



Gestational diabetes: maikling pamatnubay

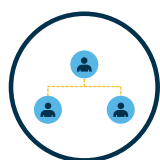
Ano ang gestational diabetes?

- Ang gestational diabetes ay nagdudulot ng mataas na antas ng glucose (asukal) sa dugo sa panahon ng pagbubuntis.
- Kapag kumakain ka, ginagawang glucose ang carbohydrates mula sa pagkain, na pumapasok sa iyong dugo.
- Ang insulin ay ginagawa ng katawan upang tumulong sa paglilipat ng glucose mula sa iyong dugo papunta sa iyong mga selyula para sa enerhiya.
- Ang mga hormone sa pagdadalang-tao ay maaaring makakapigil sa maayos na pagpapatakbo ng insulin na kagaya ng dati.
- Nangangahulugan ito na mananatili ang glucose sa iyong dugo, na nagiging sanhi ng mataas na antas ng glucose sa dugo at gestational diabetes.

Bakit ang ilang mga tao ay nagkakaroon ng gestational diabetes

Kahit sinuman ay maaaring magkaroon ng gestational diabetes. Hindi ka nag-iisa, at wala kang ginawang anumang bagay na naging sanhi nito.

Maaaring mas mataas ang inyong panganib dahil sa:



ang iyong kasaysayan ng pamilya



ang iyong edad



ang iyong kasaysayang medikal



ang iyong kultura



ang iyong timbang



mga uri ng gamot na ginagamit mo

Ang gestational diabetes ay karaniwan at nagagamot. Sa pamamagitan ng tamang pangangalaga, maaari kang magkaroon ng malusog na pagbubuntis at sanggol.

Gestational diabetes at ang iyong sanggol

Ang gestational diabetes ay maaaring magpataas sa panganib ng:

- mataas na presyon ng dugo sa pagdadalang-tao
- pagkakaroon ng isang malaking sanggol
- pagkakaroon ng iyong sanggol ng mababang antas ng glucose sa dugo pagka-silang.

Sa pamamagitan ng pangangalaga ng iyong diabetes, maaari mong mabawasan ang mga panganib na ito.

Pangangalaga sa gestational diabetes

Ang iyong doktor o diabetes team ay tutulong sa iyo na gumawa ng isang plano upang pangalagaan ang iyong gestational diabetes.

Maaaring kasama dito:



Malusog na pagkain

Ang tamang balanse ng masusustansyang pagkain ay nagpapalusog sa iyo at sa iyong sanggol. Nakakatulong din ito na mapanatili ang iyong antas ng glucose sa dugo sa isang malusog na hanay.



Pagiging aktibo

Nakakatulong na mapanatili ang iyong antas ng glucose sa dugo sa isang malusog na hanay at pinapanatili kang malusog upang makapaghanda para sa kapanganakan ng iyong sanggol.



Mga pagsusuri ng glucose sa dugo

Ang mga ito ay nakakatulong sa iyo na makita kung paano ang pagkain at aktibidad ay nakakaapekto sa iyong antas ng glucose sa dugo, at kung paano mapanatili ang mga ito sa isang malusog na hanay.



Insulin at gamot

Maraming mga kababaihan ay nangangailangan ng insulin o gamot upang mapangasiwaan ang kanilang diabetes at panatiliing malusog ang kanilang antas ng glucose sa dugo.

Pagkatapos na isilang ang iyong sanggol

- Ang gestational diabetes ay karaniwang nawawala pagkatapos na isilang ang sanggol. Ang iyong sanggol ay hindi ipapanganak na may diabetes.
- Ngunit ang panganib na magkaroon ng type 2 diabetes sa hinaharap ay mas mataas para sa iyo at sa iyong sanggol.
- Ang pagkakaroon ng regular na pagsusuri sa diabetes at ang isang malusog na paraan ng pamumuhay ay makakatulong sa iyo at sa iyong pamilya na manatiling malusog.
- Kausapin ang iyong doktor o diabetes health professional tungkol sa mga pagsusuri sa kalusugan na kailangan mo.



Ang NDSS at ikaw

Para sa pag-access sa karagdagang mga mapagkukunan (kabilang ang sa iyong wika), magpunta sa ndss.com.au o tumawag sa **NDSS Helpline 1800 637 700**.