على نسبة السكر في الدم.
- تجنبي اللحوم التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون المشبعة مثل اللحم المقدد والسجق.
- يُنصح بتضمين 3 حصص من البروتين مع كل وجبة أساسية وحصة واحدة من البروتين مع كل وجبة خفيفة.
- 1 حصة =
 - ◀ 1 بيضة، 2 بياض بيض أو ¼ كوب من بدائل البيض
 - ◀ 1 أوقية من صدر الديك الرومي أو صدر الدجاج، منزوع الجلد
 - ◀ 1 أوقية من لحم الغداء الخالي من الدهون بنسبة 3 جرام أو أقل من الدهون لكل أوقية
 - ◀ 1 أوقية سمك فيليه
 - ◀ 1 أوقية من التونة المعلبة في الماء
 - ◀ 1 أوقية من المحار
 - ◀ 1 أوقية من لحم البقر أو لحم الضأن أو لحم الخنزير (بحد أقصى مرة أو مرتين في الأسبوع)
 - ◀ 1 أوقية من الجبن (تقليل الجبن إلى أوقية واحدة أو أوقيتين يوميًا)
 - ◀ ¼ كوب من الجبن القريش الخالي من الدسم أو قليل الدسم

- ▶ ½ cup cooked beans (black beans, kidney, chickpeas, or lentils): count as 1 serving of carbohydrates and 1 serving of protein foods
- ▶ 4 ounces tofu
- ▶ 2 tablespoons peanut butter
- ▶ 2 tablespoons seeds
- ▶ 1 ounce nuts



◀ ½ كوب من الفاصوليا المطبوخة (الفاصوليا أو الفاصوليا السوداء أو اللوبيا أو الحمص أو العدس): تُحسب كحصة واحدة من الكربوهيدرات وحصة واحدة من الأطعمة البروتينية

◀ 4 أوقيات من التوفو

◀ 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني

◀ 2 ملعقة كبيرة من البذور

◀ 1 أوقية من المكسرات

Fats

Limit the amount of fats (oil, butter, margarine, mayonnaise, salad dressing, and cream cheese) and fried foods you eat. Try to bake or broil your foods more often.

Sweets and Added Sugars

Try to avoid adding table sugar, honey, or other sweeteners to your foods or beverages. Limiting sweets will help to keep your blood sugar in a healthier range.

Healthy Snacks

Snacking can be a part of a healthy diet, ensuring your body gets the energy it needs every 3 to 4 hours. Snacks that combine carbohydrates with fiber and protein and that are low in sugar are better at managing blood sugar and appetite.

How to create a healthy, balanced snack:

1. Choose **1 carbohydrate (carb)** from the carb list below.
2. Choose **1 protein food** from the protein list below.

For example: 1 small apple (carb) and 1 tablespoon natural peanut butter (protein).

Carb:

- 1 small apple
- ½ large banana or pear
- ¾ cup blueberries
- ½ cup fruit, such as grapes, pineapple, or peaches
- 5 to 6 whole wheat crackers
- 1 slice whole wheat toast

الدهون

قللي من كمية الدهون (الزيت والزبدة والسمن والمايونيز وصلصة السلطة والجبن الكريمي) والأطعمة المقلية التي تتناولينها. وحاولي خبز الأطعمة أو شويها في كثير من الأحيان.

الحلويات والسكريات المضافة

حاولي تجنب إضافة سكر المائدة أو العسل أو المحليات الأخرى إلى الأطعمة أو المشروبات. وسيساعد الحد من تناول الحلويات في الحفاظ على نسبة السكر في الدم في نطاق المعدلات الصحية.

الوجبات الخفيفة الصحية

يمكن أن يكون تناول الوجبات الخفيفة جزءًا من نظام غذائي صحي، مما يضمن حصول جسمك على الطاقة التي يحتاجها كل 3 إلى 4 ساعات. والوجبات الخفيفة التي تجمع ما بين الكربوهيدرات والألياف والبروتينات المحتوية على نسبة منخفضة من السكر هي الأفضل في إدارة معدلات السكر في الدم وتقليل الشهية.

كيفية تحضير وجبة خفيفة صحية ومتوازنة:

1. اختاري أحد الكربوهيدرات من قائمة الكربوهيدرات أدناه.
2. اختاري أحد الأغذية الأطعمة بالبروتين من قائمة البروتين أدناه.

على سبيل المثال: 1 تفاحة صغيرة (كربوهيدرات) مع 1 ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني طبيعية (بروتين).

الكربوهيدرات:

- 1 ثمرة تفاح صغيرة الحجم
- ½ موزة أو كمثرى كبيرة
- ¾ كوب من العنب البري
- ½ كوب من الفاكهة، مثل العنب أو الأناناس أو الخوخ
- 5 إلى 6 قطع مقرمشات من القمح الكامل
- 1 شريحة من خبز التوست المصنوع من القمح الكامل

Protein:

- 1 tablespoon natural peanut butter
- 1 hard-boiled or scrambled egg
- ½ cup tuna, chicken, or egg salad made with light mayonnaise or yogurt
- ¼ cup nuts, such as walnuts and almonds
- 1 ounce cheese

البروتين:

- 1 ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني طبيعية
- 1 بيضة مسلوقة أو مخفوقة
- ½ كوب من سلطة التونة أو الدجاج أو البيض المحضرة بالمايونيز الخفيف أو اللبن الزبادي
- ¼ كوب من المكسرات، مثل الجوز واللوز
- 1 أوقية من الجبن

Sample Menu

Here is an example of a **meal** with:

- 1 serving of **non-starchy vegetables** (1 cup of spinach)
- 2 servings of **carbohydrates** (⅔ cup of brown rice)
- 3 servings of **protein foods** (3 ounces of salmon)

Portions were measured using the Plate Method.

**قائمة نموذجية**

فيما يلي مثال على وجبة مكونة من:

- 1 حصة من الخضروات غير النشوية (كوب واحد من السبانخ)
 - 2 حصة من الكربوهيدرات (3/2 كوب من الأرز البني)
 - 3 حصص من الأطعمة الغنية بالبروتين (3 أوقيات من سمك السلمون)
- تمت معايرة الأجزاء باستخدام طريقة تقسيم الطبق.

Here is an example of a **snack** with **1 carbohydrate** (½ banana) and **1 protein food** (1 ounce nuts).



فيما يلي مثال على وجبة خفيفة تحتوي على أحد الكربوهيدرات (½ موزة) مع أحد الأطعمة الغنية بالبروتين (1 أوقية من المكسرات).

Exercise

Exercise at least 30 minutes on most days of the week.

This will help keep your blood sugar in a healthy range.

One, 30-minute session of exercise can improve how your body uses glucose (blood sugar) for up to 48 hours.

**ممارسة التمارين**

مارسي الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع. فهذا الأمر من شأنه أن يساعدك في الحفاظ على مستوى السكر ضمن معدلاته الصحية الطبيعية.

يمكن لجلسة واحدة من التمارين لمدة 30 دقيقة أن تحسن كيفية استفادة جسمك من الجلوكوز (سكر الدم) لمدة تصل إلى 48 ساعة.

Checking your blood sugar

Check your blood sugar:

- When you first get up in the morning before eating, This is called your **fasting blood sugar**.
- 2 hours after the start of each meal.

Wash your hands with warm water and soap before you do a blood sugar check.

Use a different finger each time you do a blood sugar check to reduce infection and soreness. Avoid using the tip of the finger as this is the most sensitive area of the finger, and you may feel more pain here.

Remember to throw lancets away in a sharps container. You can buy a sharps container at a drug store or use an empty, heavy plastic bottle with a lid, like a bleach or liquid detergent bottle.

Record the results on your blood sugar record. Send in your blood sugar record each week for review by your provider.

We will let you know your provider's recommendations the next day.



Sharps Container
حاوية الأدوات الحادة

فحص مستويات السكر في الدم

افحصي مستوى السكر في الدم:

- عندما تستيقظين لأول مرة في الصباح قبل الأكل، وهذا يسمى **سكر الدم أثناء الصيام**.
- بعد ساعتين من بداية كل وجبة.

اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون قبل إجراء فحص نسبة السكر في الدم.

استخدمي إصبعًا مختلفًا في كل مرة تقومي فيها بفحص نسبة السكر في الدم لتقليل الالتهاب والألم. وتجنبي استخدام طرف الإصبع حيث إن هذه المنطقة هي الأكثر حساسية من الإصبع، وقد تشعرين بالآلام أكثر في هذا الجزء.

تذكري أن تتخلصي من المشارط في حاوية الأدوات الحادة. ويمكنك شراء حاوية الأدوات الحادة من الصيدلية أو استخدامي زجاجة بلاستيكية ثقيلة فارغة ذات غطاء، مثل زجاجة المبيض أو المنظفات السائلة.

سجلي النتائج في سجل مستويات السكر في الدم. وأرسلني سجلك الخاص بنسبة السكر في الدم كل أسبوع للمراجعة من قبل مقدم الخدمة المسؤول عن حالتك. وسنخبرك بتوصيات مقدم الخدمة في اليوم التالي.

بعد الولادة

الرضاعة الطبيعية

لا ينبغي أن يعوقك سكري الحمل عن الرضاعة الطبيعية. حيث إن الرضاعة الطبيعية لها فوائد صحية لك ولطفلك، بما في ذلك تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

الاعتناء بصحتك

تحدثي إلى طبيب التوليد المسؤول عن حالتك بشأن فحوصات مرض السكري بعد 6 إلى 12 أسبوعًا من الولادة.

أنت أكثر عرضة بنسبة 90% للإصابة بسكري الحمل في أي حمل في المستقبل. قومي بإجراء اختبار السكري في مرحلة مبكرة من أي حمل في المستقبل.

After delivery

Breastfeeding

Gestational diabetes should not prevent you from breastfeeding. Breastfeeding has health benefits for both you and your baby, including lowering the risk of type 2 diabetes.

Your Care

Talk to your OB doctor about testing for diabetes 6 to 12 weeks after delivery.

You are 90% more likely to have gestational diabetes in a future pregnancy. Get tested for diabetes early in any future pregnancies.

See your primary care doctor each year for a checkup. Tell your primary care doctor that you had gestational diabetes. Your doctor will check you regularly for type 2 diabetes. 50% of women diagnosed with gestational diabetes will develop type 2 diabetes in their lifetime. Follow the healthy habits you developed during your pregnancy to reduce your risk of developing type 2 diabetes.

يجب عليك زيارة طبيب الرعاية الأولية الخاص بك كل عام لإجراء فحص طبي. أخبري طبيب الرعاية الأولية المسؤول عن حالتك أنك أصبت بسكري الحمل. وسيقوم طبيبك بفحصك بانتظام للتأكد من مرض السكري من النوع الثاني. حيث إن 50% من السيدات اللاتي يُصنن بسكر الحمل تتطور حالتهم إلى النوع الثاني من السكري على مدار حياتهم. اتبّعي العادات الصحية التي اكتسبتها خلال فترة الحمل لتقليل احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

هذه النشرة للأغراض الإعلامية فقط. يُرجى التحدث مع طبيبك الخاص أو فريق الرعاية الصحية إذا كان لديك أي أسئلة حول رعايتك. وللمزيد من المعلومات الصحية، يُرجى الاتصال بالمكتبة للحصول على المعلومات الصحية على الرقم 614-293-3707 أو البريد الإلكتروني health-info@osu.edu.

This handout is for informational purposes only. Talk with your doctor or health care team if you have any questions about your care. For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

