

NDSS

National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700

ndss.com.au

妊娠糖尿病

照顧自己和嬰兒



Gestational Diabetes - Caring for yourself and your baby

Chinese Traditional - 繁體中文

 **diabetes**
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

目錄

什麼是妊娠糖尿病?	2
誰罹患妊娠糖尿病的風險較高?	4
如何診斷妊娠糖尿病?	5
為什麼妊娠糖尿病需要治療?	6
誰可以幫助您治療妊娠糖尿病?	7
情緒健康	8
如何管理妊娠糖尿病?	9
健康飲食	10
孕期體重增加	21
體力活動	22
檢測血糖水平	25
藥物	27
低血糖症	30
分娩	32
產後	34
未來健康	37
國家糖尿病服務計劃	38

有關妊娠或妊娠糖尿病的資訊如果引起您個人憂慮或造成不安，您可以訪問網站：ndss.com.au/gdm-update 或撥打 NDSS 協助熱線（電話號碼：**1800 637 700**），選擇不再接收更多的資訊。如需支持，請向 GP 或當地醫院的產科服務處查詢了解當地的支持服務機構。

免責聲明:

此資訊小冊子僅作參考用途。此冊子不應代替個人醫療建議；如對自己的健康有任何顧慮或有進一步的疑問，請諮詢醫生意見。

妊娠糖尿病

照顧自己和嬰兒

在澳洲，每七個孕婦之中至少會有一個患上妊娠糖尿病——您並不孤單！

妊娠糖尿病是一種懷孕期間出現的糖尿病。此病通常約在懷孕24至28周之間出現。大部分女性在嬰兒出生之後，其糖尿病將會消失。

在獲知自己患上妊娠糖尿病之後，您也許會感到震驚，並對此病將如何影響妊娠過程和嬰兒健康抱有顧慮。雖然此病增加了妊娠與生產過程發生併發症的風險，但令人欣慰的是，妊娠糖尿病如果得到妥當管理，母嬰健康問題的風險將會降低。

此手冊旨在向您提供有關妊娠糖尿病以及如何管理此病的資訊，並建議您應從哪裡獲得資訊及支持服務，以幫助自己管理妊娠糖尿病。但此手冊不能代替專業糖尿病醫護人員的寶貴意見。

什麼是妊娠糖尿病？

糖尿病是過多葡萄糖（糖分）在血液中的病症。

葡萄糖是身體重要的能量來源。它源自您所攝入的碳水化合物類食物，如麵包、意大利麵、米飯、穀類、水果、澱粉質蔬菜、牛奶以及酸奶。身體把碳水化合物分解成葡萄糖，再進入血液。

身體需要胰島素使得葡萄糖從血液進入細胞並用作能量。胰島素是胰腺分泌的一種荷爾蒙。

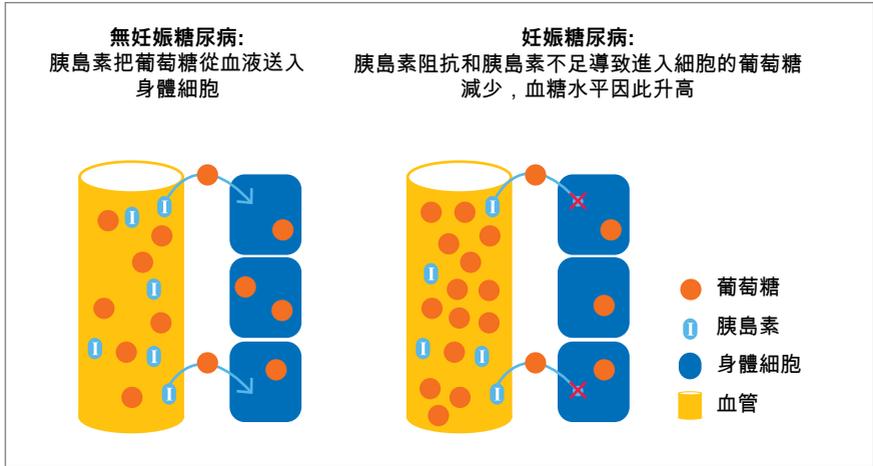
在妊娠期間，胎盤（提供胎兒成長所需的養分）分泌的某些荷爾蒙降低了母體胰島素的活動能力。這種情況被稱為胰島素抵抗。

胰島素抵抗使得胰腺需要分泌更多的胰島素，以把葡萄糖水平控制在正常範圍內。胰腺如果不能分泌足量的胰島素，血糖水平將會上升，從而導致妊娠糖尿病。

妊娠糖尿病不會導致新生兒患糖尿病。



妊娠糖尿病的血糖與胰島素變化



無妊娠糖尿病: 胰島素把葡萄糖從血液送入身體細胞。

妊娠糖尿病: 胰島素阻抗和胰島素不足導致進入細胞的葡萄糖減少，血糖水平因此升高。

嬰兒出生之後，胰島素需求減少，血糖水平恢復到正常範圍（非孕婦的），並且糖尿病通常會消失。

誰罹患妊娠糖尿病的風險較高？

患妊娠糖尿病風險較高的女性包括：

- » 曾患過妊娠糖尿病
- » 年齡較大，尤其是超過 40 歲
- » 有原住民及托雷斯海峽島民的族裔背景
- » 有美拉尼西亞、波利尼西亞、印度次大陸、中東或亞洲的族裔背景
- » 之前曾出現血糖過高的情況
- » 有 2 型糖尿病的家族史或第一近親（母親或姐妹）曾患妊娠糖尿病
- » 體重超過健康範圍
- » 患有多囊性卵巢綜合征
- » 懷孕前半期體重增加過快
- » 曾生過較大的嬰兒（體重超 4500 克），或之前懷孕有過併發症
- » 正服用某些類型的抗精神病藥或類固醇藥。

某些無已知風險因素的女性也會患妊娠糖尿病。

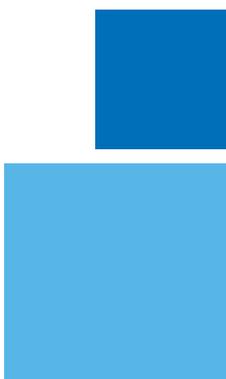
如何診斷妊娠糖尿病？

所有女性在懷孕期間均應接受妊娠糖尿病檢測。檢測通常在懷孕 24 至 28 周期間進行——雖然一部分女性可能被建議在更早期的時候做檢測。

口服葡萄糖耐量測試 (oral glucose tolerance test) (OGTT) 是用來檢查身體對糖負荷的反應。禁食 (不進食) 8 至 12 小時後取血樣。然後喝下含 75 克葡萄糖的的飲料，並分別在 1 小時和 2 小時之後取血樣。

如果血糖水平在禁食、1 小時或 2 小時測試中高出正常範圍，您就患有妊娠糖尿病。

有些女性在診斷之時也許只是血糖水平稍微偏高，但也有些女性的血糖水平高出很多，可能需要加強管理，並在懷孕期間做更密切的監測。醫護專業人員會討論您的檢測結果，並與您一起制定計劃，以助管理好妊娠糖尿病。



妊娠糖尿病為什麼需要治療？

懷孕期間如果血糖水平過高，多餘的葡萄糖會經胎盤進入胎兒體內，使其分泌更多胰島素。

這可能導致胎兒長得太大，導致生產出現問題，並增加早產或剖腹產的風險。

嬰兒出生之後血糖水平過低（低血糖症）的風險增加。這是因為嬰兒不再從母體獲得額外的葡萄糖，但繼續分泌超過一般嬰兒所需的胰島素量，從而導致其血糖下降。

有妊娠糖尿病的女性在懷孕期間，患高血壓和先兆子癇（高血壓、尿蛋白以及體液滯留或腫脹）的風險更高。

妊娠糖尿病若管理妥善，母嬰出現這些健康問題的風險將會降低。醫生和專業糖尿病醫護團隊可與您一起努力，助您把血糖水平控制在目標範圍之內，以為您本人和您的嬰兒達至最佳效果。

大部分患妊娠糖尿病的女性都會擁有健康的懷孕過程，並產下健康的嬰兒。

誰可以幫助您管理妊娠糖尿病？

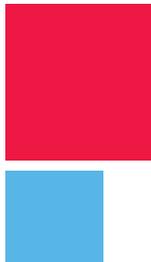
您如果被診斷患上妊娠糖尿病，會有專業的醫護人員助您管理此症。

您的糖尿病醫護團隊可能有所不同——取決於您在哪裡居住、在哪裡獲得妊娠照護服務以及妊娠糖尿病要如何管理。這個團隊可能包括：

- » 內分泌科醫師——糖尿病專科醫師
- » 認可糖尿病衛教師或糖尿病執業護士——即專科護士或助產士，可助您本人和家人學習如何監測並管理血糖水平
- » 註冊營養師——可助您制定妊娠期間的健康飲食計劃
- » 您的家庭醫生 (general practitioner) (GP)。

您的專業糖尿病醫護人員將與您的產科團隊緊密合作——產科團隊包括：

- » 產科醫師——妊娠及生產的專科醫師
- » 助產士——在妊娠期間、生產之時以及嬰兒出生之後提供支持、護理以及意見
- » 物理治療師或運動生理學家——助您本人和伴侶預備生產的過程，並提供妊娠期間和產後做運動的意見。



情緒健康

獲知被診斷有妊娠糖尿病，也許令您感到震驚。您的第一反應可能是懷疑、傷心、憤怒或自責。此時此刻，百感交集的反應很常見。

您也許憂慮妊娠糖尿病將會如何影響嬰兒的健康。您可能被額外的醫療預約、接收到的所有資訊以及管理妊娠糖尿病所需的新技能壓得透不過氣。有些女性也對自己的血糖水平感到焦慮。

獲得管理妊娠糖尿病所需的正確資訊與支持可有所裨益。導致妊娠糖尿病的風險因素很多，且各不相同——因此，務必要明白患妊娠糖尿病並非您的過錯。且要記住，大部分女性的妊娠糖尿病若經妥當管理，都會擁有健康的懷孕過程，並產下健康的嬰兒。

您無需獨自面對。把自己的感受告知您的伴侶與親友，好讓他們給您支持。讓他們知道，您希望他們參與管理妊娠糖尿病的程度，並邀請他們也分享他們自己的感受。您的醫護專業人員也隨時可向您提供支持。

您如果在面對妊娠糖尿病診斷結果方面有問題，或感到焦慮、擔憂或無法承受，您的醫護專業人員可向您提供如何在當地獲得支持服務的意見。

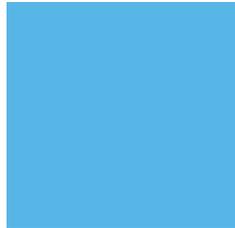


如何管理妊娠糖尿病？

您可以通過下列方法管理妊娠糖尿病：

- » 執行健康飲食計劃
- » 定期做運動
- » 監測血糖水平，並
- » 用藥（如有需要）。

管理妊娠糖尿病將會助您把血糖水平控制在健康妊娠的目標範圍內。健康飲食和做運動也有助您管理好孕期體重增加的情況。



健康飲食

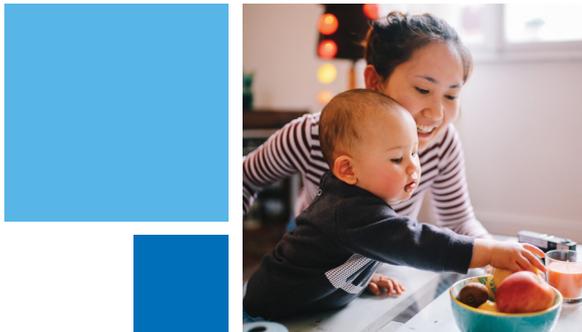
妊娠糖尿病患者如果遵照健康飲食的計劃，將有助於把血糖水平控制在目標範圍內，為自己和正在成長的胎兒提供營養，並達成合理的孕期體重變化。

妊娠糖尿病的健康飲食包括：

- » 一天之內安排在不同時間食用 3 頓分量適中的正餐以及 2 至 3 份小吃
- » 正餐及小吃都要選擇正確的種類和分量的碳水化合物類食物
- » 選擇飽和脂肪含量低的食物
- » 選擇高纖食品
- » 選擇多樣化的食物，以滿足妊娠期間的營養需要

妊娠期間需量更大的營養素包括：鐵質（來自紅肉、雞肉、魚肉及豆類）、葉酸（來自深綠色葉菜類蔬菜）以及碘（來自魚類、麵包以及乳製品）。

營養師可建議您如何獲得母嬰所需的營養，並同時幫助您選擇健康的食物，以助您控制血糖水平。



碳水化合物

碳水化合物類食物會分解成為糖分，並被身體用作能量。此類食物對母嬰都很重要。

碳水化合物類食物包括：

- » 米飯、米糕、麵條以及餃子
- » 蒸包、包子、麵包以及薄烤餅
- » 早餐麥片及穀物，包括燕麥及大麥
- » 意大利麵、粗麥粉以及藜麥
- » 澱粉質蔬菜（如：粟米/玉米、馬鈴薯——包括馬鈴薯粉/澱粉、番薯、芋頭、山藥以及木薯）
- » 水果
- » 豆類（如：芸豆、鷹嘴豆以及扁豆）
- » 牛奶和酸奶/優酪乳（大豆及乳製品）

如要控制血糖水平，您需要選擇正確**份量**和**種類**的碳水化合物類食物。

碳水化合物量

每天將碳水化合物類食物分開在3頓正餐和2至3次的小吃時間食用——這樣做有助您管理血糖水平。在一頓正餐或一次小吃時間食用大量的碳水化合物類食物，可導致血糖飆高。營養師可就適合您的碳水化合物量提出建議。

部分女性就算遵照健康飲食並定期做運動，其血糖水平仍然處於高位。如果出現這種情況，請約見包括營養師在內的糖尿病專業醫護人員，看看調整飲食是否會有幫助。切勿停止攝入碳水化合物——因為胎兒需要碳水化合物作為主要的能量來源。部分女性需用藥——通常是注射胰島素——來管理血糖水平。



碳水化合物種類

碳水化合物以不同的速度分解成為糖分。升糖指數 (GI) 顯示了碳水化合物類食物影響血糖水平的速度。

高-GI 碳水化合物類食物會迅速分解成為葡萄糖——這意味著吃了之後血糖水平上升得較高、較快。

低-GI 碳水化合物類食物會緩慢分解成為葡萄糖。吃了之後血糖水平上升得較少、較慢。

如果要管理血糖水平，GI較低的食物則是較佳選擇。碳水化合物類食物的最佳選擇是那些高纖低GI的食物。

GI較低的碳水化合物選擇包括：

麵條——新鮮的米粉、粉條、福建麵條或蕎麥麵條

米飯——SunRice® 低GI米 (白/糙米) 或印度香米 (白/糙米)

麵包——全麥/多籽實麵包、雜糧麵包、葡萄乾麵包以及雜糧卷

穀及麥類——傳統或鋼切碾軋燕麥、天然麥片、大麥以及藜麥

水果——大部分新鮮水果和用天然果汁浸泡的罐頭水果

蔬菜——芋頭、木薯、粟米/玉米、番薯以及山藥

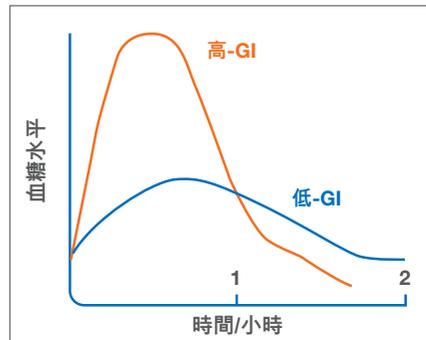
意式麵食——大部分經烹飪至有咬勁的 (不是煮過頭的) 新鮮及乾意麵

乳製品及替代品——牛奶及酸奶/

優酪乳、豆奶

豆類——扁豆、鷹嘴豆以及芸豆

即使選擇低GI的食物，也務必要考慮營養師所建議的碳水化合物攝入量。



鳴謝：glycemicindex.com

糖與甜味劑

各種糖類（包括白糖、粗糖、黃糖、蜂蜜、葡萄糖以及米麥芽糖漿）也是碳水化合物，但它們沒有營養，並且會令您的血糖水平飆高。

限制添加糖分並避免高糖但營養價值低的**食物和飲料**，如汽水、甜果汁、果汁、椰子汁、珍珠奶茶、甜點、蛋糕、餅乾、巧克力以及糖果。

有各種不同的甜味劑可以取代糖分。雖然甜味劑並非必需品，您仍可選擇用它們代替糖分以增加食物的甜度。妊娠期間可使用少量的替代性甜味劑。所有經批准在澳洲使用的甜味劑均通過澳洲及新西蘭食物標準（Food Standards Australia New Zealand）的安全檢測。

脂肪

使用少量的健康脂肪，如花生、芝麻或芥花籽油以及橄欖或芥花籽油塗抹醬、無鹽堅果、雜籽和牛油果。

選擇瘦肉和去皮雞肉，以限制飽和脂肪的攝入量。限制椰奶/奶油、牛油及奶油的攝入量。

避免食用飽和脂肪含量較高的外賣及加工食品，如甜點、油炸零食、盒裝餅乾、巧克力和加工肉製品。如果大量攝入這些食物，其脂肪可能導致體重增加過多，進一步加重胰島素抵抗。



蛋白質

蛋白質對維持您的身體和胎兒的發育起到重要作用。蛋白質也可以令您有更長的飽足感。蛋白質食物包括瘦肉、去皮雞肉、魚肉、雞蛋、豆腐以及減脂奶酪。牛奶、酸奶/優酪乳和豆類（黃豆、扁豆以及鷹嘴豆）也是重要的蛋白質來源（這些食物也含碳水化合物）。

多吃蔬菜

多吃蔬菜對保持孕期健康起到重要作用。蔬菜是纖維、維生素以及礦物質的重要來源。大部分的蔬菜因其碳水化合物含量低，不會影響血糖水平（馬鈴薯、粟米/玉米、番薯、芋頭、山藥以及木薯除外）。

要吃不同顏色的各種蔬菜和沙拉，如小白菜、芥藍、菜心、大白菜、荷蘭豆、西蘭花、西洋菜、捲心菜、番茄、青瓜/黃瓜、芹菜、燈籠椒、洋蔥、椰菜花、西葫蘆、菠菜、豌豆、生菜、四季豆、茄子、紅蘿蔔、青蒜、小南瓜以及南瓜等。

請向營養師諮詢如何選擇健康的食物，以管理好糖尿病並維持孕期總體健康。



健康餐組合

如何組合食物，拼成健康的一餐：

- » 用沙拉（家裡調配的）或蔬菜（不包括馬鈴薯、粟米/玉米、番薯、芋頭、山藥或木薯）填滿餐碟的一半。
- » 選擇GI較低的碳水化合物類食物，如 SunRice® 低 GI 米（白/糙米）、蕎麥面或米粉、芋頭、木薯、粟米/玉米、全麥麵包或豆類（如扁豆、鷹嘴豆以及芸豆）。
- » 適量加入精益蛋白質食物，如瘦肉（牛、羊或豬肉）、去皮雞肉、魚肉/海鮮、豆腐或雞蛋。

加入健康脂肪和油類組成均衡飲食的一部分，如用花生或芝麻油烹飪或炒菜時加入堅果及雜籽。

GI 較低的碳水化合物類食物，如：

- » 1 杯煮熟的低 GI 米飯 或
- » 1 杯煮熟的低 GI 麵條 或
- » 1 杯煮熟的意式麵食 或
- » 1 杯番薯 + 1 小根粟米/玉米棒 或
- » 2 塊全麥麵包 + 1 份水果

適量的精益蛋白質類食物



大量蔬菜

以下幾頁所示的餐食範例為每餐和每次小吃時間提供了建議的碳水化合物攝入量。營養師將根據您的個人需要，向您提出碳水化合物攝取量的建議。

餐食範例

以下健康餐食範例就如何計劃正餐和小吃提供了起點，以幫助您管理妊娠糖尿病。這裡所顯示的份量是單人的建議食用分量，並僅作為參考用途。

請諮詢營養師，獲取基於您個人需要和食物偏好的建議，以確定攝入適合自己的食物量。

由於食物製品和食譜之中的碳水化合物量有所差異，所以餐後檢查血糖水平將有助於您調整食用分量，以適合您的個人需要。

準備正餐和小吃時，需遵循專業醫護人員所建議的孕期食物安全準則；請參閱第 20 頁。



早餐範例

選擇以下其中一項：

- 1 中碗 (1½ 杯) 粥 (嘗試用糙/黑米或雜米、碾軋燕麥、大麥或扁豆熬煮) 加入蔬菜、雞蛋、豆腐、魚或瘦肉
- 粥：1 杯煮熟的傳統燕麥加入減脂牛奶或豆奶 (加鈣) 熬煮 + ½ 杯切碎的草莓
- 1 至 2 片全麥吐司麵包加多元/單一不飽和脂肪的塗抹醬 + 1 至 2 個水煮蛋 + 1 杯減脂牛奶或豆奶 (加鈣)
- ½ 杯未烤過的麥片 + 減脂牛奶以及 1 湯匙天然或原味希臘式酸奶/優酪乳



正餐範例

選擇以下其中一項作為午餐，然後選擇另一項作為晚餐：

- 1 杯 (小飯碗) 煮熟的低 GI 米飯 + 炒瘦肉/去皮雞肉 + 蔬菜*
- 1 杯煮熟的低 GI 麵條 + 炒豆腐/魚 + 蔬菜*
- 2 個有餡的蒸包子 (肉或蔬菜餡) + 炒綠色蔬菜
- 1 杯煮熟的低 GI 麵條 + 瘦肉丸湯 + 綠色蔬菜
- 1 杯 (小飯碗) 煮熟的低 GI 米飯 + 瘦肉和蔬菜*火鍋
- 芙蓉蛋：2 個雞蛋和蔬菜煎蛋餅 (不加豆芽) + 2 片全麥吐司麵包/多士 + 1份整個的新鮮水果
- 1 份全麥麵包卷/三文治/中卷 + 水煮蛋/減脂奶酪/罐頭魚/新鮮烹煮的雞肉加沙拉和牛油果 + 1 份整個的新鮮水果
- 4 塊全麥薄脆餅乾 (如 Vita-Weats™ + 牛油果、番茄以及減脂奶酪 + 1 份整個的新鮮水果)

* 不包括馬鈴薯、番薯、粟米/玉米、芋頭、山藥或木薯



小吃範例

在正餐之間從以下各項選擇 1 至 2 項，作為早茶、下午茶和夜宵（睡前小吃）：

- 1 份整個的新鮮水果（如蘋果、橙、小根香蕉或梨）
- 2 至 3 個小水果（如柑橘、李子）
- $\frac{3}{4}$ 杯用天然果汁浸泡的罐頭水果（去汁）
- 1 杯減脂牛奶或豆奶（加鈣）
- 100克 裝的水果酸奶/優酪乳（乳製或豆奶製）
- 1 薄片全麥吐司麵包/多士 + 多元/單一不飽和脂肪塗抹醬
- 一小把（30克）無鹽什錦堅果和雜籽 + 1 湯匙葡萄乾或 6 塊杏脯或 2 至 3 個小棗
- 2 塊全麥 Ryvita® 薄脆餅乾加減脂奶酪/芝士和番茄
- 1 包 25 克裝的 Happy Snack Company（烤鷹嘴豆）Roasted Chickpeas™
- 1 小根粟米/玉米或 $\frac{1}{2}$ 條金色小番薯



食物安全

孕婦食物中毒的風險更高，應小心準備和存儲食物。這包括要分開處理生食與熟食、避免食用生的或未經煮熟的肉類/雞肉/海鮮，並遵照烹飪與存儲食物的方法。只食用自製的沙拉類食物（包括水果沙拉），並且要確保蔬果徹底洗淨。將食物烹煮和重新加熱到冒蒸汽的熱度為止；且生冷食物要冷藏。

也務必要保護自己，不要食用可能導致感染並傷害胎兒的高風險食物。避免食用可能感染李斯特菌的食物，如軟芝士（奶酪）、未經巴氏殺菌的乳製品、預煮冷雞肉、軟雪糕（霜淇淋）、熟食/三文治肉類、豆芽、硬皮甜瓜（rockmelon）、預製色拉和肝醬。不要食用生的或未煮熟的雞蛋——因為可能含有沙門氏菌。

妊娠期間也要控制食用某些魚類，包括鯊魚/鯊魚片、旗魚以及深海鱸魚——因其含汞量較高。

如需了解妊娠期間食物安全的指引，請諮詢營養師及/或州政府的衛生部門。

飲料

甜果汁飲料（cordial）、果汁以及軟性飲品等的飲料，所含的熱量和糖分都很高，可能導致血糖水平飆高。應以純水、純礦泉水或蘇打水代替——可嘗試加入檸檬或青檸片，令味道有所不同。妊娠期間飲用少量的茶和咖啡也未嘗不可——請諮詢營養師，以了解更多資訊。

根據澳洲指引的建議，準備懷孕或處於妊娠期的女性不應飲酒。對於哺乳期的女性來說，不喝酒是最安全的選擇。



孕期體重增加

隨著胎兒生長，孕期體重通常有所增加。體重應增加多少取決於孕前體重。

孕期體重增加過多可導致健康問題風險上升，如可能出現高血壓、胎兒體型大、增加分娩並發症與剖腹產的風險。體重增加過多也可能令血糖更難以管理，產後體重更難恢復到孕前水平。

下表顯示，根據您的孕期體重範圍（使用身體質量指數<body mass index>或 BMI 計算，以體重的公斤數除以身高的平方米）建議的孕期體重增加目標。

BMI = 體重 (公斤) ÷ (身高 (米) x 身高 (米))

孕前 BMI	體重範圍	孕期體重增加值 (以公斤計算)	懷孕中期和懷孕晚期的 每月體重增加量 (以公斤計算)
< 18.5	體重過低	12.5–18	2
18.5–24.9	正常體重	11.5–16	1.5
25–29.9	超重	7–11.5	1
> 30	肥胖	5–9	1

這些體重增加的目標不適用於多胎妊娠的女性，且對於不同文化背景的女性，建議可能有所不同。

在整個妊娠期間，應定期檢查體重。與醫護專業人員討論個人孕期體重增加的情況；如覺得體重增加過多或不足，請向他們諮詢。

體力活動

我們建議妊娠糖尿病患者要盡量每天做運動。

運動有助您控制血糖和孕期體重增加，同時令您保持健康，為分娩做好準備。體力活動也有其他益處，如有助於管理像胃灼熱、便秘以及腰疼等的妊娠症狀。

許多類型的運動都適合在妊娠期間做，但在孕期開始或繼續任何形式的體力活動之前，請務必諮詢醫生。

患有妊娠糖尿病的女性若無其他的醫學或妊娠並發症，應在每週大部分的天數裡，每天做30分鐘強度適中的體力活動。這也可以分為每天三次，每次至少10分鐘的運動鍛煉。

“強度適中的體力活動”指的是在運動期間，您會出現輕微但明顯的呼吸與心跳加速（但仍可與他人交談）。

強度適中的活動可包括：

- » 游泳
- » 快步走
- » 水上健身課
- » 踩健身單車
- » 產前運動課
- » 輕至中等強度的抗阻運動。

孕期骨盆底運動在產後也可能有所裨益。
隨著妊娠的進展，有些運動會更適合您做。





您也可以通過步行去購物、在公園與孩子玩耍或在家中四處走動，增加日常的體力活動。

用運動日誌或運動記錄器等裝置監測您的日常活動——這樣做也能鼓勵您保持活躍的生活方式。

為了運動安全，請記住：

- » 加入 5 至 10 分鐘的熱身和運動後放鬆
- » 在體力活動前後喝足量的水
- » 衣著要寬鬆輕便，以避免過熱
- » 飢餓、身體不適或發燒時要避免做運動
- » 如果出現胸部疼痛、頭暈、背部或骨盆疼痛、小腿疼痛或腳踝、手或面部突發腫脹、宮縮、陰道出血或胎動減少等情況，應停止運動並求醫。

孕期應避免參與需要平躺或會增加跌倒風險的活動，也要避免接觸類或劇烈運動。

管理血糖水平

您的肌肉會在您運動時會把葡萄糖作為能量使用。這有助於降低血糖水平和管理妊娠糖尿病。

在運動較少的日子裡，您也許會注意到自己的血糖水平較高——因此每天有規律地做體力活動會有所幫助。餐後至少運動（如短距離散步或做家務）10 至 15 分鐘也可以助您管理血糖水平。

請跟您的醫生或糖尿病衛教師諮詢運動對血糖水平的影響——尤其當您需要注射胰島素的時候。

強度適當的體力活動可幫助患有妊娠糖尿病的女性管理好血糖水平。



監測您的血糖水平

血糖水平監測是妊娠糖尿病管理的關鍵一環。

監測自己的血糖水平有助於：

- » 更了解食物與體力活動對血糖水平的影響
- » 了解何時應向醫護專業人員尋求意見
- » 建立信心去管理妊娠糖尿病。

糖尿病衛教師可向您展示如何使用血糖儀檢測血糖，並向您建議妊娠期的血糖目標。

檢測血糖水平的最常見時段是早上起床之時（禁食後），以及每頓主餐後 1 或 2 小時。您也可能被建議在其他時段檢測血糖水平。

血糖目標

在澳洲，一般建議的血糖目標如下：

- » 早餐前：5.0mmol/L 或以下
- » 用餐開始後1小時檢測：7.4mmol/L 或以下
- » 用餐開始後2小時檢測：6.7mmol/L 或以下

這只是一般的指引——您的醫生或糖尿病衛教師將向您提供個人的血糖目標意見。

請把您個人的血糖目標寫入您的記錄本/冊。

您也將被要求做好血糖讀數記錄，以便糖尿病專業醫護人員幫助您找出血糖水平的規律。他們也會建議您應如何處理血糖水平在目標範圍之外的情況。

糖尿病衛教師可幫助您選擇合適的血糖檢測機。他們也可以協助提供有關血糖檢測技術、如何獲得器材供應以及銳物（如：刺血針、胰島素注射筆專用針）棄置等的進一步資訊。

同時還有其他形式的血糖監測方法（如：連續血糖監測或瞬感血糖監測）。這些方法也許有用，但不能代替（扎手指的）血糖自我監測方法。

**您的醫生或糖尿病衛
教師將向您建議個人
的血糖目標。**



藥物

血糖水平如果不能單靠健康飲食和運動進行管理，醫生將會建議您用藥。

胰島素

可能需要打胰島素，使血糖水平回到目標範圍之內。

胰島素經胰島素注射筆裝置注入體內。只需按一個鍵鈕，此裝置即可注射胰島素。您如果需要胰島素，您的糖尿病衛教師或醫生將教您如何使用胰島素注射裝置以及說明注射的部位。注入體內的胰島素將有助於把血糖水平降低到對您本人健康以及胎兒成長最為有利的範圍之內。胰島素不會進入胎盤或影響您的胎兒。

糖尿病專業醫護人員會向您建議正確的胰島素起始劑量。妊娠後半期有規律地增加胰島素的劑量——這種做法很常見（因為胎盤荷爾蒙導致胰島素抵抗）。這種情況會持續到臨近分娩的日子。

您的糖尿病醫護團隊將定期檢視您的血糖水平，並與您討論注射胰島素的正確劑量。

許多女性對開始胰島素治療感到擔憂或焦慮。可能需要一段時間才會適應新的療法，但有專業的醫護人員幫助您。有些女性對自行注射抱有顧慮，但請記住：當今的胰島素注射器材使用起來較為簡便，而且針頭極細。注射胰島素不會傷及胎兒。

甲福明 (metformin)

大部分的糖尿病口服藥片都不適合用於孕期，但有時候也使用一種稱為甲福明 (metformin) 的藥物。您的醫生或糖尿病衛教師將與您討論此藥是否適合您。您的醫生如果建議服用甲福明 (metformin)，他們會告知您具體的起始劑量和服藥時間。您需要繼續監測血糖水平，而且糖尿病專業醫護人員也會持續複查您的劑量。

對於開始用藥的常見感受

一些女性擔心：開始用藥意味著她們沒有把自己的妊娠糖尿病控制好，或者糖尿病情況變差。需要用藥並不意味著失敗——只是表明身體需要一些額外幫助，以把血糖水平控制在目標範圍內。還要記住：每位患妊娠糖尿病的女性的經歷以及管理糖尿病方法各不相同。

每位患妊娠糖尿病的女性的經歷
以及管理糖尿病方法各不相同。



糖尿病醫藥器材供應

國家糖尿病服務計劃 (National Diabetes Services Scheme) (NDSS) 令您可以獲得政府補貼的產品，以助您管理妊娠糖尿病。這些產品包括：

- » 政府補貼的血糖檢測試紙
- » 免費的胰島素注射器和注射筆專用針 (給予需要打胰島素管理妊娠糖尿病的患者)

必須在 NDSS 上註冊方可通過 NDSS 購買政府補貼的產品。一旦獲得 NDSS 註冊號碼或卡片，即可在 NDSS 存取點獲得 NDSS 的所有產品。

大部分的社區藥房都設有 NDSS 存取點。糖尿病專業醫護人員可向您提供最近的存取點資訊；您也可以撥打 NDSS 協助熱線 (電話號碼：

1800 637 700)。藥物 (包括胰島素) 不可經 NDSS 獲得，並需要醫生處方。

若持有以下任何一張優惠卡，即可以更優惠的價格購買 NDSS 部分產品：

- » 醫療卡 (Health Care card)
- » 福利金領取者優惠卡 (Pensioner concession card)
- » 安全網卡 (Safety Net card)
- » 退伍軍人事務部卡 (Department of Veterans' Affairs card)



低血糖症 (低糖症)

您如果以注射胰島素的方式管理妊娠糖尿病，您的血糖水平有可能出現過低的情況 (儘管不常見)。低血糖水平的狀況被稱為低血糖症或“低糖症”。

血糖水平低於 4mmol/L 就會出現低血糖症。以下情況可能導致低糖症：

- » 延遲或錯過用餐
- » 攝入碳水化合物不足
- » 活動比平時更多
- » 胰島素超量。

低糖症的症狀可能包括：惡心、虛弱、顫抖、出汗以及頭暈。您如果以注射胰島素的方式管理妊娠糖尿病並感到有這些症狀，則需檢查血糖水平。血糖水平若低於 4mmol/L，需用以下所述方法處理。您如果無法進行血糖檢測，則需把這些症狀當成低糖症加以處理。

需迅速處理低糖症，以防血糖水平進一步下降。應攝入一些易吸收的碳水化合物以應付低糖症，例如：

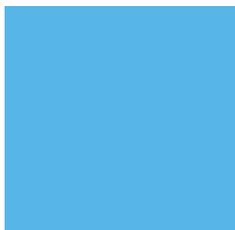
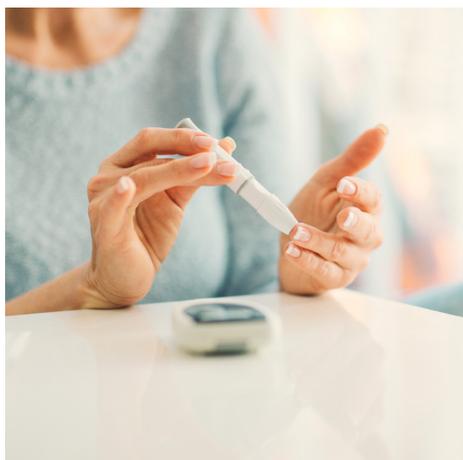
- » 等同於 15 克碳水化合物的葡萄糖凝膠或葡萄糖片 或
- » 6 至 7 顆軟心豆粒糖 或
- » 3 湯匙糖或蜂蜜 或
- » ½ 杯 (125ml) 果汁 或
- » ½ 罐 (150ml) 普通軟性飲料 (非‘無糖的’) 。

低糖症處理完後，需稍等 10 至 15 分鐘；然後再檢查血糖水平，以確定超過 4mmol/L。如果症狀持續或血糖水平仍低於 4mmol/L，則需重做以上處理方法。如果要等超過 20 分鐘才吃下一餐，則需額外補充碳水化合物類食物，如一份水果、一杯牛奶或一瓶酸奶/優酪乳。

您還要記得在駕車之前，檢測確定自己的血糖高於 5mmol/L。請與糖尿病專業醫護人員討論駕車的情況。如需了解更多資訊，請參閱（可登入網站：ndss.com.au 下載）NDSS 手冊之中——《糖尿病與駕車》一節。

請與糖尿病專業醫護人員討論如何管理“低糖症”。

目前沒有證據顯示低糖症會對胎兒造成傷害。然而，低糖症會對孕婦的安全造成風險——因此不要延誤治療低血糖症。

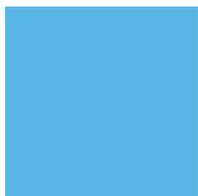


分娩

糖尿病和產科專業醫護人員將在整個孕期持續監測您本人和胎兒的情況。

這將包括定期檢查血壓，並通過超聲波檢查胎兒的生長與健康情況。如有需要，也會安排額外的驗血。大部分有妊娠糖尿病的女性都可以在預產期左右以順產方式誕下嬰兒。

胎兒如果長得太大，或者妊娠過程出現其它問題，產科專業醫護人員可能會建議提前一周或兩周做“催生”。如需提早分娩，則通常先用藥令宮頸進入分娩預備狀態，然後再引產。



分娩計劃

您可以與醫生或助產士討論分娩計劃。這是讓他們了解您在生產、分娩以及產後（如有可能）期間希望獲得何種照護服務的好辦法。建議在懷孕約36周之後討論分娩計劃——但要記住，視乎妊娠進展的情況，您也許需要調整分娩計劃。

剖腹產

與所有的孕婦一樣，您有可能需要做剖腹產。有時候，胎兒如果太大，則可能需要做剖腹產；或者如果出現其他的產科問題——如：低置胎盤、臀位或以前曾做過剖腹產，也可能需要做剖腹產。請與您的專業醫護人員討論剖腹產，這樣若真的有需要時，您也做好了充足準備。

胰島素輸注（點滴）

為了在生產或剖腹產過程中管理好血糖水平，您也許需要注射或輸注（點滴）胰島素。此種情況更有可能發生在妊娠期間需要高劑量胰島素的女性身上。有些女性也可能需要在生產過程中打葡萄糖點滴——儘管此種情況並不常見。



產後

兒科醫師（醫護嬰兒和兒童的醫師）連同產科醫師或助產士將在產後為嬰兒做檢查。嬰兒在出生後 24 至 48 小時內接受悉心監測（心跳、膚色、呼吸以及血糖水平）。

助產士將為嬰兒檢測血糖（足跟採血），以確保其血糖水平不會太低（即低於 2.6mmol/L）。嬰兒的血糖水平如果低，則可能需要額外餵食或服食適量葡萄糖。請與助產士討論用母乳給嬰兒額外餵食。



餵母乳的好處

餵母乳對您本人和您的寶寶都有許多好處。這包括對寶寶的免疫系統、成長及發育都有好處；並有助於增進您與寶寶之間的親子關係。母乳餵養也被證明對母嬰都有長期的健康益處，包括降低未來患2型糖尿病的風險。

建議您在分娩之後盡快與寶寶進行肌膚接觸和母乳餵養。最初的幾天裡至少每三小時母乳餵養一次，這樣將有助於維持寶寶的血糖水平。您的助產士或哺乳顧問可支持您開始母乳餵養，並幫助您掌握成功進行母乳餵養的技巧。

有關餵母乳的資訊及支持服務

如需獲得有關餵母乳的資訊及支持服務，請致電National Breastfeeding Helpline (全國母乳餵養幫助熱線) (電話號碼： **1800 686 268**)。該熱線提供每週7天，每天24小時的全天候支持服務。

醫院和社區也提供母乳餵養支持網絡。如需了解詳情，請向您的助產士、哺乳顧問或兒童及家庭保健護士查詢。

在孕後期擠出並儲存母乳的做法在有妊娠糖尿病的女性之中越來越普遍；她們希望如果寶寶在出生後出現低血糖，則可以給寶寶餵一些初乳 (人初乳)。學習用手擠奶的技巧非常有用，這樣您就可以為寶寶的到來做好準備。然而，產前擠奶的做法未必適合所有的女性，所以您如果考慮在孕後期擠出母乳，建議您諮詢醫護專業人員的意見。

產後用藥

嬰兒出生後，通常要停用治療妊娠糖尿病的藥物（胰島素或甲福明）。醫護團隊會建議您隔多長時間做一次血糖檢測，以判斷血糖水平是否恢復正常（數值通常為 4 至 8 mmol/L）。

產後 6 至 12 周

大部分女性產後將不會有糖尿病。然而，有些女性在產後仍維持高血糖水平。務必要做口服葡萄糖耐量測試（OGTT），以判斷血糖水平是否恢復正常。醫生會建議您在產後 6 至 12 周做此項檢查（或在這個期間之後盡快做）。

請記得提醒您的醫生（家庭醫生），您曾患妊娠糖尿病。



未來的健康情況

一旦患過妊娠糖尿病，日後患 2 型糖尿病的風險會增加。如再次懷孕，再患妊娠糖尿病的風險也會增加。

健康飲食和多做運動可降低患 2 型糖尿病的風險。視乎您的風險因素和口服葡萄糖耐量測試（產後所做）的結果，您也需要每隔 1 至 3 年做一次 2 型糖尿病的檢查。

可通過以下方式降低未來患糖尿病的風險：

- › 保持體重在健康的範圍內
- › 選擇健康的食物
- › 每天做運動。

其母親曾患妊娠糖尿病的嬰兒日後患兒童肥胖症和 2 型糖尿病的風險也會增加。因此，我們建議全家都要注重健康飲食，並多做運動，以降低患病風險。

嬰兒出生之後，我們會再發給您一本手冊——《妊娠糖尿病之後的生活》，以及 2 型糖尿病跟進檢查的定期提醒與健康生活方式的資訊。

曾患妊娠糖尿病的女性之中，大約有一半會在 10 至 20 年內罹患 2 型糖尿病或前期糖尿病。



國家糖尿病服務計劃 (National Diabetes Services Scheme)

何為 NDSS?

NDSS 支持糖尿病患者，向他們提供經濟及可靠的服務和產品。

NDSS 是澳洲政府的一項舉措，於 1987 年開始推行。從那年起，Diabetes Australia 就一直代表澳洲政府管理實施 NDSS。NDSS 註冊是免費的，向所有持有有效 Medicare 卡並被診斷患有糖尿病的澳洲人開放。

NDSS 提供一系列的服務與支持，以助您管理糖尿病。這些服務包括電話號碼為 **1800 637 700** 的 NDSS 協助熱線，向您提供糖尿病管理的意見、政府補貼的 NDSS 產品、資訊、支持以及教育服務，以助您進一步了解如何管理糖尿病。

從哪裡獲得 NDSS 服務和產品?

您可以撥打 NDSS 協助熱線 (電話號碼： **1800 637 700**)，以獲得 NDSS 服務和支持。NDSS 協助熱線也可以幫助您與 NDSS 代理建立聯繫。NDSS 代理是各州和領地的糖尿病機構——可在本手冊的末頁查閱所有代理的名稱和聯絡方法。

在各州和領地，您可以透過通常設在社區藥房的 NDSS 存取點獲得政府補貼的 NDSS 產品。請撥打 NDSS 協助熱線 (電話號碼： **1800 637 700**)，以查詢離您最近的存取點。

服務和支持

我們的服務和支持包括讓您獲得：

- › 有關服務、糖尿病自我管理建議以及訂購 NDSS 產品的資訊
- › 為糖尿病患者開辦的課程和活動，如：健康飲食和體力活動課程
- › 群組支持項目
- › 有關糖尿病的情況說明書、手冊以及其他資源
- › 糖尿病專業醫護人員。

國家妊娠糖尿病登記處 (National Gestational Diabetes Register)

NDSS 內部成立了國家妊娠糖尿病登記冊 (National Gestational Diabetes Register)，以幫助曾患妊娠糖尿病的女性管理孕期以及產後的健康狀況。您一旦以妊娠糖尿病在 NDSS 上註冊，就會自動加入登記冊。登記在冊之後，我們會向您本人和您的醫生發送信息，提醒您在嬰兒出生後，定期做 2 型糖尿病檢查。

如需進一步了解國家妊娠糖尿病登記冊 (National Gestational Diabetes Register)，請瀏覽網站：ndss.com.au 或撥打 NDSS 協助熱線 (電話號碼：**1800 637 700**)。

筆口譯服務處 (Translating and Interpreting Service)

您如果需要口譯員協助與 NDSS 協助熱線通話，請撥打電話號碼：**131 450** 聯繫筆口譯服務處 (Translating and Interpreting Service) (TIS)，說出您所需的語言。線上上等待接通口譯員，然後要求轉接電話號碼：**1800 637 700**。

NDSS 代表處聯絡方法

新南威爾士州及澳洲首都領地

Diabetes NSW & ACT

diabetesnsw.com.au

北部領地

Healthy Living NT

healthylivingnt.org.au

昆士蘭州

Diabetes Queensland

diabetesqld.org.au

南澳

Diabetes SA

diabetessa.com.au

塔斯馬尼亞州

Diabetes Tasmania

diabetestas.org.au

維多利亞州

Diabetes Victoria

diabetesvic.org.au

西澳

Diabetes WA

diabeteswa.com.au

鳴謝：

National Diabetes Services Scheme (國家糖尿病計劃)(NDSS) 的 Diabetes in Pregnancy Expert Reference Group (妊娠糖尿病專家諮詢組)(ERG) 為此出版物的更新提供了專業的內容。對他們所作的寶貴貢獻與支持，澳洲政府與 Diabetes Australia (澳洲糖尿病協會) 僅表謝意。2019 年度的 ERG 成員包括：Glynis Ross 副教授 (主席)、Alison Nankervis 副教授、Ralph Audehm 副教授、Dr Christel Hendrieckx、Alison Barry、Dr Cindy Porter、Dr Melinda Morrison 以及 Renza Scibilia。

我們也感謝為此書營養學內容部分更新提供專家意見的營養師們。我們僅此感謝：Julia Zinga、Robyn Barnes、Dr Susan de Jersey、Dr Shelley Wilkinson、Rachel Hayes、Judith Ingle、Anita Marshall、Elin Donaldson、Laura Barsha、Effie Houvardas 以及澳洲國家糖尿病協會的營養師團隊 (National Diabetes Australia Dietitians group) 成員。

在此手冊的審閱和更新階段，眾多用戶與專業醫護人員提供了反饋意見和建議。對他們的協助，Diabetes Australia (澳洲糖尿病協會) 僅表謝意。

Diabetes Australia (澳洲糖尿病協會) 感謝有妊娠糖尿病的女性對此手冊的文化修訂版提供了建議及反饋意見，同時也感謝經認證的糖尿病衛教師——Mandy Chan 和 Rikke Fung 對手冊內容及翻譯的審閱。

如需進一步了解此出版物的內容和製作過程，或需要獲得此出版物，請撥打 NDSS 協助熱線 (電話號碼：1800 637 700)，或發電郵至：info@ndss.com.au

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au