

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 تتمتعين بوزن صحي
- 3 تناولتي 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

diabetesnsw.com.au

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 ويديفل اعطقم ل لا يف

