

ماذا يمكنك فعله للحد من هذا الخطر



أرضعي طبيعيًا طالما كان ذلك ممكنًا



حافظي على نشاطك بممارسة الرياضة على الأقل 150 دقيقة في الأسبوع



احصلي على 6 ساعات نوم على الأقل بانتظام



حاولي الوصول إلى أفضل وزن للجسم



زوري مقدم الرعاية الرئيسي من أجل مواعيد روتينية



تناولي حمية متنوعة غنية بالفواكه والخضروات الملونة، بما في ذلك المكسرات والبذور؛ وقللي استهلاك الملح والدهون والسكر



فكري في وسيلة (وسائل) مناسبة لمنع الحمل، باعدي فترة الحمل التالي، واطلبي المساعدة من مقدم الرعاية الصحية لتحسين صحتك قبل الحمل التالي واطلبي رعاية مبكرة عندما تصبحين حاملًا



امتنعي عن التدخين

ينصح بأن تجري الفحوصات و الاختبارات الصحية

- متابعة ضغط دمك مهم للتعامل مع خطر صحة قلبك بعد الحمل
- وزن الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر يوضحون الصورة العامة لصحتك
- تحليل البول من أجل زلال البول (البروتين في البول) هو اختبار لبولك يستخدم لاكتشاف أمراض الكلى والسكري والتعامل معها.
- انخفاض الهيموجلوبين يدل على أنك مصابة بفقر الدم وتحتاجين إلى علاج
- معدل الترشيح الكبيبي المقدر (eGFR) يقيس مستوى وظيفة الكلى
- اختبار تحمل الجلوكوز القموي 75 جم (OGTT) يستخدم لفحص مرض السكري من النوع الثاني
- يعكس HbA1c مستويات متوسط سكر الدم على مدار 3 أشهر الماضية

الوصول إلى القائمة
المرجعية التغذية
للاتحاد الدولي لأمراض
النساء والتوليد (FIGO)



مؤشرات الخطر

هل أصبت بأي عوامل خطر لمرض السكري أو مرض القلب المرتبطة بالحمل؟

تسمم الحمل	☐	نعم	☐	لا
ارتفاع ضغط الدم الحملي	☐	نعم	☐	لا
السكري الحملي	☐	نعم	☐	لا
انفصال المشيمة	☐	نعم	☐	لا
ولادة مبكرة (أقل من 37 أسبوعًا)	☐	نعم	☐	لا
تقييد نمو الجنين	☐	نعم	☐	لا
مولود ميت/موت داخل الرحم	☐	نعم	☐	لا

إذا لم تكوني متأكدة من إصابتك بأي من المضاعفات أعلاه، فمن فضلك أسألي مقدم الرعاية الصحية

تكون النساء المصابات بضغط الدم العالي أثناء الحمل في خطر أكبر للتعرض لحالات متعلقة بالصحة

نزلت في خطر



هل تعرفين؟

وجود تاريخ لضغط الدم العالي والسكري الحملي في الحمل لا يعني أنك ستصابين بالتأكيد بمشاكل القلب والسكري، لكن يجب عليك مراقبة صحة قلبك وسكر الدم الحالي والمستقبلي للحد من هذا الخطر.



خطر المرض الكلوي
مرتان أكثر



خطر مرض السكري
3 مرات أكثر



خطر التهاب الوريد الخثاري
مرتان أكثر



خطر ضغط الدم العالي
4 مرات أكثر



خطر مرض القلب
مرتان أكثر



خطر السكتة الدماغية
مرتان أكثر