



Bahrain Defence Force
Royal Medical Services
Military Hospital



Gestational Diabetes



What is it?

Gestational diabetes is diabetes that occurs during pregnancy. It does not necessarily mean that you had diabetes before you got pregnant, nor does it mean that you will have diabetes after you give birth.

Why does it happen?

Your blood sugars rise when your body is unable to use insulin to lower your blood sugars. When you are pregnant, sometimes the hormones in the placenta block the action of insulin, leading to higher blood sugar levels.

How does it affect my baby?

Uncontrolled blood sugars may cross through the placenta to your baby, giving him/her high sugar levels, which then get stored as fat. That means that your baby is at risk for becoming larger, putting him/her at risk for obesity when he is older, and putting you at risk for having a complicated pregnancy.

Uncontrolled blood sugars lead to increased insulin production by your baby, which eventually may lead to the baby having very low blood sugars upon birth. This then puts your baby at risk for having other health complications such as breathing problems.

What are normal sugar levels?

Pregnant women with gestational diabetes should aim for the following targets:

- Before a meal: 5.3 mmol/l (95 mg/dl) or less
- 2 hours after a meal: 6.7 mmol/l (120 mg/dl) or less

What about after I give birth?

For most women, gestational diabetes will go away once they give birth. However, gestational diabetes increases the mother's risk for developing type 2 diabetes after childbirth. This means that your gestational diabetes may turn into type 2 diabetes and you will need to continue to follow a healthy eating plan and work to control your blood sugars even after you give birth.

Dietary Tips for Mothers with Gestational Diabetes:

- Eat a varied diet, distributing your carbohydrates evenly in every meal.
- You should eat at regular intervals, having three moderate sized meals and three small snacks in between them. Do not skip meals—consistency is important to achieve better sugar control!
- Choose complex carbohydrates with high amounts of fiber, and combine them with sources of lean protein at each meal. This will keep you feeling full for longer and will help you control your blood sugars by slowing down the rate of sugar absorption in your body.
 - High fiber foods include: whole grain (brown) breads and cereals, fruits, and vegetables, and beans and other legumes.
 - Lean protein foods include: chicken, turkey, fish, and legumes.
- Limit your intake of simple sugars—these include sweets, desserts, sodas, and juices. These will raise your sugar levels immediately and should be avoided as best you can.
- Increase your intake of fruits and vegetables
 - Eat a salad with each meal
 - Snack on fruits in between meals
- Choose healthy fats for cooking such as canola oil or sunflower oil, and olive oil for salad dressings
 - Note: do not cook with olive oil as it has a low smoke point and will burn, releasing unhealthy chemicals into your environment
- Reduce your intake of unhealthy fats from butter, sweets, and chips



Sample Meal Plan

Breakfast

- 1 cup of low fat milk with tea (without sugar)
- 2 slices of whole wheat toast or 1 Lebanese bread
- 1 slice of low fat cheese or 1 boiled egg or 1 omelet with vegetables.
- Slices of tomato/cucumber/ lettuce/capsicum

Morning Snack

- One fruit
- 1/2 cup low fat yogurt

Lunch

- 8 ounces grilled chicken breast or fish or meat
- 1 cup rice or 1 Lebanese bread or 1 small baked potato
- 1 cup salad
- Steamed vegetables

Afternoon Snack

- 3 piece of crackers
- ½ cup low fat milk

Dinner

- 2 slices of whole wheat toast or 1 Lebanese bread
- 1 cup of beans or mix grilled or 2 slice of cheese
- 1 cup of steamed vegetables
- Salad

Evening Snack

- 1 cup low fat milk

نموذج النظام الغذائي

الطور

- ١ كوب حليب قليل الدسم مع قليل من الشاي (بدون سكر)
- ١ رغيف لبناني أسمر أو ٢ سليس أسمر
- شريحة جبن قليل الدسم أو ١ بيض بدون زيت أو ١ أومليت مع خضار
- شرائح من الطماطم /خيار/خس/فلفل بارد

وجبة خفيفة

- فاكهة واحدة
- ١/٢ كوب زبادي قليل الدسم

الغداء

- قطعة (لحم/دجاج/سمك) حجم راحة اليد (٩٠ جرام)
- كوب رز أو ١ خبز لبناني أو ١ بطاطا صغيرة بالفرن
- سلطة
- كوب خضراوات مطبوخة

وجبة خفيفة

- ١/٢ كوب حليب قليل الدسم
- ٣ حبات بسكويت كراكرز

العشاء

- ١ خبز لبناني أو ٢ سليس أسمر
- ١ كوب بقوليات أو مشويات حجم راحة اليد أو ٢ شريحة جبن قليل الدسم
- كوب خضراوات مطبوخة
- سلطه حسب الرغبة

وجبة خفيفة

- ١ كوب حليب قليل الدسم

نصائح غذائية للأمهات المصابات بسكري الحمل:

- إختاري نظام غذائي متنوع و تناولي كمية كربوهيدرات معتدلة و متساوية في كل وجبة.

- يجب أن تأكلي في فترات منتظمة و باختيار ثلاث وجبات متوسطة الحجم و ثلاث وجبات خفيفة. لا تلغي بعض الوجبات الإنضباط في الوجبات مهم للسيطرة على السكر
- إختاري الكربوهيدرات المعقدة التي تتضمن كميات عالية من الألياف مع أغذية تحتوي على البروتين في كل وجبة. و هذا سوف يشعرك بالشبع لمدة اطول و يساعدك على انتظام السكر في الدم عن طريق إبطاء معدل امتصاص السكر في الجسم.

- تشمل الأطعمة الغنية بالألياف: الخبز و الكورن فليكس بالحبوب الكاملة (الأسمر) و الفواكة و الخضروات و البقوليات.
- تشمل الأطعمة التي تتضمن البروتين: الدجاج، الديك الرومي، الأسماك، البقوليات، الروب و الأجبان

- تجنبني تناول السكريات البسيطة مثل الحلويات، المشروبات الغازية، و العصائر. هذه المأكولات ترفع مستويات السكر في الدم على الفور و يجب تجنبها في أغلب الأحيان

- تناولي كمية كافية من الفواكة و الخضروات :

- أكل السلطة مع كل وجبة رئيسية
- أكل الفواكة في الوجبات الخفيفة

- اختاري الدهون الصحية للطبخ مثل زيت الكانولا أو زيت دوار الشمس و زيت الزيتون في السلطة

- ملاحظة: لا تطبخي بزيت الزيتون فانه يحترق و يصدر مواد مأكسدة غير صحية.

- قللي من تناول الدهون الغير صحية مثل الزبدة، السمن، الحلويات، و رقائق البطاطس.



ما هو سكري الحمل؟

سكري الحمل هو مرض السكري الذي يحدث خلال فترة الحمل، و هذا لا يعني بأن كان لديك مرض السكري من قبل الحمل، كما أنه لا يعني انك ستكونين مصابة بمرض السكري بعد الولادة.

لماذا يحدث؟

ترتفع نسبة السكر في الدم عندما يكون جسمك غير قادر على استخدام الأنسولين الموجود لخفض السكر في الدم. اثناء الحمل، تتواجد هرمونات في المشيمة تمنع عمل الأنسولين الطبيعي و هذا يؤدي الى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

كيف يؤثر ارتفاع معدل السكر في الدم على الجنين؟

ارتفاع مستويات السكر في الدم يؤدي الى عبور كميات سكر عالية من خلال المشيمة الى الجنين، ثم تتحول نسبة السكريات المرتفعة الى دهون تتخزن في جسم الجنين. لذلك قد تنتج عواقب صحية على طفلك في المستقبل منها السمنة و قد يلجأ الأطباء الى العملية القيصرية اثناء الولادة لتضخم جسم الجنين و زيادة وزنه عند الولادة. كما أن ارتفاع السكر يؤدي الى زيادة إنتاج أنسولين الجنين، و هذا قد يؤدي الى هبوط السكر في دم الجنين عند الولادة، و قد تتعرض صحة جنينك للخطر مثل مشاكل في التنفس في ايامه الاولى.

ما هي مستويات السكر الطبيعية؟

النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل يجب أن يهدفن لمعدلات السكر التالية:

- قبل الوجبة: ٥,٣ مليمول/لتر (٩٥ ملغ/دل) أو أقل
- ساعتين بعد الوجبة: ٦,٧ مليمول/لتر (١٢٠ ملغ/دل) أو أقل

ماذا عن بعد الولادة؟

بالنسبة لأغلب النساء، سكري الحمل يزول من بعد الولادة. و لكن سكري الحمل يزيد مخاطر الأم بالإصابة للسكري من النوع الثاني. و هذا يعني بأن مرض سكري الحمل قد يتحول الى مرض السكري من النوع الثاني و سوف تحتاج المرأة اتباع نظام غذائي صحي و التحكم في نسبة السكر في الدم حتى بعد الولادة.



قوة دفاع البحرين
الخدمات الطبية الملكية
المستشفى العسكري

سكري الحمل

