

NDSS

National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

妊娠糖尿病之后的生活



Life after gestational diabetes
Chinese Simplified - 简体中文

 **diabetes**
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

目 录

妊娠糖尿病——下一步怎么办？	1
妊娠糖尿病之后	2
为什么糖尿病是个问题？	4
通往健康生活的步骤	6
糖尿病检测	6
选择健康的食物	8
每天保持做较多的身体活动	15
力争达成健康的体重	19
鼓励全家遵循健康的生活方式	20
设定目标	22
计划再次怀孕	25
如果在下次怀孕之前已患上糖尿病，该怎么办？	26
好好照顾自己未来的健康	28

如果接收关于怀孕或妊娠糖尿病的信息引起您个人感觉不安或痛苦，您可以通过访问我们的网站：ndss.com.au/gdm-update 或拨打 NDSS 求助热线：**1800 637 700**，选择不再接收通信。如果您需要支持，请向您的全科医生（GP）或当地医院的产科部门查询您所在地区的支持服务。

免责声明：

此资料册仅供参考。它不应取代个人的医疗建议，如果您对自己的健康状况有任何担忧或更多疑问，则应向您的医生提出。

妊娠糖尿病——下一步怎么办？

此手册供曾患妊娠糖尿病的女性使用。它提供了在产后以及将来如何照顾自己健康的信息。

此手册由国家妊娠糖尿病登记（册）处（National Gestational Diabetes Register）发给您。您一旦在国家糖尿病服务计划处（National Diabetes Services Scheme）（NDSS）注册为妊娠糖尿病患者，您就会被自动加入到国家妊娠糖尿病登记册。

作为登记在册的患者，我们会向您本人和您的家庭医生发送信息，提醒您做产后跟进和定期的 2 型糖尿病筛查。但此手册不能代替专业医护人员提供的宝贵意见。

如需进一步了解国家妊娠糖尿病登记册，

- » 请拨打 NDSS 求助热线：1800 637 700，
- » 或浏览网站：ndss.com.au



妊娠糖尿病之后

妊娠糖尿病是在妊娠期间发生的一种糖尿病。大部分女性在妊娠结束后，其糖尿病会消失；然而，她们将来患糖尿病的风险会增加。

曾患妊娠糖尿病的女性之中，二分之一会在 10 至 20 年内患 2 型糖尿病或前期糖尿病。

曾患妊娠糖尿病的女性，将来怀孕再患妊娠糖尿病的风险更高。

糖尿病前期指的是血糖水平高于正常值，但尚未达到可以被诊断患 2 型糖尿病的程度。患有糖尿病前期意味着患 2 型糖尿病的风险增加。

2 型糖尿病是糖尿病的一种类型——指的是胰腺无法分泌足够的胰岛素，且身体细胞无法对胰岛素作出正确的反应，从而导致血糖水平增高。



风险因素

妊娠糖尿病是患糖尿病前期或 2 型糖尿病的一个风险因素。您如果还具有以下其他的风险因素，则患病风险更高：

- » 2 型糖尿病家族史
- » 超过健康的体重范围或体重随时间不断增加
- » 活动较少的生活方式
- » 有原住民及托雷斯海峡岛民的族裔背景
- » 有美拉尼西亚、波利尼西亚、印度次大陆、中东或亚洲的族裔背景
- » 患有多囊性卵巢综合征
- » 年龄——年纪越大风险越高
- » 正在服用某些类型的抗精神病药或类固醇类药物。

请就 2 型糖尿病的风险因素咨询您的医生。



为什么糖尿病是个问题？

任何年龄段的人士都可能患糖尿病。如果未能检测出来或任其发展，糖尿病可能造成眼睛、肾脏、神经以及血管的损害。若能及早检测出糖尿病并对其妥善管理，则可降低长期健康问题的风险。

糖尿病前期

糖尿病前期在患 2 型糖尿病之前出现。它无体征或症状。诊断糖尿病前期的唯一途径是验血。您如果患有糖尿病前期，则意味着患 2 型糖尿病的风险很高。

令人欣慰的是：遵循健康的生活方式——包括定期做身体活动、选择健康的食物并保持健康的体重——您可以将患 2 型糖尿病的风险降低近百分之六十。



2 型糖尿病

若患上 2 型糖尿病，且发现得早并管理妥善，您仍可继续过健康的生活。管理 2 型糖尿病的途径包括：健康的生活方式、定期体检以及用药（如有必要）。

2 型糖尿病有时难以被检测出来。许多患者并不知道自己得病，因此务必定期做糖尿病筛查。

如果出现任何糖尿病症状，请尽快求医做体检，并提醒医生自己曾患妊娠糖尿病。

2 型糖尿病的症状可能包括：

- » 感觉疲劳、精力不足
- » 觉得口渴，喝水比平常多
- » 上洗手间（小便）更频繁（尤其是在夜晚）
- » 疮疡或伤口无法愈合或皮肤感染
- » 视力模糊
- » 腿或脚部有疼痛或刺痛感。

将来怀孕时患上妊娠糖尿病

许多曾患妊娠糖尿病的女性将来再怀孕时会再次患病。为了降低再次患上妊娠糖尿病的几率，在下次怀孕之前，请：

- » 努力将体重保持在尽可能接近健康的范围内
- » 每天至少做 30 分钟运动
- » 选择健康的食物
- » 要求医生为您做糖尿病检测
- » 向专业医护人员咨询有关孕期健康体重增加的意见

如需进一步了解再次怀孕的计划，请参阅第 25 页。

实现健康生活的步骤

第 1 步： 糖尿病筛查

产后 6 至 12 周进行口服葡萄糖耐量测试 (oral glucose tolerance test) (OGTT)

患妊娠糖尿病的女性之中，高达五分之一将在产后继续保持高血糖水平。因此，我们建议您在产后 6 至 12 周跟进做口服葡萄糖耐量测试 (oral glucose tolerance test) (OGTT) (如果过了这个时期则请尽快测试)。这是为了检查您的血糖水平是否已恢复到正常范围。

许多患有妊娠糖尿病的女性在孕期过后，都难以抽空回去做 6 至 12 周的 OGTT，或者忘记了要做这项检查。您如果还没有做这项检查，也不会太晚——您的家庭医生可为您安排。



糖尿病跟进检测

我们建议所有曾患妊娠糖尿病的女性都要定期做糖尿病检测。

糖尿病检测的一般指导建议如下：

- » 根据您患 2 型糖尿病的风险因素，每 1 至 3 年检测一次
- » 您如果计划再怀孕

如果结果显示您患上糖尿病前期，则建议每年做血糖检测。

家庭医生会就检查的类型和频率向您提供建议。这将取决于您患 2 型糖尿病的风险因素、之前检测的结果以及是否计划再次怀孕（参阅第 25 页）。

对于大部分的女性来说，持续的 2 型糖尿病检测通常就是简单的验血。

请记住：就算跟进检测的结果显示您没有糖尿病，也要提醒家庭医生，您曾患妊娠糖尿病，并需要每 1 至 3 年做复查。

2 型糖尿病患者往往觉得身体还好，数年不会觉察到症状。因此，务必要去看家庭医生，以定期做糖尿病检测。及早发现糖尿病可助您管理好病症并保持健康。



通往健康生活的步骤

第 2 步： 选择健康的食物

健康饮食有助于降低患 2 型糖尿病的风险。不需要一个特别的饮食，只要选择健康的食物，每天做运动以及妥善管理体重，这些都是降低风险的关键。

为了达到健康食物的恰当平衡，您应：

- » 每天至少吃 2 份水果和 5 份蔬菜
- » 吃高纤、全麦面包、麦片和谷物
- » 吃瘦肉、去皮的鸡肉、鸡蛋、豆腐或鱼类
(尝试每周吃 2 至 3 顿鱼肉)
- » 吃豆类，如：扁豆、豌豆或焗豆
(尝试每周吃 2 顿豆类)
- » 吃减脂乳制品或大豆制替代食品，不要加糖
- » 吃少量的健康脂肪和油类，如：牛油果、坚果和杂籽、坚果酱以及含多元或单一不饱和脂肪的油/涂抹酱。



健康餐食组合

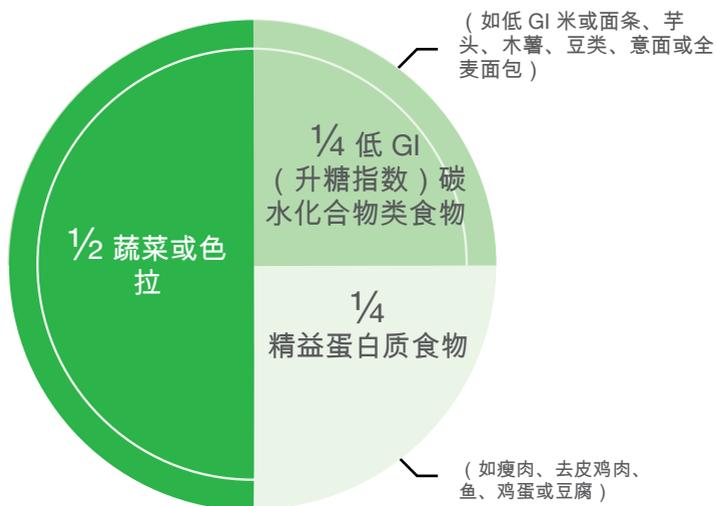
达到健康食物的恰当平衡并选择所需的食用分量，可助您降低患 2 型糖尿病的风险，保持健康体重。

组合健康正餐的方法：

- » 用各种蔬菜或色拉（不包括马铃薯、玉米、番薯、芋头或木薯）填满餐碟的一半
- » 餐碟的四分之一放精益蛋白质食物，如：瘦肉（牛肉、羊肉或猪肉）、去皮鸡肉、鱼肉/海鲜、豆腐或鸡蛋
- » 餐碟的四分之一放 GI 较低的碳水化合物类食物，如粉条、荞麦面条、福建面条或新鲜米粉、SunRice™ 低 GI（升糖指数）米（白/糙米）、印度香米（白/糙米）、芋头、木薯、玉米、全麦面包或豆类（如扁豆、鹰嘴豆以及芸豆）

加入健康脂肪和油类组成均衡饮食的一部分，如用花生油、菜籽油或芝麻油烹饪或炒菜时加入坚果或杂籽。

请参阅第 13 页的健康餐食计划示范。



要明智地吃小吃

是否需要正餐之间吃小吃，取决于您的活动水平、体重和饮食习惯。若您处于哺乳期，胃口可能比平时大。小吃对您的精力和营养需要都很重要。

吃小吃可成为每日补充营养的好办法。然而，某些小吃的热量、饱和脂肪含量以及糖分都很高，会让您难以维持健康的体重。

若您选择吃小吃，则务必选择健康的小吃，并注意份量。



健康小吃的建议

1 份整个的新鲜水果（如 1 个中等大小的苹果、1 小根香蕉）

2 个小水果（如柑橘、李子或猕猴桃）

1 杯新鲜的水果色拉或杂莓（新鲜或冷藏的）

1 杯减脂牛奶或豆奶（加钙）

1 小杯加新鲜莓类或百香果的减脂原味或希腊式酸奶

蔬菜条——胡萝卜、芹菜、灯笼椒、小西红柿

1 杯气爆式加热（非微波炉）的爆米花

4 块 Vitaweats™ 或 Vitagrains™ 加牛油果和西红柿片

2 块 Ryvitas™ 稍微抹一点花生酱

30g（一小把）无盐(什锦)混合坚果

1 小包烤鹰嘴豆（如 Happy Snack Company™）

小罐吞拿鱼（90g）或一个全熟的水煮蛋

注意您喝的东西

您选择喝什么对健康很重要。

每天可以喝的：

水是最好的日常饮料，其替代品包括苏打水或气泡矿泉水（以柠檬/青柠/冷藏莓类/黄瓜/新鲜薄荷片调味）。其他合适的选择有茶（红茶、绿茶或草本茶）或者咖啡/脱咖啡因咖啡（黑咖啡或加入脱脂/减脂牛奶）。偶尔也可以转换口味，喝一点不加糖或低热量的软性饮料或甜果汁。

要少喝或避免喝：

软性饮料、能量饮料以及甜果汁，因其糖分高，且无营养价值，应避免喝这些饮料。也要限制其他高热量饮料（如：果汁和调味奶），只适宜少喝。

酒精的热量也很高，令您难以控制体重。您如果选择喝酒，应遵照最新的健康指南建议，一周喝不超过10个标准杯的量，且任何一天内不得超过4个标准杯的量。一个标准杯的量等同于：



根据最新指南的建议，哺乳期的女性最安全的做法是滴酒不沾。然而，若您选择偶尔喝酒，则不要超过两个标准杯的量。您喝的任何酒精都会进入母乳，所以如果您决定要喝酒，则需要提前做好计划。在饮酒之前，先用母乳喂了宝宝或挤出母乳备用。您还需要等到母乳不含酒精后再进行母乳喂养。请咨询专业医护人员的意见或与澳大利亚母乳喂养协会（Australian Breastfeeding Association）联系，以获得更多信息。

健康饮食的建议



计划好健康餐食和小吃



每天吃 2 份水果和 5 份蔬菜



要注意份量



限制食用快餐和外卖食物



避免高糖分的食物和饮料



选择健康的小吃



全家人一起享受健康餐食



限制酒精摄入量

日常餐食计划的示范

以下餐食计划示范为您提供健康餐食和小吃的指引。所建议的食物量基于《澳大利亚健康饮食指南 (Australian Guide to Healthy Eating)》的建议分量。所示的食物量是1个人的量，仅作参考用途。营养师可向您提供健康饮食的意见，以满足您个人的需要和食物偏好。

不以母乳喂养婴儿的女性	
早餐	1 中碗粥 (尝试用糙/黑米或杂米、碾轧燕麦、大麦或扁豆熬煮) + 蔬菜 + ¼ 杯鱼肉/瘦肉/豆腐或1颗鸡蛋
早点	1 杯 (250ml) 加钙的减脂牛奶或豆奶 (可加入咖啡之中)
午餐	1 中碗汤 (去油) ，内含 ½ 杯份量的瘦肉/鱼肉/去皮鸡肉或1杯豆腐煮成 + 1 杯煮熟的绿色蔬菜 + 1 杯煮熟的低 GI (升糖指数) 面条 或 三文治 : 2 片全麦面包 + 小罐 (90g) 罐头鱼/鲜煮去皮鸡肉 (80g) / 2 颗水煮蛋 + 2 杯色拉
午后小吃	1 份新鲜小吃水果 (例如一个苹果或两个小李子或一杯混合浆果或 ½ 个芒果) + 小桶 (100 克) 减脂酸奶
晚餐	炒肉和蔬菜: ½ 杯瘦肉/去皮鸡肉/鱼肉或 1 杯豆腐，以快炒方式烹饪 + 1 杯 (小饭碗) 煮熟的低 GI (升糖指数) 米 (白/糙米) 或低 GI (升糖指数) 面条 + 2 杯非淀粉类蔬菜 (如白菜、芥蓝、菜心、大白菜、绍菜、西兰花、红萝卜、洋葱以及西葫芦) 加辛香料 烹饪时使用健康脂肪和油类。
消夜	1 份新鲜水果 (如1个苹果或 2 个小李子或1杯杂莓或 ½ 个芒果) + 1 杯 (250ml) 加钙的减脂牛奶或豆奶
饮料	水、苏打/矿泉水、茶/咖啡

完全母乳喂养的女性*

早餐	1 大碗粥 (尝试用糙/黑米或杂米、碾轧燕麦、大麦或扁豆熬煮) + 蔬菜 + 或 ¼ 杯鱼肉/瘦肉/豆腐或 1 颗鸡蛋
早点	1 杯 (250ml) 加钙的减脂牛奶或豆奶 (可加入咖啡之中) + 4块加西红柿、牛油果及1片 (20g) 减脂奶酪的全麦薄脆饼干 (如 Vitaweats™ 或 Vitagrains™)
午餐	1 中碗汤 (去油) , 内含½杯份量的瘦肉/鱼肉/去皮鸡肉或1杯豆腐煮成 + 1 杯煮熟的绿色蔬菜 + 1 杯煮熟的低 GI (升糖指数) 面条 或 三文治 : 2 片全麦面包 + 小罐 (90g) 罐头鱼/鲜煮去皮鸡肉 (80g) / 2 颗水煮蛋 + 2 杯色拉
午后小吃	1 小把 (30g) 无盐坚果 + 2 至 3 颗小枣 + 红萝卜/黄瓜条
晚餐	炒肉和蔬菜: ½ 杯瘦肉/去皮鸡肉/鱼肉或1杯豆腐, 以快炒方式烹饪 + 1½ 杯 (小饭碗) 煮熟的低 GI (升糖指数) 米 (白/糙米) 或低 GI (升糖指数) 面条 + 2 杯非淀粉类蔬菜 (如白菜、芥蓝、菜心、大白菜、绍菜、西兰花、红萝卜、洋葱以及西葫芦) 加辛香料 烹饪时使用健康脂肪和油类。
消夜	1 份新鲜水果 (如1个苹果或 2 个小李子或 1 杯杂莓或 ½ 个芒果) + 1 杯 (250ml) 加钙的减脂牛奶或豆奶
饮料	水、苏打/矿泉水、少量茶/咖啡

* 如果处于哺乳期, 您的能量需求可能随着母乳喂养的频率慢下来而有所减少。在这种情况下, 可使用非哺乳期女性的膳食计划作为基础, 并根据您的食欲进行调整, 加入更多的蔬菜、水果、全麦面包和谷物并按需食用减脂乳制品。

通往健康生活的步骤

第 3 步： 每天做运动

每天坚持做运动有助于降低将来患 2 型糖尿病的风险，同时也减少再次怀孕时患妊娠糖尿病的风险。体力活动也可以改善一般体能状况、精力水平、情绪和情感健康；并助您在产后保持健康的体重。

起步

宝宝出生后，您一旦准备好重新做运动，请先咨询医生。我们建议您循序渐进地提高您的运动强度。有些医院会开设产后运动课或提供物理治疗服务，以帮助新妈妈们安全地重新开始定期运动。

坚持做运动

一般来说，努力在每周大部分的天数里，每天做至少 30 分钟中等强度的身体活动。您也可以将其分成每天 3 小节、每节至少 10 分钟的运动锻炼。

“强度适中的体力活动”指的是在运动期间，您会出现轻微但明显的呼吸与心跳加速（但仍可与他人交谈）。

强度适中的活动可包括：

- » 游泳
- » 快步走
- » 水上健身课
- » 踩健身脚踏车
- » 健身班或散步组（您可以带宝宝来参与）



做运动的建议:

- » 推着婴儿车散步是很好的运动方式，而且可以享受与小宝宝一起外出的乐趣。
- » 参加提供托儿服务的健身室、游泳中心或室外运动组的活动是有趣的、方便社交联谊的运动方式。
- » 问朋友或妈妈群是否有人愿意与您一起散步或在泳池/健身室见面一起活动——这对大家都有益。

日常活动

您可以尝试步行去购物、与孩子泳池或公园玩耍以及在家里多做身体活动，以增加自己日常的活动。有趣的家庭活动（如在后院跳舞或玩耍）是增加运动量的好办法。减少坐着的时间也有助于降低患 2 型糖尿病的风险。

抗阻运动

轻至中等强度的抗阻运动也有利于锻炼肌肉力量，并可减轻体重。抗阻运动包括利用自由重量、器械重量、松紧带或自身体重做运动。请咨询有资格的运动专业人员，了解符合您需要的抗阻运动课程。

骨盆底运动

在产后，高冲击性的活动或者令骨盆底受压的运动必须以循序渐进的方式开始。这取决于骨盆底恢复的情况以及分娩的方式。学习做骨盆底运动可助您锻炼这些肌肉，使其更加强壮。物理治疗师或运动生理学家可提供骨盆底运动的建议——请向您的医生或当地的医院查询所在区域的服务机构。

做体力活动以减轻体重

您如果希望减轻体重，就努力把每天做运动的时间增加到30分钟以上——这样做有助于减轻体重。

计划做运动

通过当地市政府、社区健康中心或婴儿健康诊所，了解您所在地区提供的活动。制定计划——把每天要做的规律性体力活动加入计划之中，以助您达成目标。

养成记录运动日志的习惯或使用运动追踪器或应用程序等装置监测您的日常活动——这样做也可以鼓励您多运动。

为了运动安全，请记住：

- » 运动前 5 至 10 分钟热身，运动后 5 至 10 分钟放松
- » 在活动过程中以及结束后喝大量的水
- » 衣着要宽松轻便，以免过热
- » 饥饿、身体不适或发烧时要避免做运动
- » 如果出现胸部疼痛、头晕、背痛或骨盆底乏力，应停止运动并求医。



保持活跃的生活方式的建议



每天至少做 30 分钟运动



组群或与朋友一起做运动



和家人一起保持活跃的生活方式



尝试限制坐着的时间



加入一些抗阻运动



护理好自己的骨盆底

通往健康生活的步骤

第 4 步： 要努力达到健康的体重

产后达到健康的体重将有助于降低日后患 2 型糖尿病的风险。

大多数女性可能要花几个月的时间才可以恢复到产前的体重。从长远看，为了达到最佳健康效果，您应努力在产后 6 至 12 月内把体重恢复到产前的水平。

宝宝满周岁后，您如果仍有体重冗余，即便只是再减 5% 至 10% ，也会降低患 2 型糖尿病的风险，并改善您的总体健康。

您如果计划再次怀孕，则务必在怀孕之前力争达成健康的体重。这是帮助您降低再患妊娠糖尿病风险的一种方法。

设定务实的目标可助您沿着目标前行。在管理体重方面如需额外支持，请咨询营养师。

母乳喂养的好处

您如果选择以母乳喂养，坚持喂到 6 个月或更长的时间，这样可能有助于您控制自己的体重，并降低将来患 2 型糖尿病的风险。



通往健康生活的步骤

第 4 步： 鼓励全家过上健康的生活方式

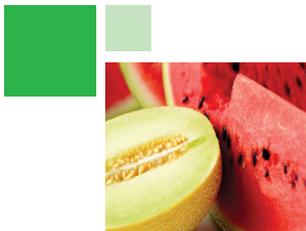
鼓励全家健康饮食、多做运动，造福全家人。

2 型糖尿病有家族性趋向——因此与您的亲人（父母、祖父母、叔舅、阿姨）讨论糖尿病是个好主意。问他们最近是否做过糖尿病检测——如果没有，建议他们看家庭医生做体检。

母亲曾患妊娠糖尿病的孩子日后出现超重和患糖尿病的风险也会较高。因此，建议全家都坚持健康饮食，多做运动，以降低风险。

孩子不需要定期做 2 型糖尿病的检查*。然而，若存在额外的风险因素，如孩子体重过重、家族有严重的 2 型糖尿病史或孩子来自高风险的文化背景，家庭医生也许会建议年龄较大的孩子或青少年做 2 型糖尿病检查。

*2 型糖尿病不同于 1 型糖尿病（较常见于童年时期的糖尿病类型）。1 型糖尿病是一种自身免疫系统的疾病。若孩子上厕所小便的次数过多、非常口渴、体重减轻、疲惫并觉得全身不舒服，则可疑为 1 型糖尿病。出现这些症状的孩子需紧急就医。母亲曾患妊娠糖尿病的孩子，其患 1 型糖尿病的风险不会增加。



健康家庭的建议

孩子一旦开始吃各种固体食物，他们就可以和全家人一起吃同样的健康食物。为使家人过上健康的生活：

- » 家庭餐食应以新鲜食物为基础，如：水果、蔬菜、瘦肉、乳制品以及全麦食物（包括适合孩子年龄和发育阶段的食物类型与质地）
- » 在冰箱和食物柜里储存大家都可以吃的健康食物——尽量不要在家存放“垃圾”食物
- » 为上日托、上学和上班准备好健康的小吃与午餐
- » 避免高糖饮料，并限制预先包装好的小吃
- » 鼓励孩子随身常带水瓶，也为自己准备一个
- » 随着孩子日渐长大，全家人要尽量聚在一起用餐
- » 百忙之中也要抽空用餐
- » 不要吃孩子们吃剩的东西
- » 全家人一起运动——尝试骑单车、游泳、在后院或公园玩耍、丛林远足或遛狗
- » 要留意您所在的社区是否有新开的康乐设施或运动项目。



设定目标

设定目标可助您保持积极性与专注力，以达成健康目标。与难以达成的大目标相比，设定几个小目标更有可能获得成功。想一两件您准备好的、有意愿、有能力改变的事情，着手去做以改善健康——这是好的起步点。SMART 目标指的是：

S

具体 (Specific)——设定清晰的目标，并把自己想做的事情清楚地描述出来。

例如：与其设定一个像“我会锻炼身体”的目标，不如设定一个具体的目标“我将带着狗出去散步”

M

可量度 (Measurable)——您要能够量度目标是否达成。

一个可量度的目标例子是：“我将每周至少 3 个上午带着狗散步半小时”

A

可达成 (Achievable)——设定数个小目标并逐个达成，比设定一个难以达成的大目标要更好。

例如：“我每天早上散步”的目标可能不会实现，而“我每周散步三个早上”也许可以实现。

R

相关性 (Relevant)——目标要对您重要并能适合您的生活。

例如：如果您睡眠不足或没有人帮忙照顾孩子，“我每天早上 5 点散步”的目标也许与您的生活不相适应。

T

时效性 (Timely)——设定开始努力并实现目标的日子。

例如：“我将从下周开始每周一、三、五散步”。

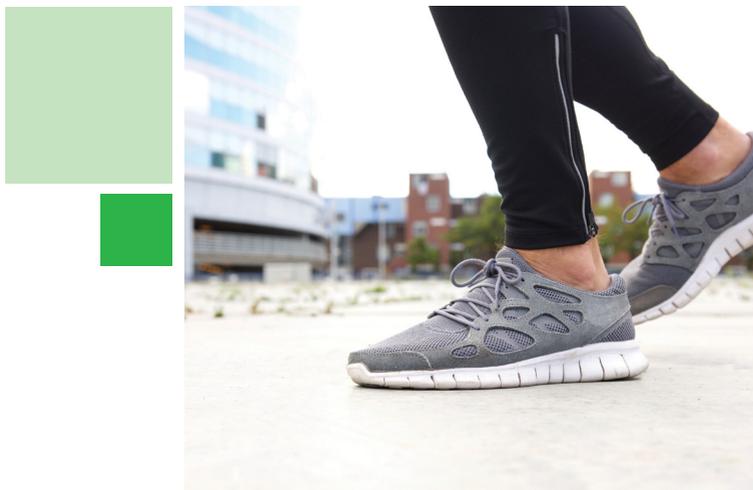
做好准备以取得成功

一旦定下目标，提前计划可助您达成目标。把需要做的事情列出一份清单以进行启动，例如：

- » 确定您有合适的鞋子
- » 查看日历下周有什么安排
- » 确定调好闹钟唤醒自己
- » 在电子日志本或日历上作为预约安排记录好
- » 把散步用衣取出，准备好出发前穿上
- » 准备好牵狗绳。

障碍

常常会出现妨碍目标达成的事情。事前做好思想准备，避免、克服障碍的胜算才更高。这些障碍可能包括：天气、工作或家庭安排、不好的睡眠模式等等。



检查进展

不时地检查进展可助您沿着正确的方向前行。取决于您的具体目标，您可以通过记录食物或运动日志，或使用运动跟踪器等方式检查自己的进展。

如果未能达成目标，请不要灰心。重新评估您觉得难以实现的目标，并思考可以用什么不同的方式达成。有时候可能需要调整目标的某些方面，以帮助自己沿着正确的方向前行。例如：约朋友一起散步，或参加健身班也可以达到和遛狗同样的效果。

分享目标

与亲友分享您的目标可以起到鼓励的作用，因为他们可能希望支持您达成目标或加入与您一起做（运动）。与专业医护人员讨论您的目标并监测进展，这样也能助您始终走在“正轨上”。

奖励自己

达成目标之时奖励自己是个好主意。一套新衣服、做按摩或买本书都可激励自己继续努力。

刚开始时，目标也许具挑战性，但随着时间流逝，加上所花的努力，您的健康目标可成为日常生活的一部分。



计划再次怀孕

下次怀孕之前

如果计划再次怀孕，则务必要：

1. 看家庭医生做糖尿病检测

您如果计划再次怀孕，则应求诊家庭医生，讨论孕前计划及照护事宜。请提醒医生您曾患妊娠糖尿病。在尝试怀孕之前应做 2 型糖尿病检测（通常是口服葡萄糖耐量检查）。

2. 保持健康饮食、多做运动，力图达到健康体重

尝试再次怀孕之前，应遵照健康的生活方式并努力达到健康的体重，可助您降低再次怀孕时患妊娠糖尿病的风险。

3. 怀孕时及早做妊娠糖尿病检测

您如果曾患妊娠糖尿病，则再次怀孕时有再患妊娠糖尿病的风险。建议您未来每次怀孕时，都应该及早做妊娠糖尿病检测。请咨询专业医护人员有关提早检测的意见。



如在下次怀孕之前已患上糖尿病，该怎么办？

您如果经诊断患有糖尿病前期或 2 型糖尿病，则务必要在开始尝试再度怀孕之前做好计划和准备。

糖尿病前期

您如果被诊断出患糖尿病前期，则应在尝试再次怀孕之前看医生。您的医生可能会建议您做孕前口服葡萄糖耐量检查（OGTT），以确定前期糖尿病尚未发展成为 2 型糖尿病。您的医生会根据您上次做 OGTT 的时间，判断您是否有需要做此项检查。

患糖尿病前期的孕妇通常在怀孕早期阶段就被转诊接受专科服务，并在整个妊娠期间获得密切监测。医生可能会告诉您无需再做 OGTT 就立即开始妊娠糖尿病的控制，直到妊娠结束为止。他们也可能建议您在妊娠早期做 OGTT（通常在 16 周之前）。



2 型糖尿病

在孕前就已知患糖尿病的女性也可以生下健康的宝宝，但在妊娠期间会面临额外的风险，包括：出生缺陷和流产的风险升高。孕前及妊娠早期阶段血糖水平如果不在目标范围之内，这些风险会更高。妊娠期间出现其他并发症的风险也会增加，如：出现高血压、先兆子痫以及大体型宝宝等问题。小心的计划以及专业医护团队的支持将有助于降低这些风险。建议在您尝试受孕之前至少 3-6 个月接受一次糖尿病及一般健康状况的检查。

以下清单可帮助患 2 型糖尿病的女性计划怀孕：

- 在准备好开始尝试怀孕之前，都要采取避孕措施（咨询医生哪种避孕方式对您最可靠、最合适）
- 孕前请咨询医生听取一般性的妊娠计划意见，并要求转介到妊娠糖尿病专科服务
- 预约看妊娠和糖尿病专科医护人员
- 努力把血糖水平控制在目标范围内，并把 HbA1c（糖化血红蛋白）控制在 6.5% (48mmol/mol) 或以下
- 与糖尿病专业医护人员复诊您的糖尿病管理状况
- 让医生检查您所有的药物，以确定是否可在妊娠期安全服用
- 开始每天服用高剂量（2.5mg – 5mg）的叶酸补充剂
- 做全套的糖尿病并发症筛查，并检查血压
- 在孕前力图把体重控制在健康的体重范围内。

将此清单用作与专业医护人员讨论的参考。

如需更多信息，请浏览网站：ndss.com.au

好好照顾自己的健康，一直到来未来

您一旦在 NDSS 注册为妊娠糖尿病患者，就会自动加入国家妊娠糖尿病登记册。此登记册旨在帮助患妊娠糖尿病的女性在妊娠期间和日后管理她们的健康。作为登记在册的患者，我们会不间断地向您本人和您的医生发送信息，提醒您定期做 2 型糖尿病检查。

患妊娠糖尿病之后如需获得更多信息或支持，请咨询当地的专业医护人员。他们可以向您推荐当地的服务机构。许多州的卫生部门也提供健康生活方式的辅导服务——请向家庭医生查询，以获得更多信息。

您也可以拨打 NDSS 求助热线：**1800 637 700**，咨询糖尿病专业医护人员的意见，以降低日后患 2 型糖尿病的风险；您也可以获得更多有关国家妊娠糖尿病登记册的信息。如需更新自己的资料，请拨打 NDSS 求助热线或浏览网站：ndss.com.au。



鸣谢:

National Diabetes Services Scheme (国家糖尿病计划) (NDSS) 的 Diabetes in Pregnancy Expert Reference Group (妊娠糖尿病专家咨询组 , ERG) 为此出版物的更新提供了专业的内容。对他们所作的宝贵贡献与支持 , 澳大利亚政府与 Diabetes Australia (澳大利亚糖尿病协会) 谨表谢意。2019 年度的 ERG 成员包括 : 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。

在此手册的审阅和更新阶段 , 众多消费者与专业医护人员提供了反馈意见和建议。NDSS National Evaluation Team (NDSS 国家评估团队) 协调了用户评估程序。对他们的协助 , Diabetes Australia (澳大利亚糖尿病协会) 谨表谢意。

我们也感谢为本手册中的营养学内容更新提供专家意见的营养师们。我们谨此感谢 : Julia Zinga、Effie Houvardas、Minke Hoekstra 以及澳大利亚国家糖尿病协会的营养师团队 (National Diabetes Australia Dietitians group) 的成员。

Diabetes Australia (澳大利亚糖尿病协会) 谨此感谢经认证的糖尿病教育工作者 (Credentialed Diabetes Educator) ——Jinjin Gao 和 Maiyue Huang 对本资料内容及翻译的审阅。

如需进一步了解此出版物的内容和制作过程 , 或需要获得此出版物 , 请拨打 NDSS 求助热线 : **1800 637 700** , 或发电邮至 : info@ndss.com.au

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au