

Malamalama i le ma'isuka pe 'a ma'ito

O le ma'isuka pe 'a ma'ito, o se ituaiga o ma'isuka e afua mai i le taimi o le ma'itaga. E tusa ma le 12-14% o fafine ma'itaga o le a atia'e le ma'isuka pe 'a ma'ito, masani lava i le 24 i le 28 vaiaso o le ma'itaga.

I le tele o tulaga, o le maualuga o le kulukose (suka i le toto) e toe fo'i atu i tulaga masani pe'a uma ona fanau le pepe ma le toe maua ai le tina i le ma'isuka. Ae ui i lea, o nisi o tamaitai o le a faaauau pea ona i ai le maualuga o le kulukose pe a uma ona fanau le pepe, ma o'o atu ai lava i a'afiaga o le ma'isuka ituaiga 2.

O le ma'isuka o se tulaga lea ua tele na'uā le kulukose i totonu o le toto.

O le kulukose o se punavai taua o le malosi mo lou tino. E sau mai mea'ai masoa e te 'aia, e pei o le falaoa, pasta, araisa, cereals, fualaa'u 'aina, fuala'au masoa, susu ma yoghurt. E fa'asoasoa e lou tino le masoa ma avea ma kulukose, ma ulufale atu ai loa i totonu o lou toto.

E mana'omia le inisulini e fa'atagaina ai le kulukose mai le toto e ulufale i sela o le tino ma ia fa'aaogaina mo le malosi. O le inisulini e faia i totonu o le tino e lou atepili.

I le taimi o le ma'itaga, o nisi o hormone e gaosia e le palasenta e fa'aititia ai le gaioiga a le inisulini. E mana'omia e le atepili ona gaosia ni inisulini fa'aopopo ina ia fa'atumauina ai pea le fua o le kulukose i le tulaga e tatau ona i ai. Afai e le mafai e le atepili ona gaosia 'ia inisulini ua mana'omia, o le a si'isi'i maualuga loa le kulukose i le toto ma amata ai loa le ma'isuka pe 'a ma'ito.



O le fa'atautaia lelei o le ma'isuka pe 'a ma'ito o le a fesoasoani lea i le taofiofina o le kulukose i tulaga e tatau ona i ai mo le soifua maloloina lelei o se ma'itaga.

O ai e ono a'afia i le ma'isuka pe 'a ma'ito?

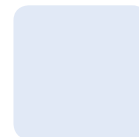
O tinā e ono a'afia tele i le ma'isuka pe 'a ma'ito e aofia ai i latou e:

- » 40 pe sili atu tausaga
- » i ai tala'aga o le ituaiga ma'isuka 2 i aiga po'o e vavalalata pi'itaga (e pei o le tinā po'o le uso) na maua i le ma'isuka pe 'a ma'ito
- » e sili atu nai lo le mamafa maloloina lelei e tatau ona i ai
- » na si'itia maualuga le tulaga o le kulukose i se taimi ua tuana'i
- » o ni tagatā-nu'u Apoliti po'o tagata mai i le Torres Strait
- » e o mai Melanesia, Polenisia, Saina, Saute i Sasa'e o Asia, Sasa'e Ogototonu po'o Initia
- » na a'afia i le ma'isuka pe 'a ma'ito i isi ma'itaga ua tuana'i atu
- » e i ai ni patu e tutupu i le totoga fanau
- » na fanau muamua sana pepe lapo'a (o le mamafa e sili atu ma le 4.5kilo)
- » o lo'o inuina ni fuala'au fa'afilemu po'o fuala'au tete'e ai fa'afitauli
- » ua vave si'i i luga le mamafa o pauna i le 'afa muamua o le ma'itaga.



E fa'apefea ona togafitia lē ua maua i le ma'isuka pe 'a ma'ito?

- O tinā ma'itaga uma e tatau ona faia fa'ata su'esu'eina mo ma'isuka o fa'a'autagata mai le 24 i le 28 vaiaso (vagana i latou ua a'afia i le ma'isuka 1 po'o le 2 muamua ae le'i ma'itaga).
- O tinā ua i ai ni a'afiaga va'aia o le ma'isuka pe 'a ma'ito, e tatau ona vave faia fa'ata su'esu'e i le fa'atoa amataina o le ma'itaga.
- O le ma'isuka o le fa'a'autagata e togafitia lea i le fa'aaogaina o le oral glucose tolerance test (OGTT). E faia lea su'ega i le Falesu'e-Toto. E tatau ona aua e te 'ai i le po ae le'i faia lea su'ega.
- O le a ave lou toto e siaki le tulaga o le kulukose talu ona e anapogi. A mae'a lea, o le a tu'uina atu ia te oe se vaiinu suamalie, ma toe su'e lou toto pe a mae'a le tasi ma le lua itula. O le a fesiligia oe e te nofo ma fa'atalitali i le va o su'ega.
- Afai o le a maualuga atu le kulukose nai lo le tulaga masani i le taimi o lau anapogi, le toe su'eina i le tasi po'o le lua itula, o lona uiga ua maua oe i le ma'isuka pe 'a ma'ito.





Afai ua fa'amaonia ua maua Oe i le ma'isuka pe 'a ma'ito, e tele ni fesoasoani fa'aporofesa tau le soifua maloloina e mafai ona fesoasoani mo oe.



Aisea e taua ai le fa'atautaia lelei o le ma'isuka pe 'a ma'ito?

Afai o le a fa'ateleina le maualuga o le kulukose i le taimi o le ma'itaga, o le a alu atu le kulukose aga'i atu i le fa'a'autagata (placenta) i le pepe, ma o le a fa'atuputele ina ai le inisulini. O lenei mea e mafai ona tupu lapo'a ai le pepe, lea e mafua ai faafitauli i le taimi ua luluti tiga, ma faateleina ai le lamatiaga o le vave fa'afanau po'o le mana'omia ai loa le vave fa'atu'u ese'eseina o le tina ma le pepe e ala i se ta'otoga ua ta'ua o le Caesarean section.

A mae'a ona fanau le pepe, e ono fa'ateleina le a'afiaga o lea pepe i le maualalo o le kulukose (hypoglycaemia po'o le hypo). E mafua lea mea talu ai ua le o toe maua e le pepe kulukose fa'aopopo mai le tina, ae ua fa'aaauau pea le faia o nisi inisulini, mafua ai le pau maualalo o o latou kulukose.

O tina e maua i ma'isuka pe 'a ma'ito e ono a'afia foi ma fa'ateleina ai avanoa e maua ai i le toto maualuga i le taimi o le ma'itaga.

E fa'apefea ona va'ava'ai ma puipuia le ma'isuka pe 'a ma'ito?

Afai ua fa'amaonia loa ua e maua i le ma'isuka pe 'a ma'ito, e tele ni fesoasoani fa'aporofesa tau le soifua maloloina e mafai ona fesoasoani mo oe. O lenei e aofia ai foma'i fa'apitoa, tagata a'oa'oina fa'apitoa mo ma'isuka ma e fa'apitoa mo le fa'avasegaina o meataumafa. E mafai ona latou galulue faatasi ma oe e fesoasoani e faatumauiina le maualuga o le kulukose i totonu o lou toto i le tulaga e tataua ona i ai. E fa'aavanoaina ai se tulaga sili atu mo oe ma lau pepe.

E mafai ona e fa'atautaia lelei le ma'isuka pe 'a ma'ito mai le mulimuli i se fuafuaga faasoifua maloloina lelei fa'ata'atia o mea'ai, faia pea o gaoiga fa'amalositino, ma vaaia lelei le maualuga o lou kulukose. O lenei mea o le a fa'atumauina ai pea le maualuga o le kulukose i le tulaga e tataua ona i ai mo se ma'itaga soifua maloloina lelei. O le a fesoasoani foi lea ia te oe e fa'atautaia lelei lou mamafa mai le si'iina i luga i le taimi o lou ma'itaga. O nisi tina e ono mana'omiaina fuala'au e taua o metformin po'o tui inisulini e fesoasoani i le fa'atautaia o le ma'isuka pe 'a ma'ito.

Tausami fa'a soifua maloloina

O le tausami i ala fa'asoifua maloloina e matua taua tele e fesoasoani lea ia te oe e taofiofia le kulukose i tulaga e tatau ona i ai, ma maua ai e oe nutirieni mana'omia uma ma se tulaga o le mamafa e tatau ona i ai i le taimi o le ma'itaga.

O le tausami lelei mo le ma'isuka pe 'a ma'ito e aofia ai le filifili lelei o ituaiga sa'o ma le tele e tatau ona i ai o mea'ai masoa (carbos), fa'atapula'a mea taumafa e maualuga le ga'o (saturated fats), ma tausami ituaiga mea'ai ese'ese e tele lona aoga e maua ai le soifua maloloina lelei.

Filifili le ituaiga sa'o ma le tele e tatau ona i ai o mea'ai e i ai masoa

O mea'ai masoa o se punavai taua o le malosia mo lou tino, aemaise lava i le taimi o le ma'itaga. O nei mea'ai e aofia ai falaoa ma cereals, grains, fuala'au'aina masoa (e pei o pateta, sana ma umala), fua o la'au suamalie, pi (legumes), yoghurt ma susu. Mo le pulea o le kulukose, e tatau ona e 'aia le ituaiga sa'o ma le aofa'i sa'o o mea'ai masoa.

Taumafa ni nai mea'ai masoa i taimi o 'aiga ta'itasi ma vai'aiga. Filifiliga sili ona lelei, o mea ia e maualuga i le fiber ma maualalo glycaemic index (GI, mea'ai e maualalo tulaga o masoa e ono a'afia ai tulaga o kulukose). O masoa maualalo GI e aofia ai falaoa grainy/seeded, rolled oats, natural muesli, pasta, maualalo GI alaisa papa'e ma e'ena, susu, yoghurt, pi (legumes) ma le tele o fuala'au 'aina.



Fa'aaoga mea'ai masoa i luga o ni 'aiga laiti se tolu ma lua pe tolu ni nai mea'ai i vai'aiga. O lenei faiga e fesoasoani lea i le taofia o le kulukose i le tulaga e tatau ona i ai, ma fa'atumauiina ai lou malosia. O le tele o mea'ai masoa i so'o se 'aiga po'o vai'aiga e ono oso maualuga ai le tulaga o le kulukose.

O le tagata e va'aia au mea taumafa e mafai ona fautuaina oe i le aofa'i o mea'ai masoa e lelei mo oe.

'Alo'ese mai mea taumafa ma mainu e maualuga le faaopoopoina i ai o suka ma e itiiti nutirieni aoga mo le tino e maua mai ai. O nei mea e aofia ai, mainu suavaia, mainu suamalie, keke, masi, sukalati ma lole.

Fa'atapula'a mea'ai maualuga i le ga'o (saturated fat)

Fa'ala'ititi le taumafa i le ga'o (saturated fat) e ala i le filifilia o a'ano o manu e leai ni mea lololo, moa leai ni pa'u ma mea'ai e fa'aaoga le susu la'ititi lona ga'o e gaosi ai, ma 'alo'ese mai mea'ai ma'ea ona gaosia ma gaosi mai fale'aiga.

Ia fa'aaoga sina aofa'i la'ititi o ga'o maloloina, e pei o le suau'u olive po'o le ga'o canola, fatu la'au e le'i fa'amasimaina, fatu ma avoka.

Taumamafa i ituaiga ese'ese o mea taumafa lelei

I le taimi o le ma'itaga, e mana'omia e lou tino nutirieni fa'aopoopo, e aofia ai u'amea (iron), foleti (folate), e fesoasoani e fa'amalosia ma fa'atupuina lau pepe. O le tausamiina o ituaiga ese'ese o taumafa lelei - aofia ai fuala'au 'aina, fua o la'au, aano o manu, la'ititi le ga'o i mea'ai e i ai susu ma falaoa (wholegrain) ma cereals - o le a fesoasoani lea ia te oe i le mauaina o nei nutirieni (nutrients) faaopoopo mana'omia.

O le saogalemu lelei o mea'ai e fa'apea foi ona taua i le taimi o le ma'itaga, ma ia 'alo'ese mai mea'ai e tele ni a'afiaga e ono maua mai ai e pei o aano o manu ua mae'a ona gaosia, aano o manu e le'i fa'avelaina lelei, mea'ai sami malulu, fuamoa e le'i fa'avelaina, sisi vaivai ma fuala'au 'aina ma salati ua mae'a ona gaosia.

O le a fesoasoani le tagata e va'aia au taumafa ia te oe ina ia mafai ona 'ausia au nutirieni mana'omia i le taimi o le ma'itaga, ma fa'apea foi le saogalemu o taumafa ma taumafa soifua maloloina lelei mo ma'isuka pe 'a ma'ito.

Gaoioiga faamalositino

O gaoioiga faamalositino e mafai ona fesoasoani ia te oe e fa'atautaia le tulaga o le kulukose ma le tulaga o lou mamafa i le taimi o le ma'itaga, ma fa'apena ai foi ona faatumauiina lou malosi a'o e sauniuni mo le fanau mai o lau pepe.

E i ai fo'i isi mea aoga e maua mai ai, e pei o le fa'atautaia lelei o uiga alia'e o le ma'itaga e pei o le vevela i le fatafata (heartburn), manava mamau ma le tigo o le itu i lalo o le tua.

Talanoa i lau foma'i a'o le'i amataina pe fa'aaau so'o se ituaiga o gaoioiga faamalositino a'o e ma'itaga.

A ua maua oe i le ma'isuka pe 'a ma'ito, e taua le taumafai e gaoi i aso uma. O gaoioiga e mafai ona aofia ai le 'a'au, savali televave, yoga po'o pailate mo ma'itaga, ma vasega faia i le vai.

Talanoa i le tagata a'oa'oina e va'aia au taumafa e uiga i a'afiaga o fa'amalositino i tulaga o le kulukose, aemaise lava pe a fai o e fa'aaogaina inisulini.

Va'ava'aia o tulaga o kulukose

O le va'ava'aia lelei o le kulukose o se vaega taua o le puleaina lelei o le ma'isuka pe 'a ma'ito. E mafai e le faia'oga o le ma'isuka ona fa'aalia ia oe pe faapefea ona siaki le maualuga o le kulukose e fa'aaoga ai le mita fua kulukose ma fautuaina oe i le maualuga faatulagaina mo le ma'itaga.

O taimi sili ona taatele e siaki ai le kulukose o le taimi e te ala ai i le taeao (anapogi) ma le tasi pe lua itula pe a mae'a au taumafataga taua o le aso. E ono fautuaina foi oe e siaki le maualuga o le kulukose i isi taimi.

O le va'ava'aia lelei o le kulukose i taimi uma e aoga ma fesoasoani lea e te malamalama ai i a'afiaga o taumafa ma gaoioiga faamalositino i tulaga o le suka i le toto. Tusia lelei ni au faamaumauga o le kulukose ina ia mafai ai e au foma'i o le soifua maloloina ona fesoasoani ia te oe e su'eina nisi fesua'iga alia'e mai o le kulukose. E mafai foi ona o latou fautuaina oe i le mea e ao ona fai pe a fai ua i ai lou kulukose i se tulaga e 'ese mai lo le tulaga masani e tatau ona i ai.



O le va'ava'aia lelei o le kulukose i le toto o se vaega taua o le puleaina lelei o le ma'isuka pe 'a ma'ito.

Vaila'au

Afai ua o'o atu le maualuga o le kulukose i luga atu o le tulaga e tatau ona i ai, atonu ua e mana'omia ni fuala'au e fesoasoani i le fa'atautaia lelei o le ma'isuka pe 'a ma'ito. O le tele o fuala'au o le ma'isuka pe 'a ma'ito e le talafeagai mo le fa'aaoga i le taimi o le ma'itaga, ae mafai ona fa'aaogaina le fuala'au e ta'ua o le metformin.

O nisi o fafine o le a mana'omia tui inisulini e fesoasoani ai e taofi le maualuga o le kulukose i totonu o le tulaga e tatau ona i ai. O le a le afaina ai lau pepe. Afai e te mana'omia le inisulini, o le a fa'asino atu ia te oe e le tagata ua a'oa'oina lelei i le ma'isuka pe fa'afefea ona faia le tui. O le maualuga o le inisulini e fa'aaoga i le tui e mana'omia foi le iloiloaina so'o.

Maualuga o le mamafa e tatau ona i ai a'o ma'itaga

A o tuputupu a'e lau pepe, o le mea masani lava le fa'aopoopo o le mamafa a'o e ma'itaga. O le tele o le mamafa e tatau ona fa'aopoopo e fuafua i lou mamafa sa i ai ae e te le'i ma'itaga. Talanoaina lou ma'itaga ma le mamafa e tatau ona fa'aopoopo ma i ai ma lau foma'i fa'apitoa o le soifua maloloina.

O ai e mafai ona fesoasoani i lou ma'isuka pe 'a ma'ito?

O le fa'atautaia lelei o le ma'isuka pe 'a ma'ito o se galuega fai faatasi, e aofia ai oe, lou aiga, ma foma'i fa'apolofesa o le soifua maloloina. E tele tagata tomai faapitoa tau soifua maloloina e mafai ona fesoasoani ia te oe, e aofia ai:

- » lau foma'i fa'ale-aiga
- » se endocrinologist (tagata tomai faapitoa i le ma'isuka)
- » se foma'i fa'apitoa tau ma'itaga o tina
- » se tagata a'oa'oina ma i ai le tomai i tulaga tau ma'isuka po'o le teine/tama foma'i fa'apitoa mo ma'i suka
- » o se tagata aloa'ia lelei mo le fautuaina i mea taumafa
- » se tagata aloa'ia lelei i tulaga tau fa'amalositino
- » se faatosaga.

A uma ona fanau mai lau pepe

O le a fautuaina oe ia e faia se su'ega o le OGTT pe ua e maua i le ma'isuka, i le 6-12 vaiaso talu ona fanau mai lau pepe (po'o se taimi vave e mafai ai pe a uma lenei taimi). O lenei su'ega o le siakiina lea ua toe fo'i le maualuga o le kulukose i totonu o le tulaga e tatau ona i ai.

Fa'alagolago i mea e te a'afia ai, o le a mana'omia foi le toe siakiina o oe mo le ma'isuka ituaiga 2 ta'i tasi i le tolu tausaga ma fai. Fesili i lau foma'i mo nisi fa'amatalaga.

O le ma'isuka pe 'a ma'ito e mafai ona e toe a'afia ai i isi ma'itaga i le lumana'i, ma ua e i ai loa i le fa'ateleina o le avanoa e te maua ai i le ma'isuka 2.

E mafai ona fa'aititia lou a'afia i le:

- » i ai i le mamafa e tatau ona i ai
- » faia o filifiliga maloloina lelei o mea taumafa
- » ia gaii i aso uma.

Afai ua atia'e le ma'isuka ituaiga 2, o le vave iloa ma le pulea lelei e taua mo le soifua maloloina, aemaise lava pe afai o e fuafua mo se ma'itaga i le lumana'i.

O pepe fananau i fafine ua maua i le ma'isuka pe 'a ma'ito e i ai foi le tele o le lamatiaga o le ono matua lapopo'a lava a'o laiti ma ono maua i le ituaiga ma'isuka 2 i se taimi o le latou olaga. E matua taua lava i le aiga atoa ona taumafa lelei ma tumau i le gaii i taimi uma ia fa'aititia ai ia a'afiaga.



Fa'amatalaga atili

Afai ua maua oe i le ma'isuka pe 'a ma'ito ma ua e resitalaina ma le National Diabetes Services Scheme (NDSS, Polokalame o Auaunaga mo Tagata Ma'isuka i le Atunuu), o le a e mauaina se tama'itusi ua ta'ua *Caring for yourself and your baby*.

A uma ona fanau lau pepe, o le NDSS o le a ia tu'uina atu ia te oe se isi tama'itusi, *Life after gestational diabetes*, fa'apea fo'i ma fa'amanatu masani mo le toe siakiina o le ma'isuka ma isi fa'amatalaga o le soifua maloloina. Mo nisi fa'amatalaga i le auala e lesitala ai, asiasi i le ndss.com.au po'o le talanoa foi i lau foma'i o le soifua maloloina

O le fa'asusu o le pepe e tele ni penefiti po'o ni aoga mo se taimi lata mai ma se taimi umi foi o le soifua maloloina mo oe ma lau pepe. Fa'asusu i le susu o le tina e fautuaina mo pepe uma.

O le NDSS ma oe

E tele auaunaga ma le lagolago o lo'o maua e ala i le NDSS e fesoasoani ai ia te oe e pulea lou ma'isuka. E aofia ai fa'amatalaga e uiga i le puleaina o le ma'isuka e ala mai i le NDSS Helpline ma le upega tafa'ilagi. O polokalame, auaunaga ma polokalame a'oga o loo avanoa e fesoasoani ia te oe ia fa'atautaia lelei lou ma'isuka.

Vaega 2 Oketopa 2018. Uluai lomiga Iuni 2016.