

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

# Tiểu đường thai kỳ: hướng dẫn ngắn gọn

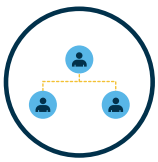
## Tiểu đường thai kỳ là gì?

- Tiểu đường thai kỳ gây ra tình trạng mức đường huyết cao trong thai kỳ.
- Khi quý vị ăn, cơ thể sẽ chuyển chất bột đường từ thức ăn thành glucose (đường), sau đó glucose sẽ đi vào máu.
- Insulin được cơ thể sản sinh ra để giúp vận chuyển glucose từ máu vào các tế bào để tạo năng lượng.
- Các hóc-môn thai kỳ có thể khiến insulin hoạt động không hiệu quả.
- Điều này có nghĩa là glucose sẽ tồn đọng trong máu, gây ra mức đường huyết cao và tiểu đường thai kỳ.

## Vì sao một số người bị tiểu đường thai kỳ?

Bất cứ ai cũng có thể bị tiểu đường thai kỳ. Đây là tình trạng khá phổ biến, và không phải do quý vị đã làm điều gì gây nên nó.

Nguy cơ mắc bệnh của quý vị có thể cao hơn vì:


lịch sử có bệnh này trong gia đình


tuổi của quý vị


bệnh sử của quý vị


nguồn gốc văn hóa của quý vị


cân nặng của quý vị


các loại thuốc quý vị dùng

Tiểu đường thai kỳ là bệnh phổ biến và có thể điều trị được. Với sự chăm sóc đúng cách, quý vị có thể có một thai kỳ khỏe mạnh và một em bé khỏe mạnh.

**Đường dây trợ giúp của NDSS 1800 637 700**
**ndss.com.au**

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002606-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

## Tiểu đường thai kỳ và em bé của quý vị

Tiểu đường thai kỳ có thể làm tăng nguy cơ các tình trạng sau đây:

- huyết áp cao trong thai kỳ
- em bé phát triển quá lớn
- bé của quý vị có thể bị hạ đường huyết sau khi sinh.

Bằng cách kiểm soát bệnh tiểu đường, quý vị có thể giảm thiểu những nguy cơ này.

## Chăm sóc bệnh tiểu đường thai kỳ

Bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị sẽ giúp quý vị lập kế hoạch chăm sóc bệnh tiểu đường thai kỳ.
Điều này có thể bao gồm:



**Ăn uống lành mạnh**

Sự cân bằng hợp lý giữa các loại thực phẩm lành mạnh nuôi dưỡng cả quý vị và bé. Nó cũng giúp giữ mức đường huyết của quý vị trong phạm vi bình thường.



**Tích cực vận động**

Giúp giữ mức đường huyết của quý vị trong phạm vi bình thường và giúp quý vị khỏe mạnh để chuẩn bị cho việc sinh em bé.



**Kiểm tra đường huyết**

Những điều này giúp quý vị hiểu rõ thức ăn và hoạt động thể chất ảnh hưởng đến mức đường huyết của quý vị như thế nào, và làm thế nào để giữ mức đường huyết trong phạm vi bình thường.



**Insulin và thuốc**

Nhiều phụ nữ cần dùng insulin hoặc thuốc để kiểm soát bệnh tiểu đường và giữ mức đường huyết trong phạm vi bình thường.

## Sau khi em bé của quý vị chào đời

- Tiểu đường thai kỳ thường tự hết sau khi em bé chào đời. Em bé của quý vị sẽ không bị tiểu đường khi sinh ra.
- Nhưng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 trong tương lai sẽ cao hơn đối với cả quý vị và em bé.
- Việc kiểm tra đường huyết định kỳ và duy trì lối sống lành mạnh có thể giúp quý vị và gia đình giữ gìn sức khỏe.
- Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế bệnh tiểu đường của quý vị về những lần kiểm tra sức khỏe cần thiết.

## NDSS và quý vị

Để truy cập thêm các nguồn tài liệu (bao gồm tài liệu bằng ngôn ngữ của quý vị), hãy truy cập **ndss.com.au** hoặc gọi đến **Đường dây trợ giúp NDSS theo số 1800 637 700**.

Lưu ý: Thông tin này chỉ mang tính chất hướng dẫn. Thông tin này không thể thay thế lời khuyên y tế cá nhân. Nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về sức khỏe hoặc thắc mắc khác, quý vị nên liên hệ với chuyên gia y tế của mình.



Version 1.0.0, 1 May 2026. 002606-NDSS_V
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.