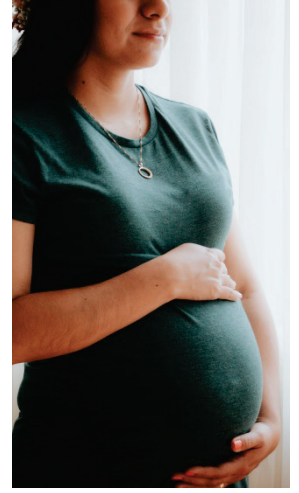


النظام الغذائي الأساسي | مرض السكري أثناء الحمل

إذا تم تشخيص إصابتك بسكري الحمل، فستتلقين مكالمة لقاء أخصائية التغذية في غضون أسبوع. ويمكنك استخدام ورقة المعلومات هذه لمساعدتك على البدء في تغيير عاداتك الغذائية، إذا لزم الأمر، حتى تقابلي أخصائي التغذية.



هام!

ستقوم اختصاصية التغذية، خلال لقاءك معها، بتعديل نصائحها لتناسب مع احتياجاتك الغذائية الفردية وتحبب على أسنلتك.

لماذا النظام الغذائي مهم جداً

- للحفاظ على مستويات السكر في الدم الطبيعية لك ولطفلك.
- للسماح لك بتلقي جميع العناصر الغذائية لصحتك وصحة طفلك.
- للتأكد من أنك تأكلين بما فيه الكفاية.
- للحفاظ على وزن مناسب طوال فترة الحمل.
- لمنع حدوث بعض العواقب لك ولطفلك.

الحفاظ على استقرار السكر في الدم خلال النهار

- تناول ثلاث وجبات يوميًا في الأوقات العادية.
- يمكنك تناول وجبات خفيفة فيما بينها إذا شعرت بالجوع.
- اضيفي الخضار إلى وجبتي الغداء والعشاء.
- قللي أو تجنبي الأطعمة والمشروبات السكرية الأقل تغذية.

لماذا من المهم توخي الحذر بشأن السكر

يؤثر على نسبة السكر في الدم في دمك.

هل لا يزال بإمكانني تناول السكر؟

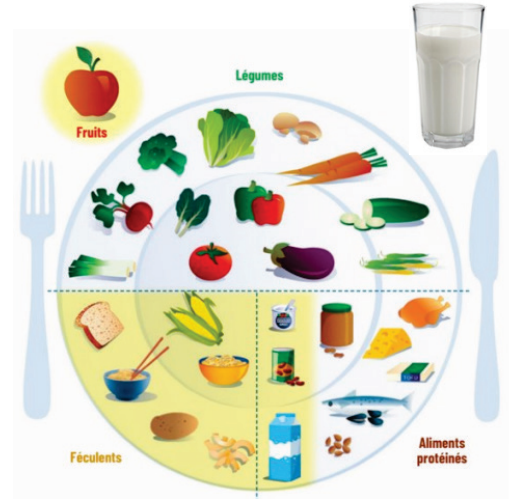
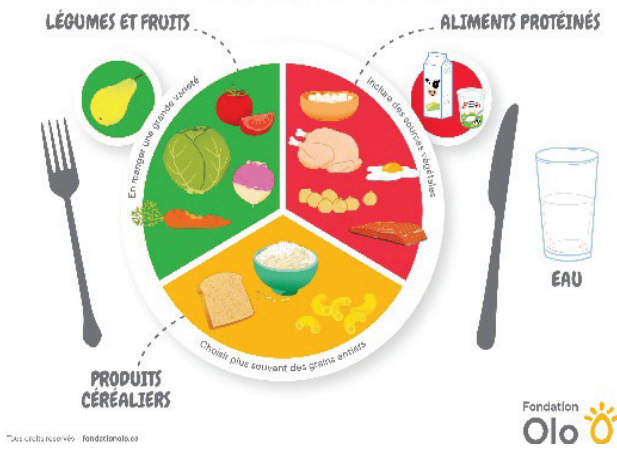
نعم، من المهم أيضًا الاستمرار في القيام بذلك من أجل صحتك ونمو طفلك. السكر هو الوقود الرئيسي لجسمك وعقلك وطفلك. تحتاجين فقط إلى تناوله بشكل موزع على مدار اليوم واختيار أفضل المصادر. يمكنك مناقشة هذا بمزيد من التفصيل مع أخصائي التغذية أثناء موعدك.

مخاطر عدم تناول ما يكفي من السكر

- تؤثر نمو طفلك.
- نقص الفيتامينات والمعادن الأساسية أثناء الحمل.
- الجوع أثناء الليل.
- الجوع عمومًا.
- الإعياء، الصداع في الرأس.
- عدم الراحة في الجهاز الهضمي والغثيان.

نموذجان لموازنة وجباتك على نحو أفضل

وجبة مثالية أثناء الحمل



Santé et services sociaux du Québec. Diabète Québec ©

أسئلة لأخصائي التغذية خلال فصل المجموعة:

المؤلفون

جوزيه أربور، ميلاني بوليه، وفيرونيك هودي بوسكلير، خبراء التغذية، مديرية برامج الشباب

التنقيح والتخطيط

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2023

مصدر صور الوجبات المتوازنة

fondation-olo-quoi-manger-et-ne-pas-manger-enceinte.pdf (fondationolo.ca)

Santé et services sociaux du Québec/Diabète Québec

نوفمبر 2023