

妊娠與糖尿病

對於患有 1 型或 2 型糖尿病的婦女，要在懷孕之前先獲取正確的資訊和建議，為健康妊娠做最好的準備。

患有糖尿病的婦女可以生出健康的寶寶，但在妊娠期間會存在額外的風險。通過精心計畫和醫療健康專業團隊的支持，就可以降低這些風險。



為什麼要計劃？

在妊娠期間罹患糖尿病可能會增加出生畸形和流產的風險。如果早孕期前和早孕期間的血糖水準不在目標範圍內，這種風險就更高，而且在懷孕期間患上其他併發症的風險也更高，例如高血壓和先兆子癇以及巨嬰。

患糖尿病婦女的避孕措施

一旦您停止使用避孕措施，就有可能懷孕，因此在您準備好開始嘗試懷孕之前都應繼續使用避孕措施，這很重要。

某些避孕方法會比其他方法更可靠——然而它們各有利弊。其中最為有效的是可逆性長效避孕方法，包括植入物和避孕環。

口服避孕藥是患有糖尿病的婦女經常使用的另一種避孕形式。為保守起見，必須按醫生處方服用避孕藥。如果您患有高血壓或糖尿病併發症，口服避孕藥就可能不適合您。

向您的醫生諮詢，討論最適合您的避孕措施。

資訊熱線 **1300 136 588**

ndss.com.au

為健康妊娠制定計劃

如果您的血糖水準大體處於目標範圍內，那麼您所孕育的寶寶發生出生畸形的風險以及發生早產的幾率就會降低。因此，為懷孕做好計畫並且在您的糖尿病得到很好的控制的情況下才懷孕，這很重要。

一旦您開始考慮生寶寶，就要和您的糖尿病健康專家預約。建議您在開始嘗試懷孕前至少三至六個月的時候複查您的糖尿病病情和總體健康狀況。

如果您有任何其他健康問題，請務必在您開始計畫懷孕之前與您的醫療健康專業人士探討這些健康問題。

如要計畫和準備懷孕，請與您的醫療健康專業人士商談以下事項：

避孕

使用有效的避孕措施，直至您準備好開始嘗試懷孕，這很重要。詢問您的醫生最適合您的避孕措施。

懷孕建議

在計畫要孩子時，所有婦女都需要接受一些一般性的健康體檢。您的家庭醫生可能會在您懷孕前告訴您有關驗血、疫苗接種和所需營養補充品的資訊。

孕期糖尿病專家

在計畫懷孕時，如果有一支醫療健康專業團隊的支持，當中包括您的醫生和糖尿病健康專家，您將從中得益。如果您尚未去這些醫療健康專業人士處看診，請要求您的家庭醫生轉介。

如果您不確定該聯繫誰，抑或是您住在鄉郊地區，服務受到限制，請向您的家庭醫生諮詢關於大型醫院 Telehealth 或共同護理服務的資訊。



控制您的糖尿病

您的糖尿病健康專家可以幫助您控制糖尿病，以便備孕。請在您開始嘗試懷孕前三至六個月的時候進行預約。

血糖水準

如果您的血糖水準在您懷孕之前以及在早孕階段就得到很好的控制，那麼您會降低自己和您的寶寶患上併發症的風險。

在您開始嘗試懷孕之前，您的血紅蛋白 A1c (HbA1c) 應當處於建議範圍內：

- » 如果您患有 1 型糖尿病，就要努力使 HbA1c 低於 53 毫摩爾 / 摩爾 (7%) 。
- » 如果您患有 2 型糖尿病，就要努力使 HbA1c 不超過 42 毫摩爾 / 摩爾 (6%) 。

請與您的糖尿病健康專家探討您個人的血糖目標，包括您如何能夠降低低血糖症 (低血糖) 的風險。

藥物

並非您所看到的所有藥物都可以在妊娠期間安全地使用。請要求您的醫生檢查您正在服用的所有藥物，看它們是否安全。

葉酸

葉酸可以有助於降低某些出生畸形風險。患有糖尿病的婦女需要比沒有患糖尿病的婦女服用更高劑量的葉酸。在嘗試懷孕之前，先開始每天服用高劑量的葉酸，持續至少一個月。您的醫生將建議您服用半片到一片 5 毫克的葉酸片，取決於您所食用的其他補充品。

糖尿病併發症

糖尿病併發症可能會增加妊娠期間發生其他健康問題的風險。在您懷孕之前，您需要進行全面的併發症篩查（眼睛、腎臟和神經）並測量血壓。任何現有的健康問題都需要在妊娠前進行治療。

健康的體重

懷孕前健康的體重能夠降低您在妊娠期間發生健康問題的風險。吃得健康並且多參加體育活動可以幫助您控制體重。營養師可以幫助您制定符合您需要的飲食計畫。



妊娠期間的糖尿病

在您整個妊娠期間留意您的糖尿病是很重要的。如果糖尿病得到很好的控制，就可以有助於降低懷孕期間發生併發症的風險，包括高血壓以及您的寶寶體型發育過大的幾率。

妊娠將通過多種方式影響您的身體和您的糖尿病病情。這些變化將影響您的血糖水準和胰島素需求。您也許還會在早孕期間經歷更多的低血糖症（低血糖）的狀況，而且您的低血糖症狀可能會改變。妊娠期間，您將需要更頻繁地接受糖尿病控制情況複查。

身患糖尿病有時可能會給妊娠帶來挑戰性。這個時候，要向您的醫療健康專業人員、伴侶、家人和朋友尋求您所需要的支援。

意外妊娠

如果您發現自己意外懷孕了，請儘快聯繫您的醫生和糖尿病團隊。他們將能夠幫助您控制糖尿病，並可以探討您可能擔憂的任何事情。

您可能不確定自己想做什麼，所以您需要盡您所能地收集資訊。患有糖尿病並不意味著您要終止妊娠或者您不會生出健康的寶寶。儘早聯繫醫療健康專業人士至關重要，這可以有助於提高健康妊娠的幾率。



更多資訊

如需更多資訊，請訪問

www.pregnancyanddiabetes.com.au












懷孕計畫清單

在您開始嘗試懷孕之前至少三至六個月的時候著手計畫並備孕。

把本清單用作指南，與醫療健康專業人士商討。

您在懷孕之前需要做的事情：

-  使用避孕措施直至您準備好開始嘗試懷孕（詢問您的醫生，這是不是適合您的最可靠的避孕方式）
-  與您的醫生交談，獲取一般的妊娠計畫建議
-  預約專門研究妊娠與糖尿病的醫療健康專業人士
-  如果您患有 1 型糖尿病，就要努力使 HbA1c 低於 53 毫摩爾 / 摩爾（7%）；如果您患有 2 型糖尿病，就要努力使 HbA1c 不超過 42 毫摩爾 / 摩爾（6%）
-  與您的糖尿病健康專家一起評估複查您的糖尿病控制情況
-  將您所有的藥物交付檢查，看是否在懷孕期間依然能安全地服用它們
-  開始每天服食大劑量（2.5 毫克 – 5 毫克）的葉酸補充品
-  進行全面的糖尿病併發症篩查並測量血壓
-  在您懷孕之前努力保持健康的體重。

NDSS 和您

NDSS 提供一系列服務幫助您應對糖尿病。其中包括我們的資訊熱線和網站，為您提供糖尿病應對建議。NDSS 服務產品和一系列支援計劃幫助您了解更多如何應對糖尿病的資訊。

2016 年 6 月出版