

# Thai nghén và bệnh tiểu đường

Đối với phụ nữ bị bệnh tiểu đường loại 1 hoặc loại 2, việc chuẩn bị tốt nhất cho thai nghén khỏe mạnh bắt đầu bằng cách tìm đúng thông tin và lời hướng dẫn trước khi quý vị thụ thai.

Phụ nữ bị bệnh tiểu đường có thể sinh con khỏe mạnh, nhưng có nhiều rủi ro hơn trong thời gian mang thai. Nếu lập kế hoạch cẩn thận, và được nhóm chuyên viên y tế trợ giúp, những rủi ro này có thể giảm bớt.



## Tại sao lại lập kế hoạch?

Bị tiểu đường trong khi mang thai có thể làm tăng nguy cơ dị tật bẩm sinh và sẩy thai. Nguy cơ này sẽ cao hơn khi lượng đường trong máu trước và trong thời gian đầu mang thai không nằm trong khoảng cần thiết. Ngoài ra còn có nguy cơ gia tăng đối với các biến chứng khác trong thai kỳ, chẳng hạn như bị cao huyết áp và tiền sản giật, cũng như em bé to/lớn.

## Ngừa thai dành cho phụ nữ bị tiểu đường

Quý vị nhiều khi sẽ thụ thai ngay sau khi ngừng ngừa thai, vì vậy điều quan trọng là tiếp tục sử dụng phương pháp ngừa thai cho đến khi đã sẵn sàng thụ thai.

Một số phương pháp ngừa thai có hiệu quả hơn những phương pháp ngừa thai khác – và tất cả đều có lợi ích và tác dụng phụ. Cách hiệu quả nhất là các phương pháp ngừa thai dài hạn có thể đảo ngược, bao gồm cấy ghép và các dụng cụ đặt trong tử cung.

Thuốc viên ngừa thai là hình thức ngừa thai khác mà phụ nữ bị tiểu đường thường sử dụng. Để có hiệu quả, quý vị phải uống thuốc viên ngừa thai đúng theo lời bác sĩ căn dặn. Nếu quý vị bị cao huyết áp hoặc bị các biến chứng bệnh tiểu đường, thuốc viên ngừa thai có thể không phải là hình thức thích hợp cho quý vị.

Hãy nói chuyện với bác sĩ về phương pháp ngừa thai tốt nhất cho quý vị.

## Lập kế hoạch cho thai kỳ khỏe mạnh

Nếu lượng đường trong máu quý vị chủ yếu nằm trong khoảng cần thiết, điều này làm giảm nguy cơ sẩy thai sớm và em bé bị dị tật bẩm sinh. Vì lý do này, điều quan trọng là lập kế hoạch thai nghén của quý vị và thụ thai vào thời điểm khi đã kiểm chế hiệu quả bệnh tiểu đường của quý vị.

Hẹn gặp chuyên viên y tế tiểu đường ngay khi quý vị bắt đầu nghĩ đến có con. Quý vị nên được khám bệnh tiểu đường và sức khỏe nói chung ít nhất từ ba đến sáu tháng trước khi bắt đầu tìm cách thụ thai.

Nếu bị bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác, quý vị cũng phải nhớ thảo luận về các vấn đề này với các chuyên viên y tế trước khi bắt đầu lập kế hoạch thai nghén của quý vị.

Để lập kế hoạch và chuẩn bị cho thai nghén, quý vị hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về những điều dưới đây:

### Ngừa thai

Điều quan trọng là sử dụng phương pháp ngừa thai hiệu quả cho đến khi quý vị sẵn sàng bắt đầu tìm cách thụ thai. Hãy hỏi bác sĩ về loại phương pháp ngừa thai nào tốt nhất cho quý vị.

### Tư vấn về thai nghén

Khi lập kế hoạch có con, tất cả phụ nữ cần thực hiện một số việc kiểm tra sức khỏe tổng quát. Bác sĩ có thể cho quý vị biết về thử máu, chủng ngừa và thuốc bổ dinh dưỡng quý vị cần phải uống trước khi mang thai.

### Bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường trong thời gian mang thai

Khi lập kế hoạch thai nghén của mình, quý vị sẽ có lợi khi được nhóm các chuyên viên y tế, bao gồm bác sĩ và bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường trợ giúp. Nếu chưa từng gặp bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường, quý vị hãy hỏi bác sĩ để được giới thiệu.

Nếu không rõ nên liên lạc với ai, hoặc nếu cư ngụ ở vùng nông thôn không có nhiều dịch vụ, quý vị hãy hỏi bác sĩ về Telehealth hoặc dịch vụ chăm sóc chung với một bệnh viện lớn.

## Lượng đường trong máu

Nếu đã kiểm chế hiệu quả lượng đường trong máu quý vị trước khi thụ thai, và trong giai đoạn đầu của thai kỳ, quý vị có thể giảm nguy cơ bị biến chứng cho bản thân và em bé.

Trước khi tìm cách thụ thai, quý vị hãy kiểm tra lượng đường trong máu quý vị bằng xét nghiệm HbA1c để bảo đảm lượng đường trong máu quý vị nằm trong phạm vi đã được đề nghị:

- » Các hướng dẫn hiện tại đề nghị mức HbA1c là từ 6,5% (48mmol/mol) trở xuống trước khi thụ thai.
- » Mục tiêu theo đề nghị cho quý vị sẽ phụ thuộc vào mức HbA1c quý vị có thể đạt được một cách an toàn với nguy cơ bị hạ đường huyết (mức đường trong máu thấp) ở mức thấp nhất.

Hãy thảo luận về các mục tiêu đường huyết cá nhân của mình với nhóm chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường và quý vị có thể giữ cho lượng đường huyết của mình không lọt ra ngoài các mục tiêu đó.

### Thuốc men

Không phải tất cả các loại thuốc đều an toàn để sử dụng trong khi mang thai. Hãy nhờ bác sĩ kiểm tra tất cả các loại thuốc quý vị đang sử dụng xem chúng có an toàn hay không.



## Axít folic (folate)

Axít folic có thể giúp giảm nguy cơ bị dị tật bẩm sinh. So với phụ nữ không bị tiểu đường, phụ nữ bị bệnh tiểu đường cần phải uống axit folic theo liều lượng mạnh hơn. Bắt đầu uống axit folic theo liều lượng mạnh mỗi ngày, lý tưởng nhất là ba tháng trước khi thụ thai. Bác sĩ sẽ khuyên quý vị nên uống một nửa đến một viên 5mg, tùy thuộc vào các thuốc bổ khác quý vị đang uống.

## Các biến chứng liên quan đến bệnh tiểu đường

Các biến chứng liên quan đến tiểu đường có thể chuyển nặng trong khi mang thai và có thể làm tăng nguy cơ bị các vấn đề sức khỏe khác. Trước khi thụ thai, quý vị cần phải kiểm tra đầy đủ về các biến chứng (mắt, thận và dây thần kinh) và kiểm tra huyết áp. Hãy điều trị bất kỳ vấn đề sức khỏe nào hiện có trước khi thụ thai.



## Thể trọng khỏe mạnh

Thể trọng khỏe mạnh trước khi thụ thai có thể làm giảm nguy cơ bị các vấn đề về sức khỏe trong thai kỳ. Ăn uống có lợi cho sức khỏe và vận động cơ thể có thể giúp quý vị kiểm soát thể trọng của mình. Chuyên viên dinh dưỡng có thể giúp về kế hoạch ăn uống phù hợp với nhu cầu của quý vị.

## Bệnh tiểu đường khi mang thai

Thai nghén sẽ ảnh hưởng đến cơ thể và bệnh tiểu đường của quý vị về một số mặt. Những thay đổi này sẽ ảnh hưởng đến lượng đường trong máu và nhu cầu insulin của quý vị. Quý vị cũng có thể bị chứng hạ đường huyết nhiều hơn trong giai đoạn đầu của thai kỳ và các triệu chứng của quý vị có thể thay đổi. Những gì quý vị thực hiện để đối phó với bệnh tiểu đường cần phải được rà soát thường xuyên hơn trong khi mang thai.

Khi bị tiểu đường, đôi khi mang thai có thể là gay go. Điều quan trọng là nhờ nhóm chăm sóc sức khỏe, người bạn đời, gia đình và bạn bè giúp đỡ nếu cần trong thời gian này.

## Thụ thai ngoài ý muốn

Nếu thụ thai ngoài ý muốn, quý vị hãy liên lạc với bác sĩ và chuyên gia về bệnh tiểu đường càng sớm càng tốt. Họ sẽ có thể giúp quý vị đối phó với bệnh tiểu đường và có thể thảo luận về bất kỳ mối lo ngại nào của quý vị nếu có.

Bị bệnh tiểu đường không có nghĩa là quý vị không nên tiếp tục mang thai hoặc quý vị sẽ không sinh em bé mạnh khỏe. Tiếp xúc sớm với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị là điều rất quan trọng và có thể giúp quý vị có nhiều cơ may mang thai mạnh khỏe.



**Muốn biết thêm  
thông tin**

Muốn biết thêm thông tin, truy cập  
[ndss.com.au/pregnancy](http://ndss.com.au/pregnancy)



## Danh sách kiểm tra kế hoạch mang thai

Hãy bắt đầu lập kế hoạch và chuẩn bị cho thai kỳ ít nhất từ ba đến sáu tháng trước khi bắt đầu tìm cách thụ thai.

Hãy sử dụng danh sách kiểm tra này để quý vị biết nên thảo luận với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về những điều gì.

## Những gì quý vị cần làm **TRƯỚC** KHI thụ thai:

- Sử dụng phương pháp ngừa thai cho đến khi đã sẵn sàng để bắt đầu tìm cách thụ thai (hỏi bác sĩ xem phương pháp ngừa thai đó có hiệu quả nhất cho quý vị hay không).
- Nói chuyện với bác sĩ để được tư vấn tổng quát về lập kế hoạch mang thai.
- Hẹn gặp chuyên viên y tế chuyên về thai nghén và bệnh tiểu đường.
- Cố gắng đạt được mức HbA1c từ 6,5% (48mmol/mol) trở xuống (hoặc càng gần mức này càng tốt, tùy thuộc vào nguy cơ bị hạ đường huyết). Hãy thảo luận về các mục tiêu cá nhân với các chuyên viên y tế của quý vị.
- Cùng nhóm chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị rà soát những gì quý vị thực hiện để đối phó với bệnh tiểu đường của mình.
- Nhờ bác sĩ xem lại tất cả các loại thuốc của quý vị xem chúng có an toàn để quý vị sử dụng trong khi mang thai hay không.
- Bắt đầu uống thuốc bổ axit folic liều lượng mạnh (2,5mg–5mg) mỗi ngày.
- Nhờ bác sĩ kiểm tra tất cả các biến chứng liên quan đến bệnh tiểu đường và đo huyết áp của quý vị.
- Cố gắng duy trì thể trọng có lợi cho sức khỏe trước khi thụ thai.

## NDSS và quý vị

Một loạt các dịch vụ và hỗ trợ có sẵn thông qua NDSS để giúp quý vị quản lý tình trạng tiểu đường của mình. Bao gồm thông tin về quản lý tình trạng tiểu đường thông qua NDSS Helpline và trang mạng. Các sản phẩm, dịch vụ và chương trình giáo dục có sẵn có thể giúp quý vị vượt qua tình trạng tiểu đường.