

## 帮助我们更好地照顾你

医院妊娠期糖尿病专科的医生团队会和你的主要妇产护理提供者(LMC)一起合作来进行孕期母婴监护,并帮助你更好地控制你的糖尿病。这个团队由产科医生、全科医师、助产士和营养师组成。你可以通过以下事项来帮助我们更好地照顾你:

- 准确记录你的血糖值
- 确保定期去见你的主要妇产护理提供者(LMC)进行产检
- 准时来糖尿病专科的门诊
- 确保完成所要求的各项B超或血检
- 关注胎儿的胎动,并且如有疑问或担心及时通知
- 每周与你的糖尿病专科助产士保持联系

你的糖尿病专科助产士是:

.....

联系电话: (周一至周五: 8点-4点半)

.....

## 紧急情况

如果你出现身体不适或担心你的怀孕状况,请联系你的主要妇产护理提供者(LMC)进行咨询。

北岸医院产房: (09) 486 8915

西区医院产房: (09) 8376605

## 糖尿病专科门诊时间

北岸医院  
二层, 产前门诊  
周一和周三下午

西区医院  
产科, 产前门诊  
周二和周四下午

请准时抵达以免延误。

## 更多资讯

新西兰糖尿病提供许多关于糖尿病的相关知识 [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz)



# 妊娠期糖尿病

Diabetes in pregnancy - simplified Chinese

.....

怀孕期间才出现的糖尿病被称为  
妊娠期糖尿病

.....

## 妊娠期糖尿病

### 怀孕期间才出现的糖尿病被称为妊娠糖尿病

这是由于孕期荷尔蒙的增加影响了你血液中胰岛素和血糖的平衡，导致血糖水平异常升高。

每20名孕妇中就有1人受到妊娠期糖尿病的影响。妊娠期糖尿病不大可能会让你感觉身体不适；但会增加你和宝宝在妊娠期的风险。

你可能会患尿路感染，高血压并增加破腹产的几率。

对于你腹内胎儿的影响包括：胎儿可能过大或过小；新生儿出生时呼吸困难；出生后低血糖及新生儿黄疸。这些可能会导致你住院时间延长。有时，你的宝宝有可能需要去新生儿特护进行观察。极少数情况下，死胎的可能性会增加。

## 你可以做些什么

如果你能尽可能地把血糖保持在正常值范围内，这些风险会极大地降低。血糖的理想数值为：

早餐前：.....

餐后两小时：.....

- **吃健康食品** - 正常就餐，注意每餐的份量，避免饮用碳酸饮料和果汁。多吃蔬菜，并尝试新的品种。
- **积极运动** - 每天保持30分钟的运动（游泳，散步，瑜伽，水中产前课程）。
- **关注体重变化** - 每周称重。在怀孕期间你的体重增长不应该超过：

.....

- **监测血糖** - 每日测量血糖值4次并记录结果。

## 治疗

有些时候仅仅依靠饮食和运动还不足够，有可能需要其它治疗方法。可能需要注射胰岛素或服用一种叫做Metformin的药片。如果需要的话，你的糖尿病专科团队会和你进行具体讨论。

## 长期影响

你的宝宝出生时不会有糖尿病，但是如果出生体重过高并且持续体重过重，他/她成长过程中有可能会得糖尿病。母乳喂养可以保护宝宝降低肥胖和糖尿病的几率。

在生产后，大多数孕妇的糖尿病现象自行消失。但以后你仍然有一定的风险再得糖尿病。

尽快恢复你的理想体重至关重要。