

妊娠與糖尿病

對於患有 1 型或 2 型糖尿病的女性，在懷孕前獲取正確的資訊和建議，才能為健康的懷孕做最好的準備。

患有糖尿病的女性可以擁有健康的寶寶，但在妊娠期間會有額外的風險。通過精心的計劃，在健康專家團隊的支持下，這些風險可以降低。



為什麼要計劃？

懷孕期間患有糖尿病會增加出生缺陷和流產的風險。若懷孕前和懷孕期間的血糖水準不在目標範圍內時，風險就會更高。懷孕期間其他併發症的風險也會增加，例如患上高血壓和子癇前期，以及孕育出大體型嬰兒。

糖尿病女性患者的避孕

您一旦停用避孕措施，就可能會馬上懷孕，所以務必繼續使用避孕措施直至您準備好要孩子。

某些避孕方法會比其他方法更可靠 - 但無論什麼方法都有好處與副作用。其中最有效的是長效可逆的避孕方法，包括植入物和子宮內裝置。

口服避孕藥是另一種避孕形式，也是患糖尿病的女性常用的形式。要想藥片發揮功效，必須按照處方服用。如果您患有高血壓或糖尿病併發症，這個選項就可能不適合您。

向您的醫生諮詢最適合您的避孕措施。

NDSS 求助熱線 1300 136 588

ndss.com.au

為健康的懷孕做好規劃

如果您的血糖水準大致處於目標範圍內，發育中的嬰兒出現出生缺陷的風險以及早期流產的幾率就會下降。因此，務必要對懷孕做好規劃，並在糖尿病得到妥善控制的情況下懷孕。

一旦您開始考慮生育，請立即約見您的健康專業人士。建議您至少提前三至六個月對糖尿病和總體健康狀況進行檢查，然後才開始嘗試懷孕。

如果您有任何其他健康問題，請確保您和健康專業人士也探討過這些問題，然後才開始計劃懷孕。

關於懷孕的計劃和準備，向您的健康護理團隊諮詢以下事項：

避孕

在您準備好開始嘗試懷孕之前，請務必使用有效的避孕措施。向您的醫生詢問最適合您的避孕措施類型。

懷孕建議

在計劃懷孕的過程中，所有女性都需要接受多項一般健康檢查。您的醫生可以告訴您在懷孕前需要進行的血液測試、需要接種的疫苗以及需要補充的營養。

妊娠糖尿病專科醫生

在計劃懷孕的過程中，健康專家團隊會讓您獲益，包括您的醫生和糖尿病專科醫生。如果您尚未求診這些糖尿病專科醫生，就請您的醫生轉介。

如果您不確定該聯繫誰，或者您住在服務覆蓋受限的農村地區，請向您的醫生詢問大醫院的 Telehealth（遠端醫療）或共享醫療。



血糖水準

如果您在血糖水準得到妥善控制的情況下才懷孕，以及在懷孕早期也妥善控制好血糖水準，您就能降低自身和孩子發生併發症的風險。

在嘗試懷孕之前，通過 HbA1c 檢查您的血糖水準以確保其處於建議範圍內：

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

與您的糖尿病健康護理團隊探討您個人的血糖目標以及您如何保持在目標範圍內。

藥物治療

並非所有藥物都能安全地用於懷孕期間。請醫生檢查您目前服用的所有藥物，確認它們是否安全。

葉酸

葉酸可以幫助降低某些出生缺陷的風險。患糖尿病的女性需要比沒有患糖尿病的女性服用更高劑量的葉酸。在嘗試懷孕之前，開始每天服用高劑量的葉酸至少一個月。視乎您服用的其他補充品，您的醫生會建議您服用半片至一片 5 毫克的藥片。

糖尿病相關併發症

妊娠期間的糖尿病相關併發症可能會惡化，並可能增加其他健康問題的風險。在您懷孕之前，您需要進行完整的併發症篩查（眼部、腎臟和神經）並檢查您的血壓。懷孕前治療任何現有的健康問題。

健康的體重

懷孕前達到健康的體重可以減少懷孕期間發生健康問題的風險。健康飲食和鍛煉身體可以幫助您控制體重。營養師可以幫助您制定適合您需求的飲食計劃。



妊娠期間的糖尿病

懷孕會通過多種方式對身體和糖尿病造成影響。這些變化會影響您的血糖水準和胰島素需求。您可能還會在妊娠早期經歷更多次低血糖症，您的低血糖症狀可能會改變。您需要在懷孕期間更頻繁地檢視您的糖尿病管理狀況。

您患上糖尿病後，懷孕有時可能會變成一個難題。在此期間，尋求健康護理團隊、伴侶、家人和朋友的支持非常重要，因為您需要這些支援。

意外懷孕

如果您發現自己意外懷孕了，請儘快聯繫您的醫生和糖尿病專科醫生，他們將能夠幫助您控制好糖尿病，並且可以探討您可能會產生的任何疑慮。

您可能不確定自己想要怎麼做，因此您需要收集盡可能多的資訊。患有糖尿病並不意味著您要中止懷孕，或者說您不會生出健康的寶寶。儘早與您的健康護理團隊聯繫至關重要，這樣可以幫助您提高健康懷孕的幾率。



更多資訊

瀏覽 pregnancyanddiabetes.com.au
瞭解更多資訊



妊娠計劃檢查清單

至少提前三至六個月著手計劃和準備懷孕，然後才開始嘗試懷孕。
在與健康護理團隊探討的過程中以本檢查清單作為指南。

在懷孕前您需要做什麼：

- 在準備好開始嘗試懷孕之前使用避孕措施（諮詢醫生這是否對您最可靠的避孕措施）。
- 向您的醫生徵求一般妊娠計劃建議。
- 與專門從事妊娠和糖尿病領域工作的健康專業人士預約。
- 如果您患有 1 型糖尿病，努力使 HbA1c 低於 53mmol/mol (7%) ；如果您患有 2 型糖尿病，則努力使之低於 42mmol/mol (6%) 。
- 與糖尿病健康護理團隊一起回顧您的糖尿病管理情況。
- 檢查所有藥物，確認其是否可安全地用於懷孕期間。
- 開始每天服用高劑量（ 2.5 毫克 - 5 毫克 ）葉酸補充品。
- 進行完整的糖尿病併發症篩查和血壓檢查。
- 在懷孕前努力達到健康體重。

NDSS 與您

您可以通過 NDSS 獲得各種各樣的服務與支援，幫助您控制糖尿病。當中包括 NDSS 求助熱線和網站提供的糖尿病管理資訊。該計劃所提供的產品、服務和教育課程能夠幫助您控制好糖尿病。

2018 年 10 月 2 日版。2016 年 6 月首次發佈。