

# هل تفكرين في إنجاب طفل؟

هل تعرفين بأن النساء من خلفية  
عربية يواجهن مخاطر أكبر  
للإصابة بسكري الحمل؟

## قبل البدء في محاولة إنجاب طفل:

- 1 اطلبي من طبيبك أن تخضعي لفحص طبي
- 2 فليكن هدفك أن تتمتعِي بوزن صحي
- 3 تناولي الطعام الجيد وكوني نشطة يومياً

إن العناية بسكري الحمل أثناء الحمل والحفاظ على الصحة بعد الحمل يمكن أن يساعد في الحد من مخاطر المشاكل الصحية لكل من الأم والطفل.

## المعلومات والدعم

يوجد معلومات متوفرة وأيضاً دعم لمساعدتك - تحدثي إلى طبيبك ومختصة صحية محلية لمرض السكري أي القابلة، الممرضة.

أو قومي بزيارة هذه المواقع للحصول على مزيد من المعلومات:

[ndss.com.au/languages](http://ndss.com.au/languages)

[diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)

[pregnancyanddiabetes.com.au](http://pregnancyanddiabetes.com.au)

**اتصلي بـ TIS (Translating and Interpreting Service) (خدمة الترجمة الكتابية والشفهية) على الرقم 131450 واطلبي من المترجم الاتصال بـ National Diabetes Services Scheme (البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري).**

## حامل بالفعل؟

من المهم أن تزوري طبيبك أو أخصائي الصحة **مبكراً** خلال الحمل لإجراء الفحص وتقييم خطة حملك.

## هل لديك مرض السكري بالفعل؟

إن العديد من النساء المصابات بمرض السكري من النوع 1 أو النوع 2 لديهن أطفال أصحاء، ولكن هناك حاجة لعناية إضافية بمرض السكري الذي تعاني منه قبل وأثناء وبعد الحمل.

تحدثي إلى طبيبك أو مرشد مرض السكري قبل البدء في محاولة إنجاب طفل.

## سكري الحمل

سكري الحمل هو نوع من أنواع مرض السكري يحدث أثناء الحمل وعادة ما يزول بعد ولادة الطفل.

قد تتعرضين لخطر متزايد إذا:

- كنتِ فوق نطاق الوزن الصحي
- أنجبتِ سابقاً طفلاً يزيد وزنه عن 4.5kg
- أخبرتِ بأن مستويات الجلوكوز في دمك مرتفعة
- كان لديك تاريخ عائلي لمرض السكري من النوع 2
- كان عمرك 40 سنة أو أكبر

زمرل قروص طاقتلا كنكمي  
قريمك مادختساب اذه QR  
لاقتنالل يكذلا كفتاه  
يذلا ويديفلا عطقم ل  
لا يف

