

# የእርግዝና የስኳር በሽታ

እርግዝናዬ፡ ልጄ እና እኔ





ሰላም!

ጤናማ ልጅ እንዲወልዱ እና እራስዎንም በጤናማነት እንዲያቆዩ ይፈልጋሉ። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች የእርግዝና የስኳር በሽታ እንዳለባቸው ሲነገራቸው ከመጠን በላይ ይጨነቃሉ እና እርስዎም ይህ ሊሰማዎት ይችላል። በዚህ በራሪ ወረቀት ውስጥ ያሉት መረጃዎች እና ሃሳቦች ለእርስዎ እንደሚጠቅሙ ተስፋ እናደርጋለን። ምግብን እና እንቅስቃሴን ማመጣጠን የእርግዝና የስኳር በሽታን ለመቆጣጠር ይረዳል። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ እና የተመዘገበ የአመጋገብ ባለሙያ ለእርስዎ የሚበጀውን ለማወቅ ይረዱዎታል።

መልካም ምጽቶች!

ከወላምታ ጋር፣ የእርስዎ የ WIC ፕሮግራም ሠራተኞች

እነዚህን ድረ-ገጾች በመጎብኘት ስለ እርግዝና የስኳር ህመም የበለጠ ማወቅ ይችላሉ፡-



**የእርግዝና የስኳር ህመም ምልክቶች፣ ህክምናዎች**  
**American Diabetes Association**  
**(diabetes.org)**



**የእርግዝና የስኳር በሽታ እና እርግዝና**  
**Centers for Disease Control**  
**(የበሽታ ቁጥጥር ማዕከላት) (cdc.gov)**



**የእርግዝና የስኳር በሽታ - National Institute of Diabetes and Kidney Diseases** (የስኳር በሽታ እና የምግብ መፍጫ እና የኩላሊት በሽታዎች ብሔራዊ ተቋም)  
**(niddk.nih.gov)**



**የእርግዝና የስኳር በሽታ American Congress of Obstetricians and Gynecologists**  
**(acog.org)**

## **የእርግዝና የስኳር በሽታ ምንድነው?**

የእርግዝና የስኳር በሽታ በእርግዝና ወቅት የሚከሰተው ብዙ የግሉኮስ (የደም ስኳር) ለሃይል ከመጠቀም ይልቅ በደም ውስጥ ሲቆይ ነው። ኢንሱሊን በሰውነታችን የሚሰራ የደም ስኳርን እንደ ኃይል እንድንጠቀም እና የደም መጠን እንዲረጋጋ የሚያደርግ ሆርሞን ነው። የእርግዝና ሆርሞኖች በኢንሱሊን ውስጥ ጣልቃ ሊገቡ ይችላሉ። በአንዳንድ ሁኔታዎች ሰውነት በቂ ኢንሱሊን ማምረት አይችልም እና የደም ስኳር መጠንም ይጨምራል። ይህ የእርግዝና የስኳር በሽታ ነው።

## **የደም ስኳር እና የደም ግሉኮስ ተመሳሳይ ነገር ናቸው?**

አዎ። በዚህ ጽሁፍ ውስጥ የደም ስኳር የሚለውን ቃል እንጠቀማለን።

## **ይህ ለእርግዝናዬ ምን ማለት ነው?**

በእርግዝና ወቅት የደም ስኳር ከፍ ባለበት ጊዜ ተጨማሪ ስኳር ወደ ልጅዎ ይሄዳል።

- » ልጅዎ ከስኳር ተጨማሪ ካሎሪዎችን ያገኛል እና እንደ ስብ ያከማቻል። ይህ ልጅዎ ሲወለድ የበለጠ ክብደት እንዲኖረው እና ወሊድ ከባድ እንዲሆን ያደርጋል።
- » የልጅዎ ቆሽት ከእርስዎ ከፍተኛ የደም ስኳር ለመቆጣጠር ተጨማሪ ኢንሱሊን ይሠራል።
- » ከወሊድ በኋላ፣ ልጅዎ ተጨማሪ ኢንሱሊን ማምረት ይቀጥላል። ይህ በልጅዎ ደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ዝቅተኛ እንዲሆን ያደርጋል።

የደም ስኳርዎን መመርመር እና መቆጣጠር እርስዎ እና ልጅዎ ጤናማ እንድትሆኑ ይረዳዎታል!

በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከፍ ሲል እንደሚከተሉት ያሉ ችግሮች ሊያጋጥሙዎት ይችላሉ፡-

- » ከፍተኛ የደም ግፊት (የደም ግፊት)
- » የሽንት ፊኛ ኢንፌክሽን (የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን)
- » ልጅዎ በደህንነት እንዲወለድ ሲ-ሴክሽን (ሲዛርያን ሴክሽን) ወደሚያስፈልገው መጠን ሊያደግ ይችላል።





## የእርግዝና የስኳር በሽታ ለልጅ ምን ማለት ነው?

ነፍሰ ጡር በሆኑበት ጊዜ የደም ስኳርዎን በሚመከሩት ደረጃዎች ማቆየት ልጅዎን ለመጠበቅ እና በደንብ እንዲያድግ ለመርዳት ይጠቅማል።

በደምዎ ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከፍ ያለ ከሆነ፣ ልጅዎ ለሚከተሉት የመጋለጡ እድል ይጨምራል፡-

- » የቆዳ እና የአይን ወደ ቢጫ ቀለም መቀየር (ጃንዲስ)
- » የትከሻ ችግርን የሚያስከትል አስቸጋሪ ወሊድ መፈጸም (ብራኪያል ፕሌክሶስ)።
- » በጣም ዝቅተኛ በሆነ የደም ስኳር (ሃይፖግሊሴሲምያ) ከተወለደ በኋላ በሆስፒታል ውስጥ ተጨማሪ ቀናት መቆየት ማስፈለግ።
- » የመተንፈስ ችግሮች (የመተንፈስ ችግር ሲንድሮም)
- » የጡት ማጥባት ችግሮች የመከሰት መቻል።
- » በህይወት ውስጥ የዓይነት 2 የስኳር በሽታ መኖር።
- » የጽንሰ መጨናገፍ ማጋጠም።

"የምበላቸውን ምግቦች በመከታተል እና አንዳንድ እንቅስቃሴዎችን በቀኔ ውስጥ በማከል የደም ስኳሪን በተለመደው መጠን ማቆየት ችያለሁ። ካሰብኩት በላይ ቀላል ነበር እና ሁለታችንም ጤንነታችንን ለመጠበቅ እነዚህን ለውጦች በማድረግ ደስተኛ ነኝ።"



## የእርግዝና የስኳር በሽታ ካለብኝ በጋላ አሁን ራሴን እና ልጄን እንዴት መንከባከብ እችላለሁ?

- » ምግቦች በደምዎ ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን እንዴት እንደሚነኩ ይወቁ።
- » የደም ስኳርዎ የተረጋጋ እንዲሆን መደበኛ ምግብ እና መክሰስ ይኑርዎት።
- » የእርግዝና የስኳር በሽታዎን ስለመቆጣጠር ከተመዘገበ የአመጋገብ ባለሙያ እና/ ወይም ሰርተፍኬት ካለው የስኳር ህክምና እና የትምህርት ባለሙያ ጋር ይነጋገሩ።
- » በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ እንደተመከረው የደምዎን ስኳር ይመርምሩ።
- » ማድረግ ስለሚችሉት እንቅስቃሴዎች የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይጠይቁ። እንቅስቃሴ የደም ስኳር እንዲጠቀሙ ይረዳል።
- » የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ እንደሚመክረው ኢንሱሊንን ይጠቀሙ።
- » በእርግዝናዎ ወቅት ወደ ሁሉም የጤና እንክብካቤ እና የWIC ቀጠሮዎች ይሂዱ።



"በእርግዝናዬ ጊዜ ንቁ መሆን እና ገንቢ ምግቦችን መመገብ ለእኔ በጣም አስፈላጊ ነው"

**የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ወይም ክሊኒክዎ የደምዎን ስኳር ለመመርመር እና ለእርስዎ እና ለልጅዎ በሚጠቅም ደረጃ ላይ እንዲቆዩ ይረዳዎታል።**

## እንቅስቃሴ ለምን አስፈላጊ ነው?

እንቅስቃሴ በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ለመቀነስ ይረዳል።

ለሌሎች ለሚጠጣባቸው ወላጆች የሰሩ እንዳንድ ሀሳቦች እዚህ አሉ፡-

"አጭር ጉዞ አደርግ እና ስመለስ ጥሩ ስሜት ራሱ ይሰማኛል።"

"ከበላሁ በኋላ ትንሽ አካላቴን እዘረጋ እና እንዳንድ ጊዜ ለጥቂት ደቂቃዎች በእንዳንድ ቦታ እረማመዳለሁ።"

"ሙዚቃ ከፍቼ እደንሳለው!"

"ልጆቼን ወደ መናፈሻ ቦታ እወስዳቸዋለሁ። ችግራቸውን ይወዷቸዋል።"

"ቤቴን ሳጸዳ ወይም ምግብ ከበላሁ በኋላ ትንሽ የቤት ውስጥ ስራ ከሰራሁ በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ረድቶታል። ልብስ ማጠፍ፣ ሰሃን ማጠብ፣ ወለሉን መጥረግ ወይም ነገሮችን ማስቀመጥ ለውጥ አምጥቷል።"

## እንዴት/ምን መብላት አለብኝ?

በየጥቂት ሰዓታት ልዩነት ጤናማ ምግቦችን ወይም መክሰሶችን ይመገቡ።

ፕሮቲን ከምግቦች እና መክሰሶች ጋር ያካትቱ።

ሁለቱም ፕሮቲን እና ካርቦሃይድሬትን የያዙ ምግቦች ያካተተ የመኝታ ጊዜ መክሰስ ይኑርዎት።

ምሳሌዎች፡-

» ቶርቲያ ከተፈረፈረ እንቁላል ጋር

» ማጣፈጫ የሌለው እርጎ በባዶ

እንደ ፕሮቲን ምግቦች እና ስታርች የሌላቸው አትክልቶች ያሉ የደም ስኳርዎን በጣም የማይጨምሩ ምግቦችን ይምረጡ። የፕሮቲን ምግቦች እርካታ እንዲሰማዎት እና ልጅዎን እንዲያድግ ይረዳሉ።

የፕሮቲን ምግቦች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

» እንቁላሎች

» ዶሮ ወይም ተርኪ

» ቀይ ስጋ

» ቺዝ

» አሳ

» ማጣፈጫ የሌለው እርጎ በባዶ (እንዲሁም ካርቦሃይድሬትን ያቀርባል)

» ቶፊ

» የአቸሎኒ ቅቤ/ለውዞች/ፍሬዎች

» ባቁላዎች (እንዲሁም ካርቦሃይድሬትን ያቀርባል)

## የምግብ ደህንነት ማሳሰቢያዎች፡-

- » ሁሉንም ስጋ፣ ዶሮ፣ ተርኪ፣ አሳ እና እንቁላል ሙሉ በሙሉ ያብስሉ።
- » እንፋሎት እስኪሆን ድረስ የዲሊ ስጋዎችን፣ ሆት ዶግስን እና ቀዝቃዛ ቁርጥራጮችን ያሞቁ።
- » ለስላሳ ቺዝ (እንደ፡- ፊታ፣ ብሉ፣ ብሪ፣ ክዌሶ ብላንኮ፣ ክዌሶ ፍሬስኮ የመሳሰሉትን) አይብሉ።
- » ዓሳ ከበሉ፣ ለተጨማሪ መረጃ WICን ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይጠይቁ።

በእርግዝና ወቅት ዓሣን በጥንቃቄ ስለመብላት የበለጠ ለማወቅ [doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children](https://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children) ን ይጎብኙ



## ስታርች የሌላቸው አትክልቶች ምንድናቸው?

ስታርች የሌላቸው አትክልቶች በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን በጣም ከፍ አያደርጉም። በተጨማሪም በንጥረ ነገሮች የተሞሉ ናቸው! በሰውነትዎ በሚፈለጉ ሺታሚኖች እና ማዕድናት የተሞሉ ናቸው። እና ፋይበር አላቸው። ይህም የመጥገብ ስሜት እንዲሰማዎት እና የሆድ ድርቀትን ለማስወገድ ይረዳዎታል። ወደ ምግቦችዎ እና መክሰሶችዎ አትክልቶችን ለመጨመር ይሞክሩ። አብስለው በትንሽ መረቅ ወይም ቅቤ፣ በሾርባ ወይም በሰላጣ ያቅርቡ።

ምሳሌዎች፡-

- » አረንጓዴ ምግቦች
- ሰላጣ፣ ስፒናች፣
- ኮላርድ፣ ቻርድ፣
- ጎመን፣ ቦክ ችይ፣
- » ብሮኮሊ
- » የአበባ ጎመን
- » ብረስል
- ስፕራውትስ
- » ጥቅል ጎመን
- » ካሮት
- » ሴሊሪ
- » ኩኩምበር
- » እንጉዳይ
- » አክራ
- » ቃርያ
- » ቲማቲም
- » ዝኩኒ

"የፕሮቲን ምግብን ከምግቦቼ እና መክሰሴ ጋር በማካተት የደም ስኳሪ ይበልጥ የተረጋጋ እንዲሆን ማድረግ ችያለሁ። በጣም እንድራብ ራሴን አላደርግም፤ ስለዚህ በየ 2 ወይም 3 ሰዓቱ የሆነ ነገር እበላለሁ።"



## ካርባይድሬቶችስ?

ካርባይድሬቶች ጠቃሚ ንጥረ ነገሮችን እና ኃይል ይሰጡናል። እርስዎ እና ልጅዎ ነፍሰ ጡር በሆኑበት ጊዜ ከካርባይድሬቶች ኃይል ያስፈልጋችኋል። ይሁን እንጂ በጣም ብዙ የካርባይድሬት መጠን ያላቸው ምግቦች በደምዎ ውስጥ ያለው የስኳር መጠን በጣም ከፍ እንዲል ሊያደርግ ይችላል። እነዚህን ከፍ ያሉ የካርባይድሬትስ ምግቦችን በሚመገቡበት ጊዜ የክፍል መጠናቸውን ያሳንሱ፡-

- ፍራፍሬ
- ወተት
- ስታርች ያላቸው አትክልቶች
  - በቆሎ
  - አተር
  - ድንች
  - ዊንተር ስቋሽ
  - ባቄላዎች (እንደ፡- ቦሎቄ፣ አደንጓሬ፣ አኩሪ አተር)
- ጥራጥሬዎች\*
  - ዳቦ
  - ኑድሎች
  - ሩዝ
  - ቶርቲያዎች

## በትኞቹ ምግቦች ላይ መጠንቀቅ አለብኝ?

ስኳር የተጨመረባቸው ምግቦች በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን በፍጥነት ይጨምራሉ። በእርግዥ ወቅት ጣፋጭ እና ስኳራማ ምግቦችን ለማስወገድ ይሞክሩ። ከበረታቸው፣ መጠናቸውን በሚከተለው ይገድቡ፡-

- » ያነሱ ክፍሎችን መምረጥ
- » ከምግብ ወይም መክሰስ ጋር አብሮ መብላት

ጣፋጭ ምግቦችን ያስወግዱ ወይም ይገድቡ፣ እንደ፡-

- » መደበኛ ሶዳ
- » ማር
- » ኬኮች
- » ኩኪሶች
- » ከረሜላ
- » የፍራፍሬ ጭማቂ እና የፍራፍሬ መጠጦች
- » እንደ Kool-Aid እና ሎሚናት ያሉ ጣፋጭ መጠጦች
- » ጣፋጭ የቡና መጠጦች
- » ማርማላት
- » ፓዮች

\* ከተቻለ ሙሉ የእህል ዓይነቶችን ይምረጡ።  
ሙሉ እህል ተጨማሪ ንጥረ ነገሮችን እና ፋይበርን ያካትታሉ።



የመክሰስ ሀሳቦች፡-

- » የተቀቀለ እንቁላል
- » እርጎ - ዝቅተኛ ስኳር ወይም ምንም ነገር ሳይጨመርበት የሞክሩት
- » ሴሊየሪ ከኦቶሎኒ ቅቤ ጋር
- » ሀመስ ወይም የኦቶሎኒ ቅቤ ከአትክልቶች ጋር
- » ለውዞች
- » ስትሪንግ ቺዝ

## የስኳር በሽታ አመጋገብ ዘዴ ምንድን ነው?

አንዳንድ ሰዎች ምግብን ለማቀድ እና የምግብ ምርጫዎችን ለማመጣጠን ቀላል የሆነውን የስኳር በሽታ አመጋገብ ዘዴን መጠቀም ይወዳሉ። የምግብ ዘዴን ለመከተል ግማሹን ሰሃንዎን ስታርች ባልሆኑ አትክልቶች፣ ሩቡን በፕሮቲን፣ እና አንድ አራተኛውን በካርቦሃይድሬት ምግብ እንደ ሙሉ እህል ያሉ፣ ስታርች ባላቸው አትክልት ወይም ፍራፍሬ ይሙሉ።

**ስለ የስኳር በሽታ አመጋገብ ዘዴ የበለጠ ይወቁ**



## ከወለዱ በኋላ ምን ይሆናል?

ለአብዛኛዎቹ ሰዎች፣ ልጃቸው ከተወለደ በኋላ በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ወደ ስኳር በሽታ ያማያሳምሙ ደረጃዎች ይመለሳል። ይሁን እንጂ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች በሕይወት ዘመናቸው በዓይነት 2 የስኳር በሽታ የመያዝ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው። የእርግዝና የስኳር በሽታ ካለብዎ ለስኳር በሽታ መመርመር አስፈላጊ ነው።

- » ከወለዱ ከስድስት ሳምንታት በኋላ የስኳር በሽታ ምርመራ ያድርጉ።
- » በየአመቱ ለስኳር በሽታ እንደገና ይመርመሩ።

ምርመራው ለእርስዎ ካልቀረበ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ወይም ክሊኒክዎን ለምርመራ ይጠይቁ።

## ልጄን ጡት ማጥጣት እችላለሁ?

አዎ!

የሰዎች ወተት ለህፃናት ምርጥ የምግብ ምንጭ ነው። ልጅዎ እያደገ ሲሄድ የልጄን የአመጋገብ ፍላጎት ለማሟላት ወተትዎ ይለወጣል። ጡት ወይም በደረት ጡት የጠቡ ህጻናት የጆሮ ኢንፌክሽን እና የሆድ ህመም የመያዝ እድላቸው አነስተኛ ነው። ጡት የጠቡ ሕፃናት የሰኳር በሽታን ጨምሮ ለአንዳንድ በሽታዎች የመጋለጥ እድላቸው አነስተኛ ነው።

ለእርስዎም እንዲሁ ጥቅሞች አሉ! አንዳንድ ነቀርሳዎች፣ ዓይነት 2 የሰኳር በሽታ፣ እና ከፍተኛ የደም ግፊት ጡት ወይም የደረት ጡት በሚያጠቡ ሰዎች ላይ ብዙም አይታዩም።

## ዓይነት 2 የሰኳር በሽታን ለመከላከል ወይም ለማዘግየት እንዴት መርዳት እችላለሁ?

- » አልሚ ምግቦችን ይመገቡ። የሚከተሉትን ለማኝየት ይሞክሩ፡- ሙሉ ጥራጥሬ፣ አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ ቀይ ስጋዎች፣ ዝቅተኛ ቅጣት ያለው የወተት ተዋጽኦ፣ ለውዞች፣ ፍሬዎች እና ባቴላዎች።
- » ውሃን የመጀመርያ ምርጫ መጠጥዎ ያድርጉት።
- » በሳምንት ብዙ ቀናት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።
- » በየአመቱ የሰኳር በሽታ ምርመራ ያድርጉ።



## **ልጅ እያደገ ሲሄድ ጤናማ እንዲሆን ማድረግ የምችለው እንዴት ነው?**

- » ሁለታችሁም እስከፈለጋችሁ ድረስ ልጅዎን ጡት ወይም የደረት ጡት ያጥቡት።
- » ህጻኑ 6 ወር አካባቢ ሲሆነው ደረቅ ምግቦችን ያስተዋውቁ።
- » ንቁ ይሁኑ እና ለልጅዎ እንዴት ንቁ መሆን እንደሚችሉ ያሳዩ።
- » የምግብ ጊዜን የቤተሰብ ጊዜ ያድርጉ።
- » ወደ ሁሉም የጤና እንክብካቤ ጉብኝቶች ይሂዱ፣ ለአቅራቢዎ የእርግዝና የስኳር በሽታ እንደነበረቦት ያሳውቁ።
- » ከWIC ጋር አብረው ይቆዩ።

## **የእርግዝና የስኳር በሽታዬን ለመቆጣጠር ምን ማድረግ እችላለሁ፡-**

- » በየቀኑ ንቁ ይሁኑ።
- » በቂ እንቅልፍ እና እረፍት በየቀኑ ያግኙ።
- » ውሃ ወይም ሌላ ጣፋጭ ያልሆኑ መጠጦች እንደ የእፅዋት ሻይ አይነቶችን ይጠጡ።
- » በየጥቂት ሰዓቱ ይመገቡ።
- » ሙሉ እህል፣ ስታርች ያላቸው ያልሆኑ አትክልቶች፣ ፍራፍሬ፣ ቀይ ስጋ፣ አነስተኛ ቅባት ያለው ወተት፣ ለውዝ፣ ዘሮች እና ባቄላ ይመገቡ።
- » ፕሮቲን ከምግቦች እና መክሰሶች ጋር ያካትቱ።
- » በደምዎ ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ይመርምሩ።
- » ወደ ቅድመ ወሊድ ቀጠሮዎችዎ ይሂዱ።
- » ጥያቄዎች ካሉዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ወይም WICን ይጠይቁ።





የዚህ ይዘት የመጀመሪያ ስሪት የተዘጋጀው በ State of Texas (የቴክሳስ ግዛት) በ Department of State Health Services (DSHS፣ የስቴት የጤና አገልግሎት ዲፓርትመንት) ኤጀንሲ ነው። DSHS ይህንን ይዘት "እንዳለ" ያለ ምንም ዋስትና አቅርቧል። ይህ ይዘት ከመጀመሪያው ቅጂው ተቀይሯል እና የመነሻ ስራን ይወክላል። Washington WIC ይህን እትም ቀይሮታል።

ይህ ተቋም የእኩል ዕድል አቅራቢ ነው።  
Washington WIC አያዳለም።



DOH 961-1058 December 2023 Amharic

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ 1-800-841-1410 ላይ ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም [NWIC@doh.wa.gov](mailto:NWIC@doh.wa.gov) ኢሜይል ይላኩ።