

妊娠糖尿病婦女 產後自我照顧

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 妊娠糖尿病的定義

懷孕之前沒有糖尿病，懷孕之後才發現糖尿病稱為妊娠糖尿病。

■ 妊娠性糖尿病之預後與追蹤

- 早期的糖尿病並無症狀，研究顯示懷孕期間血糖過高者，五年內約有 10%~20%將逐漸成為糖尿病人者，一旦發生妊娠性糖尿病，則以後成為糖尿病之機率增加。
- 生產後 6-8 星期應重新評估葡萄糖代謝情形，將檢查結果及追蹤頻率分為以下三組：
 - ◆ 血糖正常：每三年追蹤一次。
 - ◆ 糖尿病前期：每年追蹤一次。
 - ◆ 糖尿病：請儘速再追蹤及治療。

■ 日常生活注意事項

■ 控制適當體重

■ 飲食控制：

- (1) 定時定量，營養的需求因人而異，需請營養師為您評估。
- (2) 進食時間半小時，食物應細嚼慢嚥，以避免進食過快，而導致過量攝取。
- (3) 避免食用精緻甜點，尤其是西式蛋糕、酥皮麵包、糕點、布丁、果凍，建議可選擇全麥麵包、饅頭或不包餡的餐包，並包括在每日的主食攝取量中。
- (4) 補充纖維質及水份，以防便秘。
- (5) 勿將果汁或牛奶代替開水來補充水份。新鮮的水果及奶類應依計劃中的份量來攝取才適宜。
- (6) 飲食以清淡為宜，儘量少吃太鹹或燻製食品，如：醃肉、鹹蛋、火腿、醬瓜、豆腐乳、肉類罐頭。
- (7) 油炸食物或脂肪含量多的食物如肥肉、蹄膀等，應避免食用。
- (8) 刺激性調味品，例如：辣椒、辣油醬、沙茶醬、麻辣醬、豆瓣醬、胡椒等應儘量避免。

(9)馬鈴薯、菱角、芋頭、地瓜或點心中的紅豆湯、綠豆湯，包含在每日主食類的份量中攝取，如有需要可請營養師指導。

(10)建議前往門診追蹤並接受衛生教育。

■不要忽略規律運動的重要性喔！

(1)飯後一小時再運動，請勿空腹運動。

(2)每天須持續性運動，至少 30 分鐘，可採漸進式增加運動量。

糖尿病衛教室電話

國泰綜合醫院：(02)27082121 轉 3162, 3165

內湖分院：(02)27935888 轉 1111

新竹分院：(03)527-8999 轉 5191

汐止分院：(02)26482121 轉 5102

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3165

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 5191

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 5102

國泰綜合醫院關心您！

AA000.167.2013.12 三修