

妊娠与糖尿病

对于患有 1 型或 2 型糖尿病的女性，在怀孕前获取正确的信息和建议，才能为健康的怀孕做最好的准备。

患有糖尿病的女性可以拥有健康的宝宝，但在妊娠期间会有额外的风险。通过精心的计划，在健康专家团队的支持下，这些风险可以降低。



为什么要计划？

怀孕期间患有糖尿病会增加出生缺陷和流产的风险。若怀孕前和怀孕期间的血糖水平不在目标范围内时，风险就会更高。怀孕期间其他并发症的风险也会增加，例如患上高血压和子痫前期，以及孕育出大体型婴儿。

糖尿病女性患者的避孕

您一旦停用避孕措施，就可能会马上怀孕，所以务必继续使用避孕措施直至您准备好要孩子。

某些避孕方法会比其他方法更可靠 - 但无论什么方法都有好处与副作用。其中最有效的是长效可逆的避孕方法，包括植入物和宫内装置。

口服避孕药是另一种避孕形式，也是患糖尿病的女性常用的形式。要想药片发挥功效，必须按照处方服用。如果您患有高血压或糖尿病并发症，这个选项就可能不适合您。

向您的医生咨询最适合您的避孕措施。

为健康的怀孕做好规划

如果您的血糖水平大致处于目标范围内，发育中的婴儿出现出生缺陷的风险以及早期流产的几率就会下降。因此，务必要对怀孕做好规划，并在糖尿病得到妥善控制的情况下怀孕。

一旦您开始考虑生育，请立即约见健康专业人士。建议您至少提前三至六个月对糖尿病和总体健康状况进行检查，然后才开始尝试怀孕。

如果您有任何其他健康问题，请确保您和健康专业人士也探讨过这些问题，然后才开始计划怀孕。

关于怀孕的计划和准备，向您的健康护理团队咨询以下事项：

避孕

在您准备好开始尝试怀孕之前，请务必使用有效的避孕措施。向您的医生询问最适合您的避孕措施类型。

怀孕建议

在计划怀孕的过程中，所有女性都需要接受多项一般健康检查。您的医生可以告诉您在怀孕前需要进行的血液测试、需要接种的疫苗以及需要补充的营养。

妊娠糖尿病专科医生

在计划怀孕的过程中，健康专家团队会让您获益，包括您的医生和糖尿病专科医生。如果您尚未求诊这些糖尿病专科医生，就请您的医生转介。

如果您不确定该联系谁，或者您住在服务覆盖受限的农村地区，请向您的医生询问大医院的 Telehealth（远程医疗）或共享医疗。



血糖水平

如果您在血糖水平得到妥善控制的情况下才怀孕，以及在怀孕早期也妥善控制好血糖水平，您就能降低自身和孩子发生并发症的风险。

在尝试怀孕之前，通过 HbA1c 测试检查您的血糖水平以确保其处于建议范围内：

- » 如果您患有 1 型糖尿病，就努力使 HbA1c 低于 53mmol/mol (7%)。
- » 如果您患有 2 型糖尿病，就努力使 HbA1c 低于 42mmol/mol (6%)。

与您的糖尿病健康护理团队探讨您个人的血糖目标以及您如何保持在目标范围内。

药物治疗

并非所有药物都能安全地用于怀孕期间。请医生检查您目前服用的所有药物，确认它们是否安全。

叶酸

叶酸可以帮助降低某些出生缺陷的风险。患糖尿病的女性需要比没有患糖尿病的女性服用更高剂量的叶酸。在尝试怀孕之前，开始每天服用高剂量的叶酸至少一个月。视乎您服用的其他补充品，您的医生会建议您服用半片至一片 5 毫克的药片。

糖尿病相关并发症

妊娠期间的糖尿病相关并发症可能会恶化，并可能增加其他健康问题的风险。在您怀孕之前，您需要进行完整的并发症筛查（眼部、肾脏和神经）并检查您的血压。怀孕前治疗任何现有的健康问题。

健康的体重

怀孕前达到健康的体重可以减少怀孕期间发生健康问题的风险。健康饮食和锻炼身体可以帮助您控制体重。营养师可以帮助您制定适合您需求的饮食计划。



妊娠期间的糖尿病

怀孕会通过多种方式对身体和糖尿病造成影响。这些变化会影响您的血糖水平和胰岛素需求。您可能还会在妊娠早期经历更多次低血糖症，您的低血糖症状可能会改变。您需要在怀孕期间更频繁地检视您的糖尿病管理状况。

当您患上糖尿病后，怀孕有时可能会变成一个难题。在此期间，寻求健康护理团队、伴侣、家人和朋友的支持非常重要，因为您需要这些支持。

意外怀孕

如果您发现自己意外怀孕了，请尽快联系您的医生和糖尿病专科医生，他们将能够帮助您控制好糖尿病，并且可以探讨您可能会产生的任何疑虑。

您可能不确定自己想要怎么做，因此您需要收集尽可能多的信息。患有糖尿病并不意味着您要中止怀孕，或者说您不会生出健康的宝宝。尽早与您的健康护理团队联系至关重要，这样可以帮助您提高健康怀孕的几率。



更多信息

浏览 pregnancyanddiabetes.com.au
了解更多信息



妊娠计划检查清单

至少提前三至六个月开始计划和准备怀孕，然后才开始尝试怀孕。

在与健康护理团队探讨的过程中以本检查清单作为指南。

在怀孕前 您需要做什么：

-  在准备好开始尝试怀孕之前使用避孕措施（咨询医生这是否对您最可靠的避孕措施）。
-  向您的医生征求一般妊娠计划建议。
-  与专门从事妊娠和糖尿病领域工作的健康专业人士预约。
-  如果您患有 1 型糖尿病，努力使 HbA1c 低于 53mmol/mol (7%)；如果您患有 2 型糖尿病，则努力使之低于 42mmol/mol (6%)。
-  与糖尿病健康护理团队一起回顾您的糖尿病管理情况。
-  检查所有药物，确认其是否可安全地用于怀孕期间。
-  开始每天服用高剂量（2.5 毫克 - 5 毫克）叶酸补充品。
-  进行完整的糖尿病并发症筛查和血压检查。
-  在怀孕前努力达到健康体重。

NDSS 与您

您可以通过 NDSS 获得各种各样的服务与支持，帮助您控制糖尿病。其中包括 NDSS 求助热线和网站提供的糖尿病管理信息。该计划所提供的产品、服务和教育课程能够帮助您控制好糖尿病。

2018 年 10 月 2 日版。2016 年 6 月首次发布。