

سكري الحمل

يؤثر على صحتك وصحة طفلك.

• ارتفاع السكر في الدم أثناء الحمل (سكر الحمل) يعرضك لخطورة الإصابة بالسكري من النوع الثاني في غضون ٥ إلى ١٠ سنوات من الولادة.

• يمكنك الوقاية من السكري عن طريق الإهتمام المتتابع بالتغذية والنشاطات اليومية.

• قد يكون أطفالك أكثر عرضة لخطر الإصابة بالسكري في وقت لاحق من حياتهم

• اتباع نظام غذائي صحي وتشجيع نظام الحياة النشط يحمي صحة طفلك مستقبلاً



نعمل اليوم لتغيير الغد



Gestational Diabetes

Affects you and your child's health

- Having high blood sugar during pregnancy (gestational diabetes) puts you at risk of developing type 2 diabetes within 5 to 10 years of delivery.
- You can prevent diabetes by paying close attention to your nutrition and daily activity.
- Your offspring could be at higher risk of type 2 diabetes later in his/her life.
- Adopting healthy eating and encouraging an active life can protect your child's future health

Act today to change tomorrow



مؤسسة قطر
Qatar Foundation



الجمعية القطرية للسكري
Qatar Diabetes Association

النوع الثاني من السكري يمكن الوقاية منه لنحمي جيل المستقبل



السكري من النوع الثاني في تزايد مستمر بين أطفالنا وشبابنا

ويرجع ذلك لعوامل عدة منها زيادة الوزن واستهلاك الأطعمة غير الصحية وقلة ممارسة الرياضة

تبدأ الوقاية من المنزل: وفر لعائلتك بيئة صحية للعيش ولتصبح مثلاً يحتذى به أطفالك من خلال تبني ممارسات صحية في التغذية وممارسة النشاط البدني

Type 2 Diabetes is preventable Protect our future generation

Type 2 diabetes is increasing in children and youth

This is largely due to excess weight, consumption of unhealthy foods, and physical inactivity



Prevention starts at home:

Offer your family a healthy environment to grow into and be a **role model** to your children by adopting healthy eating practices and active lifestyle



مؤسسة قطر
Qatar Foundation



الجمعية القطرية للسكري
Qatar Diabetes Association