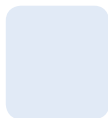


Thai nghén và bệnh tiểu đường

Đối với phụ nữ bị bệnh tiểu đường loại 1 hoặc loại 2, chuẩn bị tốt nhất để có một thai kỳ khỏe mạnh khởi đầu bằng việc có được thông tin và lời khuyên đúng đắn trước khi quý vị mang thai.

Phụ nữ bị bệnh tiểu đường có thể có con khỏe mạnh, nhưng vẫn có thể gặp thêm những nguy cơ trong suốt thai kỳ. Với một kế hoạch chu đáo, cộng với sự hỗ trợ từ nhóm chuyên gia chăm sóc sức khỏe, thì có thể giảm thiểu những nguy cơ này.



Tại sao lại cần có kế hoạch?

Bị bệnh tiểu đường khi mang thai có thể làm tăng nguy cơ dị tật bẩm sinh và sẩy thai. Nguy cơ sẽ cao hơn khi mức đường huyết nằm ngoài phạm vi ấn định trước và trong thời kỳ đầu mang thai. Nguy cơ bị các biến chứng trong suốt thai kỳ cũng tăng lên, chẳng hạn như phát bệnh cao huyết áp và tiền sản giật, cũng như sinh một đứa con lớn.

Ngừa thai cho phụ nữ bị bệnh tiểu đường

Ngay sau khi quý vị ngừng sử dụng biện pháp ngừa thai, thì quý vị có khả năng sẽ mang thai, vì vậy điều quan trọng là hãy tiếp tục sử dụng biện pháp ngừa thai cho đến khi quý vị đã sẵn sàng bắt đầu muốn có con.

Có một số biện pháp ngừa thai đáng tin cậy hơn những biện pháp khác - và tất cả các biện pháp đó đều có cả lợi ích lẫn tác dụng phụ. Biện pháp hiệu quả nhất là phương pháp ngừa thai dài lâu có thể đảo ngược được, bao gồm thiết bị ngừa thai cấy da và thiết bị ngừa thai trong tử cung.

Thuốc viên ngừa thai là một cách ngừa thai khác thường được phụ nữ bị bệnh tiểu đường sử dụng. Thuốc cần phải được kê đơn để bảo đảm độ tin cậy. Nếu quý vị bị cao huyết áp hoặc bị các biến chứng của bệnh tiểu đường, thì thuốc này có thể không phải là một lựa chọn phù hợp dành cho quý vị.

Hãy bàn thảo với bác sĩ của quý vị về biện pháp ngừa thai tốt nhất dành cho mình.

Lên kế hoạch để thai kỳ được khỏe mạnh

Nếu mức đường huyết của quý vị hầu như nằm trong mức ấn định, thì điều này giúp giảm nguy cơ dị tật bẩm sinh của thai nhi đang phát triển và khả năng sảy thai sớm. Vì lý do này, điều quan trọng là phải lên kế hoạch cho thai kỳ của mình và hãy mang thai vào thời điểm khi bệnh tiểu đường của quý vị đã được kiểm soát tốt.

Ngay khi quý vị bắt đầu nghĩ về việc có con, hãy hẹn khám chuyên gia chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của mình. Chúng tôi khuyến cáo quý vị hãy xem xét bệnh tiểu đường và sức khỏe tổng quát của mình ít nhất ba đến sáu tháng trước khi quý vị bắt đầu muốn có con.

Nếu quý vị có bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác, hãy bảo đảm quý vị bàn thảo với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình trước khi quý vị bắt đầu lên kế hoạch mang thai.

Để lập kế hoạch và chuẩn bị cho việc mang thai, hãy bàn thảo với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về những việc sau:

Biện pháp ngừa thai

Điều quan trọng là sử dụng biện pháp ngừa thai hiệu quả cho đến khi quý vị sẵn sàng bắt đầu muốn có con. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ về biện pháp ngừa thai tốt nhất dành cho quý vị.

Lời khuyên dành cho thai kỳ

Có một số xét nghiệm cần thiết dành cho sức khỏe tổng quát của phụ nữ khi lập kế hoạch có con. Bác sĩ gia đình có thể tư vấn cho quý vị về xét nghiệm máu, tiêm chủng và chất dinh dưỡng bổ sung cần thiết cho quý vị trước khi mang thai.

Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường thai kỳ

Khi lập kế hoạch cho việc mang thai, quý vị sẽ được hưởng lợi từ sự hỗ trợ của nhóm chuyên viên chăm sóc sức khỏe, bao gồm cả bác sĩ và chuyên viên chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị. Nếu quý vị chưa bao giờ gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe, hãy yêu cầu bác sĩ của mình viết thư giới thiệu.

Nếu quý vị không rõ cần liên lạc với ai hoặc nếu quý vị sống ở vùng nông thôn có dịch vụ còn hạn chế, thì hãy hỏi bác sĩ gia đình của quý vị về Telehealth hoặc nhờ sự chăm sóc từ một bệnh viện lớn nào đó.



Kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị

Chuyên gia chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị để chuẩn bị cho việc mang thai. Hãy lấy hẹn ba đến sáu tháng trước khi quý vị bắt đầu muốn có con.

Mức đường huyết

Nếu mức đường huyết của quý vị được kiểm soát tốt trước khi quý vị mang thai và trong giai đoạn đầu của thai kỳ, thì quý vị đã giúp giảm thiểu nguy cơ biến chứng cho bản thân và con mình.

Chỉ số hemoglobin A1c (HbA1c) của quý vị nên nằm trong mức ấn định trước khi quý vị bắt đầu muốn có con:

- » Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 1, hãy cố gắng kiểm soát chỉ số HbA1c xuống thấp hơn 53mmol/mol (7%).
- » Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 2, hãy cố gắng kiểm soát chỉ số HbA1c từ 42mmol/mol (6%) trở xuống.

Hãy bàn thảo mức đường huyết mục tiêu ấn định với chuyên viên chăm sóc sức khỏe tiểu đường của quý vị, bao gồm cả việc làm thế nào để quý vị có thể giảm nguy cơ bị hạ đường huyết (chứng hạ đường huyết).

Thuốc men

Không phải tất cả các loại thuốc đã được kiểm chứng thì đều an toàn để sử dụng trong khi mang thai. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị để xem xét tất cả các loại thuốc mà quý vị đang dùng để xem liệu những thuốc đó có an toàn không.

Axít folic (folate)

Axít folic có thể giúp giảm nguy cơ những dị tật bẩm sinh nhất định. Phụ nữ bị bệnh tiểu đường cần phải dùng axit folic với liều lượng cao hơn so với phụ nữ không bị tiểu đường. Bắt đầu sử dụng axit folic liều cao mỗi ngày trong ít nhất một tháng trước khi muốn mang thai. Bác sĩ sẽ khuyến cáo quý vị uống khoảng một nửa viên đến một viên 5mg, tùy thuộc vào những chất bổ sung khác mà quý vị đang dùng.

Các biến chứng của bệnh tiểu đường

Biến chứng của bệnh tiểu đường có thể làm tăng nguy cơ gặp các vấn đề khác về sức khỏe trong thời kỳ mang thai. Trước khi quý vị mang thai, quý vị cần phải chụp phim kiểm tra các biến chứng một cách đầy đủ (mắt, thận và thần kinh) và kiểm tra cả huyết áp của mình. Quý vị cần phải điều trị bất kỳ vấn đề sức khỏe nào hiện đang có trước khi mang thai.

Cân nặng có lợi cho sức khỏe

Có cân nặng có lợi cho sức khỏe trước khi mang thai có thể làm giảm nguy cơ gặp các vấn đề sức khỏe khi mang thai. Ăn uống tốt và năng động hoạt động thể chất có thể giúp quý vị kiểm soát cân nặng của mình. Chuyên viên dinh dưỡng có thể giúp quý vị lên kế hoạch cho việc ăn uống để phù hợp với nhu cầu của quý vị.



Bệnh tiểu đường trong suốt thai kỳ

Chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị là việc làm rất quan trọng trong suốt thai kỳ. Việc kiểm soát tốt bệnh tiểu đường có thể giúp giảm nguy cơ biến chứng trong suốt thai kỳ, kể cả cao huyết áp và nguy cơ con của quý vị phát triển quá lớn.

Việc mang thai sẽ ảnh hưởng đến cơ thể và bệnh tiểu đường của quý vị theo một số cách. Những thay đổi này sẽ ảnh hưởng đến mức đường huyết và nhu cầu insulin của quý vị. Quý vị cũng có thể gặp phải bệnh hạ đường huyết (chứng hạ đường huyết) nhiều hơn trong thời gian đầu của thai kỳ và những triệu chứng của chứng hạ đường huyết của quý vị có thể thay đổi. Quý vị sẽ cần phải xem xét việc kiểm soát bệnh tiểu đường của mình thường xuyên hơn trong suốt thai kỳ.

Đôi khi việc mang thai trong khi quý vị bị bệnh tiểu đường có thể là điều khó khăn. Điều quan trọng là hãy tìm kiếm sự hỗ trợ mà quý vị cần từ các chuyên viên chăm sóc sức khỏe, cộng tác viên, gia đình và bạn bè của quý vị trong suốt thời gian này.

Có thai ngoài ý muốn

Nếu quý vị biết mình có thai ngoài ý muốn, hãy liên lạc với bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của mình càng sớm càng tốt. Họ sẽ có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình và có thể bàn thảo với quý vị về bất kỳ vấn đề gì mà quý vị đang quan ngại.

Quý vị có thể phân vân không biết mình phải làm gì, vì vậy quý vị cần phải thu thập càng nhiều thông tin càng tốt. Bị bệnh tiểu đường không có nghĩa là việc mang thai của quý vị không nên tiếp tục hay là quý vị sẽ không có được một đứa con khỏe mạnh. Liên lạc sớm với các chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị là điều thiết yếu và việc đó có thể giúp tăng khả năng thai nghén được khỏe mạnh.



Thông tin thêm

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập
www.pregnancyanddiabetes.com.au



Danh sách kiểm tra kế hoạch mang thai

Bắt đầu lập kế hoạch và chuẩn bị cho việc mang thai ít nhất 3 đến 6 tháng trước khi quý vị bắt đầu muốn có con.

Hãy sử dụng danh sách kiểm tra này như một bản hướng dẫn để thảo luận với các chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Những gì quý vị cần làm **TRƯỚC KHI** quý vị mang thai:

- Sử dụng biện pháp ngừa thai cho đến khi quý vị sẵn sàng bắt đầu muốn có con (*hãy hỏi bác sĩ của quý vị nếu đây là biện pháp ngừa thai đáng tin cậy nhất phù hợp với quý vị*)
- Bàn thảo với bác sĩ của quý vị để được tư vấn lên kế hoạch cho việc mang thai nói chung
- Lấy hẹn với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe thai kỳ và bệnh tiểu đường
- Cố gắng đạt mục tiêu chỉ số HbA1c thấp hơn 53 mmol/mol (7%) nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 1, hoặc 42 mmol/mol (6%) hoặc ít hơn nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 2
- Xem xét việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của mình
- Hãy kiểm tra tất cả các loại thuốc của quý vị để xem nếu những loại thuốc đó có an toàn để sử dụng trong thời kỳ mang thai
- Bắt đầu sử dụng một liều cao (2,5mg - 5mg) axit folic bổ sung mỗi ngày
- Chụp phim đầy đủ các biến chứng của bệnh tiểu đường và kiểm tra huyết áp của quý vị
- Cố gắng có cân nặng có lợi cho sức khỏe trước khi quý vị mang thai.

NDSS và quý vị

NDSS cung cấp một loạt các dịch vụ để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Những dịch vụ này bao gồm Đường dây thông tin và trang mạng để cung cấp những lời khuyên trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường, các sản phẩm của NDSS và một loạt các chương trình hỗ trợ nhằm giúp quý vị tìm hiểu thêm về việc kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.

Phát hành Tháng 6, 2016