

NDSS

National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Cuộc sống sau khi bị tiểu đường thai kỳ



Life after gestational diabetes
Vietnamese - Tiếng Việt

 **diabetes**
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Nội dung

Tiểu đường thai kỳ – sau này sẽ thế nào?	1
Sau khi bị tiểu đường thai kỳ	2
Tại sao tiểu đường lại là vấn đề?	4
Các bước để có cuộc sống mạnh khỏe	6
Kiểm tra tiểu đường	6
Lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe	8
Vận động cơ thể mỗi ngày	15
Cố gắng để có thể trọng có lợi cho sức khỏe	19
Khuyến khích cả gia đình có nếp sống lành mạnh	20
Đặt ra mục tiêu	22
Lập kế hoạch mang thai lần tới	25
Nếu tôi bị tiểu đường trước khi thụ thai lần tới thì sao?	26
Chăm sóc sức khỏe trong tương lai	28

Nếu việc nhận thông tin về mang thai hoặc tiểu đường thai kỳ làm tăng mối lo ngại cá nhân của quý vị hoặc khiến quý vị lo lắng, thì quý vị có thể từ chối nhận thêm thông tin bằng cách truy cập trang mạng của chúng tôi tại ndss.com.au/gdm-update hoặc gọi đến Đường dây Trợ giúp NDSS theo số **1800 637 700**. Nếu quý vị cần hỗ trợ, hãy hỏi bác sĩ gia đình hoặc dịch vụ phụ sản của bệnh viện địa phương về các dịch vụ hỗ trợ có sẵn trong khu vực của quý vị.

Miễn trừ trách nhiệm:

Tập sách thông tin này chỉ nhằm mục đích hướng dẫn. Không nên tập sách này thay thế lời khuyên y tế cá nhân và nếu quý vị có bất kỳ mối quan ngại nào về sức khỏe của mình hoặc có thêm thắc mắc, thì quý vị nên hỏi bác sĩ của mình.

Tiểu đường thai kỳ – sau này sẽ thế nào?

Tập sách này dành cho phụ nữ đã mang thai và bị tiểu đường thai kỳ. Tập sách này trình bày thông tin về chăm sóc sức khỏe của quý vị sau khi mang thai và trong tương lai.

Cơ quan Đăng Ký Tiểu Đường Toàn Quốc (National Gestational Diabetes Register) đã gửi cho quý vị tập sách này. Khi quý vị đăng ký với Chương Trình Dịch Vụ Tiểu Đường Toàn Quốc (NDSS, National Diabetes Services Scheme) vì bị tiểu đường thai kỳ, quý vị sẽ tự động được ghi tên vào Cơ quan Đăng Ký Tiểu Đường Toàn Quốc (National Gestational Diabetes Register).

Một phần của việc đăng ký là cả quý vị lẫn bác sỹ của mình sẽ nhận được thư nhắc về việc kiểm tra thường xuyên tiểu đường loại 2 sau khi sinh. Không nên dùng tập sách này thay thế lời khuyên của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Để biết thêm thông tin về Cơ quan Đăng Ký Tiểu Đường Toàn Quốc

» **Giúp đỡ NDSS theo số 1800 637 700**

» **Hoặc truy cập ndss.com.au**



Sau khi bị tiểu đường thai kỳ

Tiểu đường thai kỳ là dạng tiểu đường xảy ra trong thai kỳ. Đối với hầu hết phụ nữ, tiểu đường biến mất sau thai kỳ, tuy nhiên dễ bị tiểu đường thai kỳ hơn về sau này.

Khoảng 1 trong 2 phụ nữ sẽ có thể bị tiểu đường loại 2 hoặc tiền tiểu đường trong vòng 10–20 năm.

Phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ cũng dễ có thể bị lại tiểu đường thai kỳ hơn khi thụ thai trong tương lai.

Tiền tiểu đường là tình trạng mức đường trong máu cao hơn mức có lợi cho sức khỏe nhưng không đủ cao để chẩn đoán là tiểu đường loại 2. Có tình trạng tiền tiểu đường nghĩa là quý vị có thể dẫn tới tiểu đường loại 2.

Tiểu đường loại 2 là dạng tiểu đường xảy ra khi tuyến tụy không thể tạo ra đủ insulin và các tế bào cơ thể không thể đáp ứng phù hợp với insulin, dẫn đến mức đường trong máu cao.



Các yếu tố rủi ro

Tiểu đường thai kỳ là yếu tố có thể dẫn tới tình trạng tiền tiểu đường hoặc tiểu đường loại 2. Quý vị cũng có thể dễ gặp tình trạng này hơn nếu quý vị có các yếu tố sau:

- » Gia đình có người có tiểu đường loại 2
- » Có thể trọng cao hơn mức có lợi cho sức khỏe hoặc dần dần tăng cân
- » Có lối sống thụ động
- » Có gốc gác là người Thổ dân (Aboriginal) và người dân đảo Torres Strait
- » Có gốc gác là người Mê-la-nê-di (Melanesian), Pô-li-nê-di (Polynesian), Châu Á và Trung Đông
- » Có hội chứng buồng trứng đa nang
- » Tuổi – nguy cơ gặp tiểu đường của quý vị tăng lên khi quý vị ngày càng lớn tuổi hơn
- » Dùng một số loại thuốc chữa rối loạn thần kinh hay thuốc steroid.

Hãy nói chuyện với bác sỹ của mình về các yếu tố rủi ro gây ra bệnh tiểu đường loại 2.



Tại sao tiểu đường lại là vấn đề?

Tiểu đường có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Nếu không phát hiện hoặc không kiểm soát, tiểu đường có thể làm hư hại mắt, thận, thần kinh và mạch máu. Khả năng gặp các vấn đề sức khỏe lâu dài có thể giảm xuống nếu phát hiện tiểu đường sớm và kiểm soát tốt.

Tiền tiểu đường

Tiền tiểu đường là tình trạng xảy ra trước khi tiểu đường loại 2 xuất hiện. Nó không hề có dấu hiệu hay triệu chứng gì. Cách duy nhất để chẩn đoán tiền tiểu đường là thử máu. Nếu quý vị có tình trạng tiền tiểu đường, điều đó có nghĩa là quý vị có thể dễ gặp tiểu đường loại 2.

Tin mừng là với lối sống mạnh khỏe - bao gồm vận động cơ thể thường xuyên, lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe và có thể trọng có lợi cho sức khỏe – quý vị có thể giảm gần 60% rủi ro bị tiểu đường loại 2.



Tiểu đường loại 2

Nếu bị tiểu đường loại 2, phát hiện sớm và kiểm soát tốt thì quý vị có thể tiếp tục sống mạnh khỏe. Tiểu đường loại 2 được kiểm soát bằng lối sống mạnh khỏe, khám sức khỏe thường xuyên và dùng thuốc (khi cần thiết).

Tiểu đường loại 2 đôi khi khó phát hiện. Nhiều người không biết họ bị tiểu đường, đó là lý do tại sao kiểm tra tiểu đường thường xuyên là điều quan trọng.

Nếu có bất kỳ triệu chứng tiểu đường nào, quý vị hãy nhanh chóng đến gặp bác sĩ để được khám sức khỏe và nhắc nhở bác sĩ rằng quý vị đã bị tiểu đường thai kỳ.

Các triệu chứng tiểu đường loại 2 có thể bao gồm:

- » mệt mỏi và thiếu năng lượng
- » khát nước và uống nhiều hơn bình thường
- » đi vệ sinh (đi tiểu) thường xuyên hơn (đặc biệt là vào ban đêm)
- » vết loét hoặc vết cắt hoặc nhiễm trùng da không lành lại
- » mắt bị mờ
- » đau hoặc ngứa ran ở chân hoặc bàn chân.

Tiểu đường thai kỳ trong những lần mang thai sau này

Nhiều phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ sẽ bị lại tình trạng này trong lần mang thai trong tương lai. Để giảm khả năng xuất hiện tiểu đường thai kỳ lần nữa, **TRƯỚC** lần mang thai tiếp theo, quý vị hãy:

- » Cố gắng có thể trọng càng gần phạm vi có lợi cho sức khỏe càng tốt
- » Vận động cơ thể ít nhất 30 phút mỗi ngày
- » Lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe
- » Yêu cầu bác sĩ kiểm tra tình trạng tiểu đường
- » Hãy hỏi các chuyên gia chăm sóc sức khỏe để được tư vấn về tăng cân có lợi cho sức khỏe trong thai kỳ

Hãy xem trang 25 để có thêm thông tin về lập kế hoạch thụ thai lần tới.

Các bước để có cuộc sống mạnh khỏe

Bước 1: Kiểm tra tình trạng tiểu đường

Xét nghiệm dung nạp đường uống vào tuần thứ 6-12 (oral glucose tolerance test - OGTT) của quý vị

Cứ 5 phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ thì có 1 người sẽ tiếp tục bị tăng đường trong máu sau khi sinh con. Vì lý do này, chúng tôi khuyến cáo quý vị nên làm xét nghiệm OGTT tuần thứ 6-12 sau khi sinh con (hoặc càng sớm càng tốt sau thời điểm này). Đó là để kiểm tra xem mức đường trong máu của quý vị đã trở lại mức bình thường chưa.

Sau thời kỳ mang thai bị tiểu đường thai kỳ, nhiều phụ nữ cảm thấy không có thời gian quay trở lại để làm xét nghiệm OGTT tuần thứ 6-12, hoặc quên làm xét nghiệm này. Nếu chưa làm xét nghiệm này, như vậy cũng không quá muộn – bác sĩ gia đình có thể thu xếp việc này cho quý vị.



Kiểm tra theo dõi tình trạng tiểu đường

Tất cả phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ được khuyến cáo nên xem xét việc kiểm tra tiểu đường thường xuyên.

Theo hướng dẫn chung, nên xem xét việc kiểm tra tình trạng tiểu đường:

- » Cứ mỗi 1–3 năm tùy thuộc vào các yếu tố dẫn đến tiểu đường loại 2 của quý vị
- » Nếu quý vị định mang thai lần nữa

Nếu kết quả cho thấy quý vị bị tiền tiểu đường, quý vị được khuyến cáo nên xem xét việc kiểm tra đường trong máu hàng năm.

Bác sĩ gia đình sẽ hướng dẫn nên làm loại xét nghiệm nào và thường xuyên như thế nào. Điều này tùy thuộc vào các yếu tố về khả năng quý vị bị tiểu đường loại 2, kết quả của các xét nghiệm trước và liệu quý vị có muốn thụ thai nữa hay không (xem trang 25).

Đối với phần lớn phụ nữ, thường chỉ cần thử máu đơn giản để kiểm tra thường xuyên để phát hiện tiểu đường loại 2.

Hãy nhớ rằng, ngay cả khi kết quả kiểm tra theo dõi của quý vị cho thấy quý vị không còn có tình trạng tiểu đường, quý vị cũng nên xem xét nhắc nhở bác sĩ gia đình của mình rằng quý vị đã bị tiểu đường thai kỳ, và hãy kiểm tra theo dõi lại sau mỗi một đến ba năm.

Những người bị tiểu đường loại 2 thường cảm thấy ỔN mà không để ý thấy có bất kỳ triệu chứng gì trong vài năm. Đó là lý do tại sao việc gặp bác sĩ để kiểm tra tiểu đường thường xuyên là điều quan trọng. Phát hiện sớm tiểu đường có thể giúp quý vị kiểm soát tình trạng này và sống mạnh khỏe.



Các bước để có cuộc sống mạnh khỏe

Bước 2:

Lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe

Ăn uống có lợi cho sức khỏe có thể giúp giảm các rủi ro dẫn tới tiểu đường loại 2. Quý vị không cần phải ăn kiêng theo chế độ đặc biệt – lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe, vận động cơ thể mỗi ngày và kiểm soát thể trọng là chìa khóa để giảm thiểu các rủi ro dẫn tới tiểu đường của quý vị.

Để cân bằng thực phẩm có lợi cho sức khỏe, hãy chọn:

- » Ít nhất 2 khẩu phần trái cây và 5 khẩu phần rau củ mỗi ngày
- » Bánh mì nguyên hạt, ngũ ly, và các loại hạt giàu chất xơ
- » Thịt nạc, thịt gà bỏ da, trứng, đậu phụ hoặc cá (có gắng ăn cá 2–3 lần mỗi tuần)
- » Các loại đậu, chẳng hạn như đậu lăng, đậu chickpea hoặc đậu hũ (có gắng ăn đậu 2 lần mỗi tuần)
- » Thực phẩm làm từ sữa đã loại bỏ bớt chất béo, hoặc các chất thay thế có nguồn gốc từ đậu nành, không bổ sung đường
- » Một ít chất béo và dầu ăn có lợi cho sức khỏe, chẳng hạn như trái bơ, dầu ô liu, các loại hạt, bơ hạt, và vài bơ thực vật đa bão hòa hoặc đơn bất bão hòa.



Nấu bữa ăn có lợi cho sức khỏe

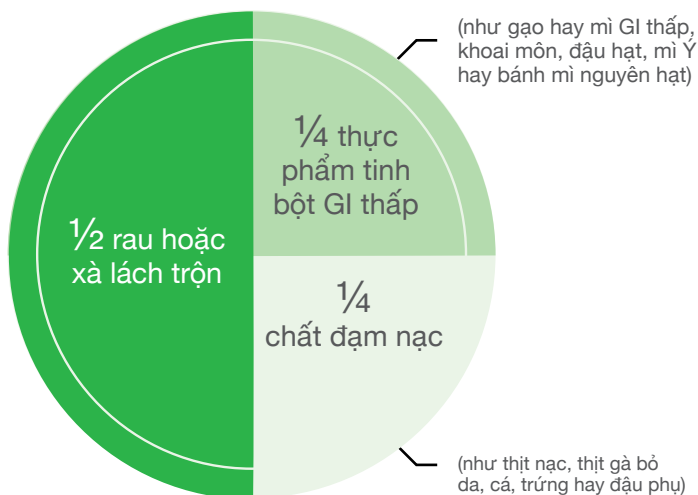
Cân bằng thực phẩm có lợi cho sức khỏe và lựa chọn lượng khẩu phần ăn phù hợp với nhu cầu của quý vị có thể giúp quý vị giảm rủi ro dẫn tới tiểu đường loại 2 và duy trì cân nặng có lợi cho sức khỏe.

Khi nấu bữa ăn có lợi cho sức khỏe:

- » Cho nửa đĩa là các loại rau khác nhau hoặc xà lách trộn (không có khoai tây, bắp, khoai lang, khoai môn hoặc khoai mì)
- » Cho vào một phần tư đĩa của quý vị thực phẩm chất đậm nạc, chẳng hạn như thịt nạc (thịt bò, thịt cừu, thịt heo), thịt gà bỏ da, cá/hải sản, đậu phụ hoặc trứng
- » Cho vào một phần tư đĩa thức ăn có chất tinh bột và đường (carbohydrate) với chỉ số đường trong máu thực phẩm (GI) thấp, chẳng hạn như miến, lúa mạch, mì hokkien, hay bún phở tươi, gạo hạt dài basmati (trắng/nâu), gạo SunRice™ GI thấp (trắng/nâu), khoai môn, khoai mì, bắp, bánh mì nguyên hạt hoặc các loại đậu (đậu lăng, đậu chickpea, đậu đỏ hạt dài)

Cho thêm các chất béo và dầu ăn có lợi cho sức khỏe để tạo bữa ăn cân bằng, chẳng hạn như sử dụng dầu đậu phộng, dầu hạt cải hay dầu mè khi nấu ăn hoặc cho các loại hạt vào món xào.

Xem trang 13 để biết ví dụ về kế hoạch bữa ăn có lợi cho sức khỏe.



Ăn nhẹ một cách khôn ngoan

Việc quý vị cần ăn nhẹ giữa các bữa ăn chính hay không phụ thuộc vào mức độ vận động cơ thể, cân nặng và chế độ ăn uống. Nếu đang cho con bú, quý vị có thể thêm ăn hơn bình thường, nên bữa ăn nhẹ trở nên quan trọng đối với nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng của quý vị.

Ăn nhẹ có thể là cách tuyệt vời để bổ sung thêm dinh dưỡng cho quý vị trong ngày. Tuy nhiên, một số đồ ăn nhẹ có thể có nhiều kilô-jun/calô, chất béo bão hòa và đường và có thể khiến quý vị khó duy trì cân nặng có lợi cho sức khỏe.

Nếu chọn ăn nhẹ, điều quan trọng là chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe và lượng khẩu phần ăn phù hợp.



Các ý tưởng cho bữa ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe

1 khẩu phần trái cây tươi nguyên trái (ví dụ một trái táo cỡ trung bình, 1 trái chuối nhỏ)

2 trái cây nhỏ (ví dụ quýt, mận hay kiwi)

1 chén trái cây tươi trộn hoặc các loại dâu (tươi hoặc đông lạnh)

1 ly sữa giảm béo hoặc sữa đậu nành (bổ sung can-xi)

1 hũ sữa chua trắng hoặc sữa chua Hy Lạp cho thêm dâu hoặc chanh dây lên trên

Rau củ – cà rốt, cần tây, ớt chuông, cà chua bi

1 chén bông ngô (bắp nổ) (không sử dụng lò vi sóng)

4 Vitaweats™ or Vitagrains™ với bơ và cà chua thái lát

2 Ryvitas™ có phết lớp mỏng bơ đậu phộng

30g (một nắm) các loại hạt, không muối

Một gói nhỏ đậu chickpea rang (ví dụ: Happy Snack Company™)

Một hộp cá ngừ nhỏ (90g) hay 1 quả trứng luộc kỹ

Cẩn thận với những gì quý vị uống

Những gì quý vị chọn để uống là điều quan trọng đối với sức khỏe tốt.

Đồ uống hàng ngày:

Nước là thức uống hàng ngày tốt nhất, nhưng cũng có thức uống thay thế khác bao gồm nước soda hoặc nước khoáng có ga (có thể cho một lát chanh vàng/chanh xanh/dâu đông lạnh/dừa leo/lá bạc hà tươi). Các thức uống phù hợp khác là trà (đen, xanh hoặc thảo dược) hoặc cà phê/cà phê khử chất cafêin (đen hoặc với sữa không béo hoặc ít béo). Một thức uống thay thế khác uống không thường xuyên là nước ngọt không đường hoặc nước xi-rô không đường có thể làm cho thức uống đa dạng hơn mà không có thêm đường hoặc kilô-jun/calô.

Đồ uống nên hạn chế hoặc tránh uống:

Nước ngọt, nước tăng lực và nước xi-rô pha có nhiều đường và không có giá trị dinh dưỡng. Những đồ uống này nên tránh. Các loại đồ uống khác có hàm lượng kilô-jun/calô cao như nước trái cây và sữa có hương vị nên hạn chế uống và chỉ uống ít.

Rượu bia cũng có nhiều kilô-jun/calô có thể khiến quý vị khó kiểm soát cân nặng của quý vị. Nếu quý vị chọn uống rượu bia, các hướng dẫn về sức khỏe hiện tại khuyến cáo không nên uống quá 10 ly thường trong một tuần và không quá 4 ly thường mỗi ngày. Một ly tiêu chuẩn tương đương với:



Đối với phụ nữ cho con bú, các hướng dẫn hiện tại khuyên rằng lựa chọn an toàn nhất là **không nên** uống rượu bia. Tuy nhiên, nếu chọn thỉnh thoảng uống rượu bia, quý vị không nên uống quá 2 ly thường. Bất kỳ lượng bia rượu nào quý vị uống vào đều sẽ đi vào sữa mẹ, nếu định uống rượu bia, quý vị hãy lên kế hoạch trước. Cho con bú hoặc vắt sữa ra, trước khi uống bia rượu. Quý vị cũng cần đợi cho đến khi sữa không còn chất bia rượu nữa trước khi cho con bú lại. Hãy hỏi ý kiến chuyên viên y tế để được tư vấn hoặc liên lạc với Hiệp Hội Cho Con Bú Sữa Mẹ Úc (Australian Breastfeeding Association) để biết thêm thông tin.

Lời khuyên cho việc ăn uống có lợi cho sức khỏe



Lập kế hoạch cho bữa ăn và đồ ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe



Ăn 2 khẩu phần trái cây và 5 khẩu phần rau mỗi ngày



Hãy trông chừng lượng khẩu phần ăn



Hạn chế đồ ăn nhanh và đồ ăn mua ngoài tiệm



Tránh thực phẩm và đồ uống nhiều đường



Chọn đồ ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe



Thường thức bữa ăn có lợi cho sức khỏe cùng với gia đình



Hạn chế lượng rượu bia quý vị uống

Kế hoạch bữa ăn mẫu hàng ngày

Các kế hoạch bữa ăn mẫu sau đây đưa ra hướng dẫn cho các bữa ăn và bữa ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe. Lượng thức ăn được khuyến cáo dựa trên khẩu phần được đề xuất theo Hướng Dẫn về Ăn uống Có Lợi Cho Sức Khỏe của Úc (Australian Guide to Healthy Eating). Lượng thực phẩm ghi ở đây chỉ dành cho một người và chỉ mang tính chất hướng dẫn. Chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp hướng dẫn quý vị về việc ăn uống có lợi cho sức khỏe để đáp ứng nhu cầu cá nhân và ý thích ăn uống riêng của quý vị.

Phụ nữ không cho con bú sữa mẹ	
Bữa ăn sáng	1 chén cháo trung bình (cháo gạo; thử bổ sung yến mạch hoặc lúa mạch) + rau + ¼ chén cá/thịt gà bỏ da/thịt nạc/đậu phụ hoặc 1 quả trứng
Bữa ăn nhẹ buổi sáng	1 ly (250ml) sữa giảm béo hoặc sữa đậu nành có bổ sung can-xi (có thể cho vào cà phê)
Bữa trưa	2-3 cuộn chả giò cỡ trung bình bên trong là ½ chén tôm/thịt gà bỏ da/thịt nạc nấu chín + ½ chén bún nấu chín + rau + rau thơm + 1 chén xà lách trộn HOẶC Bánh mì kẹp (xăng-uych): 2 lát bánh mì nguyên hạt + Cá đóng hộp loại nhỏ (90g)/gà bỏ da vừa nấu chín (80g)/2 quả trứng luộc/1 lát (20g) phô mai đã giảm béo + 2 chén xà lách trộn/rau thơm
Bữa ăn nhẹ buổi chiều	1 phần trái cây tươi (ví dụ: một quả táo hoặc 2 quả mận nhỏ hoặc 1 chén các loại quả mọng hỗn hợp hoặc ½ quả xoài)
Bữa tối	Thịt kho hoặc thịt xào rau: ½ chén thịt nạc kho hoặc xào/thịt gà bỏ da/cá hoặc 1 chén đậu phụ + 1 chén mì chín hoặc cơm (trắng/nâu) GI thấp + 2 chén rau không tinh bột (ví dụ cà rốt, hành, bông cải xanh, hành hương, cải bắp, rau chân vịt) cộng rau thơm và gia vị Sử dụng loại chất béo và dầu có lợi cho sức khỏe khi nấu ăn.
Bữa ăn khuya	1 phần trái cây tươi (ví dụ: 1 quả táo hoặc 2 quả mận nhỏ hoặc 1 chén các loại quả mọng hỗn hợp hoặc ½ quả xoài) + 1 ly (250ml) sữa giảm béo hoặc sữa đậu nành có bổ sung canxi
Đồ uống	Nước, soda/nước khoáng, trà/cà phê

Phụ nữ cho con bú sữa mẹ hoàn toàn*

Bữa ăn sáng	1 chén cháo cỡ lớn (cháo gạo; thử bổ sung yến mạch hoặc đại mạch) + + 1 chén rau + ¼ chén cá/thịt gà bỏ da/thịt nạc/ đậu phụ hoặc 1 quả trứng
Bữa ăn nhẹ buổi sáng	1 ly sữa (250ml) giảm béo hoặc sữa đậu nành có bổ sung can-xi (có thể cho vào cà phê) + bánh mì giòn (crispbread) nguyên hạt (ví dụ Vitaweats™ hay Vitagrains™) ăn cùng cà chua và trái bơ + 1 lát (20g) pho mát giảm béo
Bữa trưa	2-3 cuốn chả giò cỡ trung bình bên trong là ½ chén tôm/thịt gà bỏ da/thịt nạc nấu chín + ½ chén bún nấu chín + rau + rau thơm + 1 chén xà lách trộn HOẶC Bánh mì kẹp (xăng-uych): 2 lát bánh mì nguyên hạt + Cá đóng hộp loại nhỏ (90g)/gà bỏ da vừa nấu chín (80g)/2 quả trứng luộc/1 lát (20g) phô mai đã giảm béo + 2 chén xà lách trộn/rau thơm
Bữa ăn nhẹ buổi chiều	1 nắm nhỏ (30g) hạt, không muối + 2-3 trái chà là + mấy thanh cà rốt/dưa leo
Bữa tối	Thịt kho hoặc thịt xào rau: ½ chén thịt nạc kho hoặc xào/thịt gà bỏ da/cá hoặc 1 chén đậu phụ + 1½ chén mì chín hoặc cơm (trắng/nâu) GI thấp + 2 chén rau không tinh bột (ví dụ cà rốt, hành, bông cải xanh, hành hương, cải bắp, rau chân vịt) cộng rau thơm và gia vị Sử dụng loại chất béo và dầu có lợi cho sức khỏe khi nấu ăn.
Bữa ăn khuya	1 khẩu phần trái cây tươi (ví dụ: một quả táo hoặc 2 quả mận nhỏ hoặc 1 chén dâu hỗn hợp hoặc ½ trái xoài) + 1 ly (250ml) sữa giảm béo hoặc sữa đậu nành có bổ sung canxi
Đồ uống	Nước, soda/nước khoáng, một ít trà/cà phê

* Nếu đang cho con bú sữa mẹ, nhu cầu năng lượng của quý vị có thể giảm khi tần suất cho con bú chậm lại. Trong trường hợp này, quý vị có thể sử dụng kế hoạch bữa ăn dành cho phụ nữ không cho con bú sữa mẹ làm cơ sở và điều chỉnh theo sự thèm ăn của mình để bổ sung rau củ, trái cây, bánh mì nguyên hạt & ngũ ly nguyên hạt, và các sản phẩm làm từ sữa giảm béo khi cần.

Các bước để có cuộc sống mạnh khỏe

Bước 3: Vận động cơ thể mỗi ngày

Vận động cơ thể mỗi ngày có thể giúp quý vị giảm rủi ro dẫn tới tiểu đường loại 2 trong tương lai, cũng như rủi ro dẫn tới tiểu đường thai kỳ trong lần mang thai khác. Vận động cơ thể cũng có thể cải thiện thể lực chung, mức năng lượng, tâm trạng và sức khỏe tinh thần và giúp quý vị duy trì cân nặng có lợi cho sức khỏe sau khi mang thai.

Bắt đầu

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị khi đã sẵn sàng vận động cơ thể trở lại sau khi sinh con. Quý vị nên tăng dần mức độ vận động cơ thể. Một số bệnh viện có các chương trình vận động cơ thể sau khi sinh hoặc cung cấp dịch vụ vật lý trị liệu nhằm giúp đỡ các bà mẹ mới sinh trở lại vận động cơ thể thường xuyên một cách an toàn.

Vận động cơ thể

Hướng dẫn chung là cố gắng vận động cơ thể ở mức độ vừa phải ít nhất 30 phút trong hầu hết các ngày trong tuần. Cũng có thể chia thành những lần tập ngắn hơn, ít nhất 10 phút, ba lần một ngày.

‘Vận động cơ thể ở mức độ vừa phải’, có nghĩa là trong khi vận động cơ thể, nhịp thở và nhịp tim của quý vị sẽ hơi tăng lên nhưng cảm thấy được (nhưng quý vị vẫn có thể trò chuyện).

Các hình thức vận động cơ thể ở mức độ vừa phải có thể bao gồm:

- » bơi lội
- » đi bộ nhanh
- » các lớp thể dục dưới nước
- » đi xe đạp tại chỗ
- » các lớp thể dục hoặc các nhóm đi bộ (khi quý vị có thể mang theo em bé)



Những lời khuyên để vận động cơ thể:

- » Đi bộ đẩy xe đẩy trẻ sơ sinh hoặc xe đẩy trẻ con là cách tuyệt vời để vận động cơ thể và đi ra ngoài với em bé.
- » Gia nhập phòng tập thể dục, trung tâm bơi lội hoặc nhóm tập thể dục ngoài trời có dịch vụ giữ trẻ có thể là cách thú vị và có tính xã giao để vận động cơ thể.
- » Hãy hỏi bạn bè hoặc các nhóm bà mẹ của quý vị xem họ muốn đi bộ hoặc gặp gỡ tại hồ bơi hoặc phòng tập thể dục, việc đó có thể có lợi cho tất cả mọi người.

Các hoạt động hàng ngày

Quý vị cũng có thể tăng các hoạt động hàng ngày của mình bằng cách đi bộ đến các cửa hàng, chơi với con tại hồ bơi hoặc công viên và hoạt động quanh nhà. Các hoạt động gia đình vui vẻ như khiêu vũ hoặc chơi ở sân sau là những cách tuyệt vời để vận động cơ thể nhiều hơn. Việc giảm thời gian ngồi cũng đã được chứng minh là giúp giảm rủi ro dẫn tới tiểu đường loại 2.

Tập luyện sức chịu đựng

Tập luyện sức chịu đựng ở mức độ nhẹ đến vừa phải cũng có lợi cho sức mạnh cơ bắp và có thể giúp giảm cân. Tập luyện sức chịu đựng bao gồm nâng tạ rời, máy tập tạ, dây đàn hồi hoặc chính thể trọng của quý vị. Hãy bàn thảo với chuyên gia tập thể dục có chứng nhận về chương trình tập luyện sức chịu đựng phù hợp với nhu cầu của quý vị.

Bài tập thể dục sàn chậu

Chỉ nên bắt đầu các hoạt động va chạm nhiều hoặc những hoạt động có gây áp lực lên sàn chậu dần dần sau khi mang thai. Điều này sẽ phụ thuộc vào việc sàn chậu của quý vị đã hồi phục như thế nào và quý vị sinh con theo cách nào. Học cách tập thể dục sàn chậu có thể giúp các cơ bắp vùng này của quý vị mạnh hơn. Chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên viên thể dục sinh lý học có thể hướng dẫn tập thể dục sàn chậu — hãy hỏi bác sĩ hoặc bệnh viện địa phương về các dịch vụ trong khu vực nơi quý vị cư ngụ.

Vận động cơ thể để giảm cân

Nếu đang tìm cách giảm cân, quý vị hãy cố gắng tăng mức độ vận động cơ thể hàng ngày của mình lên hơn 30 phút mỗi ngày để giúp quý vị giảm cân.

Lập kế hoạch để vận động cơ thể

Tìm hiểu những hoạt động có sẵn trong khu vực nơi quý vị cư ngụ thông qua hội đồng địa phương, trung tâm y tế cộng đồng hoặc phòng khám sức khỏe trẻ em. Lập kế hoạch bao gồm các hình thức vận động cơ thể thường xuyên trong ngày để giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình.

Theo dõi hoạt động hàng ngày của quý vị bằng cách ghi nhật ký tập thể dục hoặc sử dụng thiết bị như máy theo dõi hoạt động hay ứng dụng hoạt động cũng có thể khuyến khích quý vị vận động cơ thể.

Để tập thể dục an toàn, hãy nhớ:

- » dành 5-10 phút để khởi động và tập chậm dần
- » uống nhiều nước trong và sau khi vận động cơ thể
- » mặc quần áo rộng, nhẹ để tránh quá nóng
- » tránh tập thể dục khi quý vị đói, không khỏe hoặc thân nhiệt cao
- » DỪNG tập thể dục và tìm lời khuyên y tế nếu quý vị bị đau ngực, chóng mặt, đau lưng hoặc vùng sàn chậu yếu.



Những lời khuyên để vận động cơ thể



Vận động cơ thể ít nhất 30 phút mỗi ngày



Tập thể dục theo nhóm hoặc với bạn bè



Luôn vận động cùng với gia đình



Cố gắng hạn chế thời gian ngồi



Thêm một số bài tập sức chịu đựng



Chú ý chăm sóc sàn chậu của quý vị

Các bước để có cuộc sống mạnh khỏe

Bước 4: Cố gắng đạt cân nặng có lợi cho sức khỏe

Cố gắng đạt cân nặng có lợi cho sức khỏe sau khi sinh sẽ giúp giảm rủi ro dẫn tới tiểu đường loại 2 trong tương lai.

Đối với hầu hết phụ nữ, có thể mất vài tháng để trở lại thể trọng trước khi mang thai. Để có kết quả tốt nhất về sức khỏe lâu dài, quý vị nên xem xét việc cố gắng lấy lại thể trọng trước khi mang thai trong khoảng 6–12 tháng sau khi sinh.

Nếu vẫn còn dư vài cân sau khi em bé lên một, quý vị chỉ cần giảm khoảng 5–10% thể trọng cũng vẫn giúp giảm rủi ro dẫn tới tiểu đường loại 2 và cải thiện sức khỏe tổng thể của quý vị.

Nếu định thụ thai nữa, điều quan trọng là phải cố gắng đạt được cân nặng có lợi cho sức khỏe **trước** khi quý vị thụ thai. Đây là cách để giúp giảm rủi ro dẫn tới tiểu đường thai kỳ lần nữa.

Đặt ra mục tiêu thiết thực có thể giúp quý vị đi đúng hướng. Nếu cần hỗ trợ thêm liên quan đến cân nặng của mình, quý vị hãy gặp chuyên gia dinh dưỡng để được tư vấn.

Các lợi ích của việc cho con bú sữa mẹ

Nếu cho con bú sữa mẹ, tiếp tục cho con bú sữa mẹ trong sáu tháng đầu hoặc lâu hơn có thể giúp quý vị kiểm soát cân nặng và giảm khả năng bị tiểu đường loại 2 sau này.



Các bước để có cuộc sống mạnh khỏe

Bước 5: Khuyến khích lối sống lành mạnh cho cả gia đình

Việc khuyến khích cả gia đình ăn uống có lợi cho sức khỏe và vận động cơ thể có thể mang lại lợi ích cho tất cả mọi người.

Tiểu đường loại 2 có xu hướng xuất hiện trong các gia đình, vì vậy, hãy thảo luận về tiểu đường với người thân của quý vị (cha mẹ, ông bà, cô dì, chú bác) là một ý hay. Hỏi xem gần đây họ đã đi kiểm tra tiểu đường chưa và nếu không, hãy đề nghị họ đến gặp bác sĩ gia đình để khám sức khỏe.

Trẻ em do phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ sinh ra sẽ có nhiều khả năng hơn sau này sẽ có cân nặng không có lợi cho sức khỏe và có tiểu đường loại 2. Vì lý do này, chúng tôi khuyến cáo cả gia đình nên ăn uống có lợi cho sức khỏe và luôn vận động cơ thể để giảm thiểu yếu tố rủi ro này.

Trẻ em không cần phải kiểm tra định kỳ để phát hiện tiểu đường loại 2*. Tuy nhiên, bác sĩ gia đình có thể khuyến cáo nên kiểm tra phát hiện tiểu đường loại 2 đối với trẻ lớn hơn hoặc thiếu niên nếu có yếu tố rủi ro bổ sung như là cân quá nặng, gia đình có nhiều người bị tiểu đường loại 2, hoặc đối với trẻ em có nguồn gốc văn hoá có nguy cơ bị tiểu đường cao.

**Tiểu đường loại 2 khác với tiểu đường loại 1 (là loại thường thấy ở trẻ em). Tiểu đường loại 1 là tình trạng tự miễn dịch, các dấu hiệu có thể là trẻ thường đi tiểu quá nhiều lần, hay khát nước, bị sụt ký và hay mệt mỏi và nói chung không khoẻ. Trẻ em có những triệu chứng này cần được chăm sóc y tế khẩn cấp. Trẻ em có mẹ bị tiểu đường thai kỳ không có thêm rủi ro bị tiểu đường loại 1.*



Những lời khuyên để cho gia đình khỏe mạnh

Một khi quý vị đã cho con ăn thức ăn đặc, con quý vị có thể bắt đầu ăn các loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe như mọi người còn lại trong gia đình. Để có lối sống lành mạnh cho gia đình:

- » Bữa ăn gia đình dựa trên thực phẩm tươi như trái cây, rau củ, thịt nạc, thực phẩm làm từ sữa và các hạt còn nguyên (với các loại thực phẩm và kết cấu phù hợp cho lứa tuổi và giai đoạn của trẻ em)
- » Dự trữ thực phẩm có lợi cho sức khỏe trong tủ lạnh và tủ chạn thức ăn của quý vị cho tất cả mọi người – cố gắng tránh để đồ ăn ‘không có lợi cho sức khỏe’ trong nhà
- » Gói đồ ăn nhẹ và bữa trưa có lợi cho sức khỏe cho bữa ăn ban ngày, tại trường học và công sở
- » Tránh đồ uống có đường và hạn chế đồ ăn nhẹ đóng gói sẵn
- » Khuyến khích con/các con quý vị luôn có sẵn chai nước và quý vị cũng nên mang theo chai nước cho bản thân mình
- » Khi con lớn lên, quý vị hãy cố gắng ăn cùng cả gia đình càng nhiều càng tốt
- » Dành thời gian để dừng lại và ăn trong ngày bận rộn của quý vị
- » Tránh ăn đồ ăn thừa của trẻ
- » Hãy vận động cơ thể cùng với gia đình - thử đạp xe, bơi lội, chơi ở sân sau hoặc công viên, đi dạo trong rừng hoặc dắt chó đi dạo
- » Để ý các cơ sở giải trí hoặc các chương trình hoạt động mới trong khu vực nơi quý vị cư ngụ.



Đặt ra mục tiêu

Đặt ra mục tiêu có thể giúp quý vị duy trì động lực và tập trung đạt được sức khỏe tốt. Đặt ra một vài mục tiêu nhỏ dễ gặt hái thành công hơn là đặt ra mục tiêu lớn khó đạt được. Suy nghĩ về một hoặc hai việc nào đó mà quý vị đã sẵn sàng, quyết tâm và có thể thay đổi được để cải thiện sức khỏe của mình, đó sẽ là ý tưởng tuyệt vời để bắt đầu. Các mục tiêu “Thông Minh” (SMART) là các mục tiêu:

S

Cụ thể (Specific) – đặt ra các mục tiêu mô tả rõ ràng những gì quý vị muốn làm.

Ví dụ, thay vì mục tiêu *‘Tôi sẽ có thân hình cân đối’* thì hãy thay bằng mục tiêu cụ thể, có thể là *‘Tôi sẽ dắt chó đi dạo’*

M

Đánh giá được (Measurable) – quý vị cần có thể đánh giá được là mình đã đạt được mục tiêu của mình hay chưa.

Mục tiêu có thể đánh giá được là, *‘Tôi sẽ dắt chó đi dạo nửa tiếng đồng hồ, ít nhất 3 buổi sáng mỗi tuần’*

A

Có thể đạt được (Achievable) – đặt ra các mục tiêu nhỏ và cố gắng đạt được các mục tiêu đó hơn là đặt ra mục tiêu lớn khó đạt được.

Ví dụ: quý vị có thể không thể đạt được mục tiêu *‘Tôi sẽ đi bộ vào mỗi buổi sáng’*, nhưng có thể đạt được mục tiêu *‘Tôi sẽ đi bộ ba buổi sáng một tuần’*.

R

Phù hợp (Relevant) – mục tiêu cần phải quan trọng với quý vị và phù hợp với cuộc sống của quý vị.

Ví dụ, mục tiêu *‘Tôi sẽ đi bộ vào lúc 5 giờ sáng mỗi ngày’* có thể không phù hợp với cuộc sống của quý vị nếu quý vị không ngủ đủ giấc hoặc không có ai giữ con vào giờ giấc đó.

T

Đúng thời điểm (Timely) – xác định một ngày khởi điểm để bắt đầu thực hiện mục tiêu của quý vị và để đạt được mục tiêu đó.

Ví dụ, *‘Tôi sẽ đi bộ vào thứ Hai, thứ Tư và thứ Sáu bắt đầu vào tuần sau’*.

Tạo điều kiện để thành công

Một khi quý vị đã quyết định những mục tiêu của mình là gì, lập kế hoạch trước có thể giúp quý vị đạt được những mục tiêu đó. Hãy lập danh sách những gì quý vị cần làm để bắt đầu, ví dụ:

- » Đảm bảo quý vị có giày dép phù hợp
- » Kiểm tra lịch của quý vị để biết những gì diễn ra vào tuần tới
- » Đảm bảo quý vị đặt đồng hồ báo thức để thức dậy
- » Đặt hẹn giờ trong nhật ký điện tử hoặc lịch của quý vị giống như một cuộc hẹn
- » Chuẩn bị sẵn quần áo đi bộ và sẵn sàng mặc vào
- » Để dây dẫn chó nơi tiện lấy.

Rào cản

Thông thường có thể có những vấn đề cản trở quý vị đạt được mục tiêu của mình. Suy nghĩ trước về những vấn đề này có nghĩa là quý vị có nhiều khả năng để tránh hoặc vượt qua chúng. Những vấn đề này có thể bao gồm chẳng hạn như thời tiết, công việc hoặc các kế hoạch của gia đình, hoặc giấc ngủ không ngon.



Kiểm tra tiến độ của quý vị

Kiểm tra tiến độ của quý vị theo thời gian có thể giúp quý vị đi đúng hướng. Tùy thuộc vào mục tiêu của quý vị, quý vị có thể làm điều này bằng cách ghi nhật ký về thực phẩm hoặc việc tập thể dục hoặc có thiết bị theo dõi vận động cơ thể.

Nếu chưa đạt được mục tiêu của mình, đừng nản lòng. Hãy xem xét lại bất kỳ mục tiêu nào quý vị đang gặp khó khăn và suy nghĩ xem quý vị có thể làm gì khác hay không. Đôi khi quý vị có thể cần thay đổi điều gì đó trong mục tiêu của mình để giúp quý vị đi đúng hướng. Ví dụ, thu xếp gặp một người bạn của quý vị để đi dạo hoặc tham gia lớp tập thể dục dành cho mẹ và bé có kết quả tương tự và có thể là thay thế cho việc dắt chó đi dạo.

Chia sẻ mục tiêu của quý vị

Chia sẻ mục tiêu của mình với gia đình và bạn bè có thể là động lực giúp thúc đẩy quý vị, vì họ có thể muốn giúp quý vị đạt được mục tiêu hoặc tham gia cùng quý vị. Thảo luận mục tiêu của mình với các chuyên viên y tế và theo dõi tiến độ của mình cũng có thể giúp quý vị ‘đi đúng đường’.

Tự thưởng cho mình

Tự thưởng cho bản thân là ý tưởng tuyệt vời khi quý vị đạt được mục tiêu của mình. Một bộ trang phục mới, một buổi xoa bóp hoặc một tập sách có thể giúp khích lệ quý vị tiếp tục những việc tuyệt vời mình đang làm.

Mục tiêu có thể khó khăn vào lúc ban đầu, nhưng với thời gian và nỗ lực, mục tiêu sẽ có sức khỏe tốt của quý vị có thể trở thành một phần trong cuộc sống hàng ngày của quý vị.



Lập kế hoạch cho lần mang thai khác

Trước khi quý vị có con tiếp theo

Nếu quý vị dự định có thai lần nữa, điều quan trọng là:

1. Cần gặp bác sĩ gia đình để kiểm tra tình trạng tiểu đường

Nếu định có thai lần nữa, quý vị nên gặp bác sĩ gia đình để thảo luận việc lập kế hoạch và chăm sóc trước khi mang thai. Hãy nhắc bác sĩ là quý vị đã từng bị tiểu đường thai kỳ. Nên đi kiểm tra tiểu đường loại 2 (thường là xét nghiệm dung nạp đường uống vào) trước khi cố gắng có thêm em bé nữa.

2. Ăn uống lành mạnh, vận động cơ thể và cố gắng đạt cân nặng có lợi cho sức khỏe

Một lối sống lành mạnh và cố gắng có cân nặng có lợi cho sức khỏe trước khi có em bé nữa có thể giúp giảm các rủi ro dẫn tới tiểu đường thai kỳ trong lần mang thai tiếp theo.

3. Làm xét nghiệm phát hiện tiểu đường thai kỳ sớm trong quá trình mang thai

Nếu đã từng bị tiểu đường thai kỳ, quý vị có thể bị lại trong lần mang thai khác. Quý vị nên xem xét việc đi kiểm tra phát hiện tiểu đường thai kỳ sớm hơn trong tất cả những lần mang thai tiếp theo. Hãy nhờ chuyên viên y tế hướng dẫn về việc xét nghiệm sớm.



Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tiểu đường xuất hiện trước khi tôi mang thai lần tiếp theo?

Nếu quý vị được chẩn đoán có tiểu đường hoặc tiểu đường loại 2, điều quan trọng là lập kế hoạch và chuẩn bị cho việc mang thai trước khi quý vị bắt đầu tìm cách thụ thai.

Tiền tiểu đường

Nếu quý vị đã được chẩn đoán có tình trạng tiểu đường, bác sĩ có thể đề nghị làm xét nghiệm dung nạp đường uống vào (OGTT) trước khi mang thai lần tiếp theo để kiểm tra xem tình trạng tiền tiểu đường của quý vị chưa tiến triển thành tiểu đường loại 2. Bác sĩ sẽ quyết định liệu quý vị có cần làm như vậy hay không, tùy theo lần trước làm OGTT cách đó bao lâu.

Phụ nữ bị tiền tiểu đường thường sẽ được giới thiệu tới gặp dịch vụ chuyên khoa sớm lúc mang thai và được theo dõi cẩn thận trong suốt thai kỳ. Quý vị có thể được khuyên nên bắt đầu kiểm soát tiểu đường thai kỳ ngay lập tức mà không cần làm OGTT lần nữa cho đến khi hết mang thai. Hoặc quý vị có thể được khuyên nên làm OGTT sớm lúc mang thai (thường trước 16 tuần).



Tiểu đường loại 2

Phụ nữ đã bị tiểu đường trước khi mang thai vẫn có thể sinh con khỏe mạnh, nhưng có nhiều vấn đề không có lợi hơn trong thai kỳ, bao gồm tăng khả năng có dị tật bẩm sinh và sảy thai. Khả năng này cao hơn khi mức đường trong máu trước và trong khi mang thai sớm không nằm trong phạm vi tối ưu. Cũng có những khả năng tăng các biến chứng khác khi mang thai, chẳng hạn như có huyết áp cao và tiền sản giật, cũng như có em bé lớn. Lập kế hoạch cẩn thận và hỗ trợ từ đội ngũ chuyên gia chăm sóc sức khỏe sẽ giúp giảm những khả năng này. Quý vị nên xem xét tình trạng tiểu đường và sức khỏe chung của mình ít nhất 3-6 tháng trước khi bắt đầu cố gắng mang thai.

Danh sách những việc sau đây có thể giúp ích cho phụ nữ có tiểu đường loại 2 có thai:

- ☐ Sử dụng biện pháp tránh thai cho đến khi quý vị sẵn sàng mang thai (hãy hỏi bác sĩ xem biện pháp tránh thai nào đáng tin cậy nhất và phù hợp với quý vị)
- ☐ Bàn thảo với bác sĩ của quý vị để được tư vấn lập kế hoạch mang thai nói chung và được giới thiệu tới khám các dịch vụ chuyên khoa về tiểu đường thai kỳ trước khi mang thai
- ☐ Đặt lịch hẹn với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe chuyên về thai kỳ và tình trạng tiểu đường
- ☐ Hãy cố gắng giữ mức đường trong máu trong phạm vi tối ưu và HbA1c (mức đường trong máu trung bình) từ 6.5% (48mmol/mol) trở xuống
- ☐ Cùng xem xét lại cách chăm sóc tiểu đường của quý vị với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tiểu đường của quý vị
- ☐ Kiểm tra tất cả các loại thuốc của quý vị để xem chúng có an toàn để sử dụng khi mang thai không
- ☐ Bắt đầu bổ sung axit folic liều cao (2,5mg – 5mg) mỗi ngày
- ☐ Kiểm tra đầy đủ những ảnh hưởng của tiểu đường và đo huyết áp
- ☐ Cố gắng đạt cân nặng càng gần mức có lợi cho sức khỏe càng tốt trước khi quý vị mang thai.

Sử dụng danh sách những việc làm trên như một bản hướng dẫn để thảo luận với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Để có thêm thông tin, hãy vào: ndss.com.au

Chăm sóc sức khỏe của quý vị trong tương lai

Khi đăng ký với NDSS do bị tiểu đường thai kỳ, quý vị sẽ tự động được ghi tên vào Cơ quan Đăng Ký Tiểu Đường Thai Kỳ Toàn Quốc. Việc đăng ký này nhằm mục đích giúp phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ chăm sóc sức khỏe của họ trong thời kỳ mang thai và trong tương lai. Là một phần của việc đăng ký, cả quý vị lẫn bác sỹ của mình sẽ nhận được thư nhắc về việc kiểm tra thường xuyên tiểu đường loại 2.

Nếu cần thêm thông tin hoặc hỗ trợ về tiểu đường thai kỳ, quý vị hãy nói chuyện với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tại địa phương của quý vị. Họ có thể đề xuất các dịch vụ có sẵn trong khu vực nơi quý vị cư ngụ. Nhiều bộ y tế của các tiểu bang cũng cung cấp dịch vụ điu dặt lối sống mạnh khỏe – hãy hỏi bác sỹ của quý vị để biết thêm thông tin.

Quý vị cũng có thể gọi cho Đường dây Giúp đỡ NDSS theo số **1800 637 700** để nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe tiểu đường để được tư vấn về việc giảm rủi ro dẫn tới tiểu đường loại 2 trong tương lai. Nếu muốn biết thêm thông tin về Cơ quan Đăng Ký Tiểu Đường Toàn Quốc hoặc cập nhật chi tiết của mình, quý vị hãy gọi cho Đường dây Giúp đỡ NDSS hoặc vào ndss.com.au.



Lời cảm tạ:

Chính phủ Úc và Diabetes Australia xin ghi nhận sự đóng góp và hỗ trợ quý giá của Chương Trình Tiểu Đường Toàn Quốc (NDSS), Đội Ngũ Tham Khảo Chuyên Môn về Tiểu Đường trong Thai Kỳ (ERG, Pregnancy Expert Reference Group), những người đã cung cấp nội dung chuyên môn trong bản cập nhật của ấn phẩm này. Các thành viên ERG 2019 bao gồm – Phó Giáo sư Glynis Ross (chủ tịch), Phó Giáo sư Alison Nankervis, Phó Giáo sư Ralph Audehm, Bác sĩ Christel Hendrieckx, Alison Barry, Bác sĩ Cindy Porter, Bác sĩ Melinda Morrison và Renza Scibilia.

Diabetes Australia xin cảm ơn về sự giúp đỡ của người tiêu dùng và các chuyên viên y tế, những người đã cung cấp ý kiến phản hồi và đề xuất trong quá trình xem xét lại và cập nhật tập sách này, cũng như Đội ngũ Đánh giá NDSS Toàn quốc vì đã giúp cho quá trình đánh giá của người tiêu dùng.

Chúng tôi cũng xin cảm tạ và đánh giá cao những đóng góp của các chuyên gia dinh dưỡng để cập nhật nội dung về dinh dưỡng cho tập sách này. Xin cảm ơn Julia Zinga, Effie Houvardas, Minke Hoekstra và các thành viên nhóm Chuyên Gia Dinh Dưỡng Tiểu Đường Toàn Quốc Úc (National Diabetes Australia Dietitians group).

Diabetes Australia xin cảm ơn Leanne Quách và Yen Dang, những nhà Giáo dục bệnh Tiểu đường có Chứng chỉ, đã xem xét nội dung và bản dịch.

Để biết thêm thông tin về ấn phẩm này, sự tiến triển hoặc liệu có ấn phẩm này hay không, xin hãy gọi cho Đường dây Giúp đỡ NDSS theo số **1800 637 700** hoặc gửi thư điện tử tới **info@ndss.com.au**

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au