

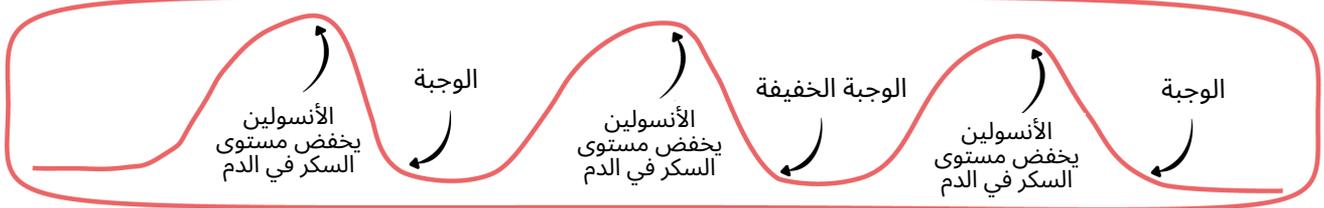
# Nourrir la vie

## فهم سكري الحمل

### المصطلحات المهمة لفهم سكري الحمل:

- الكربوهيدرات: السكريات الموجودة في الأطعمة
- الغليسيما: كمية السكر في الدم
- الأنسولين: الهرمون الذي يسمح للسكر بدخول الخلايا

خلال النهار، يرتفع مستوى السكر في الدم وينخفض:



### ما هو سكري الحمل؟

- أثناء الحمل، وجود الهرمونات يمكن أن يجعل الأنسولين أقل فعالية.
- الكربوهيدرات التي يتم تناولها عن طريق الأطعمة تتراكم بعد ذلك في الدم. يرتفع مستوى السكر في الدم.



يفتح الأنسولين الباب على مصراعيه للسكريات لدخول الخلايا.



الأنسولين لا يستطيع فتح الباب بشكل صحيح. لا يمكن للسكريات أن تدخل بسهولة في الخلايا.

سكري الحمل هو حالة مؤقتة يجب السيطرة عليها من أجل صحتك وصحة طفلك!

### كيف يمكن تقليل خطر حدوث مضاعفات سكري الحمل؟

- عن طريق تغيير عادات نمط حياتك:
  - التغذية
  - النشاط البدني
  - إدارة الإجهاد
- بمساعدة الأنسولين و/أو الأدوية

ملاحظة: هذه الأداة مخصصة لأغراض إعلامية. وهي لا تحل محل توصيات أخصائي(ة) الرعاية الصحية. في حالة الشك، استشيري أخصائي(ة) الرعاية الصحية دون تأخير

سأهمت وكالة الصحة العامة الكندية ماليًا في إنتاج هذه الأداة. وجهات النظر الواردة هنا لا تعكس بالضرورة الموقف الرسمي لمؤسسة الصحة العامة الكندية | أبريل 2024 | 2182، شارع مركز التغذية الاجتماعية ما قبل الولادة، Alima، جميع الحقوق محفوظة لمركز | www.centrealima.ca | رقم الهاتف 514-937-5375 | H3H 1J3 لينكولن، مونتريال (كيبك)

