妊娠期糖尿病

我的孕期，
我的寶寶和我

尊敬的未來媽媽，您好，

您希望生下一個健康的寶寶，同時也希望保持自己的健康。瞭解能夠幫助控制您血糖的食物很重要。媽媽們有時候知道自己患有妊娠期糖尿病時會感到受打擊，您也會有這種感受。我們希望本手冊中的資訊和意見在這段新的學習時間能夠給您帶來幫助。

找出對您和您的寶寶健康的食物和活動能夠幫助您控制懷孕期間的血糖水準。本手冊中的提示不代替醫生的建議。您的醫生和註冊營養專家將幫助您瞭解最適合您的內容。

恭喜並向您致敬！

此致敬禮。

您的 WIC 營養計畫工作人員

您還可以訪問下面的網站，瞭解關於妊娠期糖尿病的更多資訊：

http://www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/

http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/gdm/

http://americanpregnancy.org/pregnancy-complications/gestational-diabetes/

什麼是妊娠期糖尿病？

妊娠期糖尿病發生在懷孕期間，您的身體無法從您的血液中獲得足夠的糖分。對大多數女性來說，寶寶出生後血糖水準恢復正常。

您的細胞需要胰島素才能將糖分用作燃料獲得能量。胰島素在胰腺中產生。如果您患有糖尿病，說明胰腺無法產生滿足身體所需的足夠胰島素，或者您的身體細胞無法利用產生的胰島素。身體需要胰島素來將糖分從血液轉移到細胞，然後用來產生能量。這使得您的血糖水準過高。

- 如果懷孕期間您的血糖水準高，多餘糖分將進入寶寶身體。
- 您的寶寶將從糖分中獲取過量卡路里並儲存為脂肪。這讓您的寶寶在出生時更重，生產更困難。
- 您的寶寶的胰腺產生額外胰島素以處理來自您的高血糖。
- 出生後，寶寶保持分泌額外胰島素。這使您的寶寶血糖水準低，寶寶需要留在醫院中直到血糖水準恢復正常。

這對我的孕期有什麼意義？

要使您的寶寶順利成長並保持健康，您將需要將您的血糖水準保持在正常水準。

您的血糖水準高時，出現以下症狀的可能性增加：

- 高血壓（高血壓症）
- 膀胱感染（尿道感染）
- 您的寶寶成長到需要剖腹產（剖宮產）才能順利生產的大小。

透過監控您的血糖，可以讓您和您的寶寶保持健康。

妊娠期糖尿病對我的寶寶有什麼意義？

懷孕期間保持您的血糖處於正常水準將保護和保持您的寶寶健康成長。
如果您的血糖保持高水準，您的寶寶會：

- 皮膚發黃（黃疸）。
- 體積龐大（巨大胎兒）。
- 生產困難，導致肩膀問題（臂叢）。
- 死胎。
- 出生後血糖非常低（低血糖政），需要在醫院多住幾天。
- 呼吸困難（新生兒呼吸窘迫綜合症）。
- 成為兒童或成人時超重。
- 未來患有 2 型糖尿病。

「透過關注我攝入的食物並增加一些活動，我能夠將血糖保持在正常範圍。這比我想像的更容易，我很高興作出這些讓我和寶寶都健康的改動。」

「對我來說恢復懷孕前的體重非常重要。我為自己將體重保持在准線內非常自豪。」

已經患有妊娠期糖尿病的我如何照顧我的寶寶？

下面的做法可以保持您寶寶的健康：

- 遵循健康的飲食習慣。
- 與註冊營養專家、認證糖尿病教育者或註冊護士討論習慣以控制妊娠期糖尿病。
- 每天多次檢查您的血糖水準。
- 按照醫生建議鍛煉以幫助使用血糖。
- 在醫生的建議下使用胰島素。
- 按照增重準則獲得健康體重。

您的醫生或診所將幫助您學會檢查血糖並保持在正常水準。

我還能為我的寶寶做什麼？

有規則進食，每 2-3 小時吃少量健康正餐或零食，每餐或零食中加入蛋白質。
睡前吃一次零食，如幾片蘸花生醬的蘋果或者牛奶。

選擇不會太多增加血糖的食物。提供豐富蛋白質的食物不會增加血糖，在幫助寶寶成長的同時還能幫助您感到滿足。
這些包括：

蛋類	雞或火雞
瘦肉	乳酪
魚類	原味優酪乳 (加入您喜歡的水果)

一些食物含有蛋白質，但還含有可增加血糖的碳水化合物 (car-bo-HIDE-rate)。
這些食物對您有好處，但一次攝入過多會增加過高血糖，如：

豆類　　牛奶　　堅果和堅果醬

吃蔬菜，大部分蔬菜含有的碳水化合物都很少。它們富含您身體需要的維生素和礦物質，幫助您感到滿足並幫助您避免便秘。

盡可能多吃蔬菜。用少許沙司或黃油料理，做成湯，或者沙拉。增加更多蔬菜代替麵食、米飯、麵包和玉米餅。

我應該小心哪些食物？

懷孕時最好不要吃甜食，因為甜食會增加您的血糖。如果確實要吃，請限制數量：

- 選擇少量
- 和零食一起吃
- 用甜食代替正餐的其他碳水化合物

避免或限制以下食物：

土豆	麵食	麵條
米飯	玉米餅	麵包
果醬	餡餅	普通汽
水 蜂蜜	蛋糕	甜茶
餅乾	糖果	Kool-aid 飲料

如果確實要吃麵包、玉米餅和麵條或麵食，請選擇全麥的並少吃。

「我的醫生說因為我有妊娠期糖尿病，我的寶寶長大超重甚至有糖尿病的可能性更大。透過母乳餵養，我可以幫助孩子獲得更健康的人生，減少超重和出現糖尿病的可能。」

我可以母乳餵養寶寶嗎？

可以。母乳餵養對您和您的寶寶都非常健康。這樣可以幫助您的身體在寶寶出生後充分使用血糖，還將減少寶寶患有糖尿病的可能。

生產後會怎樣？

懷孕結束後妊娠期糖尿病也結束。
但患有妊娠期糖尿病的女性在懷孕後出現 2 型糖尿病的可能性更大。如果您有妊娠期糖尿病，務必定期檢查糖尿病：

- 生產 6 周後檢查糖尿病。
- 每年重新檢查一次糖尿病。

如果沒有向您提供檢查，請向醫生或診所要求檢查。

照顧好自己避免或推遲糖尿病。
您可以採用以下方法：

- 將體重保持在正常水準。
- 健康飲食。
- 每天鍛煉。

「在正餐和零食中加入蛋白質食物後，我的血糖更加穩定。我不讓自己過於饑餓，所以每 2 到 3 個小時吃點東西。」

我可以經常選擇零食包括：

煮蛋

優酪乳 – 低糖或原味最好

芹菜蘸花生醬

鷹嘴豆泥和蔬菜

堅果

乳酪條

我的零食想法：

_____

_____

_____

_____

_____

吃完零食或正常後活動能幫助降低血糖。下面是一些適合其他母親的辦法：

- 「我走短程，回來後感覺更好。」
- 「吃完後，我做一些輕微伸展運動，有時候原地走幾分鐘。」
- 「我放音樂跳舞！」
- 「我帶孩子去公園。他們喜歡蕩秋千。」
- 「我發現吃完以後整理房間或者做少量輕微家務能幫助控制血糖。折疊衣物，洗盤子，掃地，或者扔垃圾都行。」

示例菜單

早餐：

1 個炒雞蛋
1 片全麥 吐司或
1-6 英寸玉米餅
1 茶匙人造黃油
水、咖啡或茶

零食：

1-2 湯匙鷹嘴豆泥和生蔬菜

午餐：

1 杯蔬菜湯
2 盎司火雞
萵苣和番茄片
2 片全麥麵包
2 茶匙蛋黃醬
1 個小蘋果或香蕉
1 杯脫脂牛奶

零食：

5 片全麥餅乾
1 湯匙花生醬

晚餐：

3-4 盎司無皮雞胸肉
½ 杯青豆
½ 杯人工搗碎的甜土豆或筍瓜
1 茶匙人造黃油
1 杯綠色沙拉，加醋和油
1 杯脫脂牛奶

零食：

1 個柳丁
1 盎司低脂乳酪

本內容的原始版本由德州政府 (DSHS) 下屬的德州衛生部製作。DSHS“按原樣”提供本內容，無任何類型的擔保。本內容在原始版本的基礎上進行了改動，是衍生作品。華盛頓州 WIC 營養計畫已修改本出版物。

該機構是平等機會提供者。

華盛頓州 WIC 營養計畫不區別待遇。

對於殘疾人，本文檔可按要求以其他方式提供。要提交請求，請致電 1-800-841-1410 (TDD/TTR 711)。

DOH 961-1058 February 2015 – Chinese (Traditional)

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State WIC Nutrition Program

Washington State Department of Health

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Gestational Diabetes: My Pregnancy, My Baby, and Me**
Size:	14 x 8.5″ (12 pages self-cover)
Paper stock:	100# book white, smooth
Ink color:	4-color process
Special instructions:	2-sided printing. Saddle-stitch. Finished booklet folds to 7 x 8.5″
DOH Pub #:	961-1058