

妊娠糖尿病

我的妊娠期、我的寶寶和我





您好！

作為寶媽的您在希望擁有一個健康寶寶的同時，肯定也希望自己能夠保持健康。有時，當人們聽說自己患有妊娠糖尿病時，他們不知道該怎麼辦。也許身為新手寶媽的您也有同樣的感受。我們希望本手冊中的資訊和想法會對您有所幫助。在進食和活動之間找到平衡有助於控制妊娠糖尿病。您的醫療保健服務提供方和註冊營養師將幫助您找到最有效的方法。

致以最美好的祝願！

謹致，所有 WIC 計劃工作人員

您可以造訪以下網站以瞭解更多妊娠糖尿病的相關資訊：



妊娠糖尿病的症狀、
治療 American
Diabetes Association
(diabetes.org)



妊娠糖尿病與妊娠
Centers for Disease
Control (疾病控制與
預防中心) (cdc.gov)



妊娠糖尿病 - National
Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney
Diseases (國家糖尿病
與消化和腎臟疾病協會)
(niddk.nih.gov)



妊娠糖尿病
American Congress
of Obstetricians and
Gynecologists
(acog.org)

什麼是妊娠糖尿病？

在妊娠期間，如果過多的葡萄糖（血糖）滯留在血液中，而不是用作能量，就會引發妊娠糖尿病。胰島素是人體所產生的一種激素，可以幫助身體利用血糖作為能量，有助於維持血糖水平穩定。妊娠期的激素會對胰島素產生干擾。在某些情況下，人體無法製造足夠的胰島素，導致血糖水平升高。這就是妊娠糖尿病。

血糖和血液葡萄糖是一樣的嗎？

是的。我們在本資料中使用「血糖」這一術語。

這對我的妊娠意味著什麼？

如果妊娠期血糖過高，多餘的糖分会進入胎兒體內。

- » 您的寶寶會從糖中獲取額外的熱量，並以脂肪的形式儲存起來。這會增加寶寶出生時的體重，因此增加分娩的難度。
- » 寶寶的胰腺會分泌額外的胰島素來處理源自您的高血糖。
- » 在出生後，寶寶會不斷製造額外的胰島素。這會導致寶寶出現低血糖。

檢測和控制血糖都有助於您和寶寶的健康！

在血糖居高不下時，您可能會出現以下問題：

- » 高血壓（高血壓症）
- » 膀胱感染（泌尿道感染）
- » 您的寶寶可能會長到需要剖宮產（剖腹產）才能安全分娩的體型。



妊娠糖尿病對我的寶寶意味著什麼？

在妊娠期間，將血糖控制在建議的水平將有助於保護胎兒並使其得以健康成長。

如果血糖居高不下，則寶寶罹患以下疾病的風險就會增加：

- » 皮膚和眼睛變黃（黃疸）。
- » 難產導致肩部問題（臂神經叢）。
- » 產後因血糖過低（低血糖症）需要多住院幾天。
- » 出現呼吸問題（呼吸窘迫症候群）。
- » 母乳餵養可能出現困難。
- » 在長大後罹患 2 型糖尿病。
- » 胎死腹中。

「透過注意飲食和每天增加一些活動的方法，我已經能夠將血糖控制在正常範圍內。這比我想像的要容易得多，我很高興我做出了這些改變，以此來保護我和寶寶的健康。」

在患上妊娠糖尿病後，我該如何照顧自己和寶寶？

- » 瞭解食物會對您的血糖產生怎樣的影響。
- » 規律的飲食和零食攝入模式有助於保持血糖穩定。
- » 與註冊營養師和/或經認證的糖尿病護理和教育專家就控制妊娠糖尿病的習慣進行探討。
- » 按照醫療保健服務提供方的建議檢測血糖。
- » 向您的醫療保健服務提供方諮詢您可以進行的活動。活動有助於您利用血糖。
- » 按照醫療保健服務提供方的建議使用胰島素。
- » 利用妊娠期的所有醫療保健服務和 WIC 預約。



「對我來說，在妊娠期多運動和食用有營養的食物真的很重要。」

您的醫療保健服務提供方或診所會幫助您學會檢測血糖的方法，並將血糖控制在對您和寶寶都有利的水平。

為什麼活動十分重要？

活動有助於降低血糖。

以下是一些經過其他準寶爸寶媽親證有效的想法：

「我走了一小段路，回來後感覺好多了。」

「吃完飯後，我會做一些輕微的伸展運動，有時會原地走幾分鐘。」

「我會放點音樂，跳跳舞！」

「我會帶孩子們去公園。他們喜歡盪鞦韆。」

「我發現在我吃完飯後打掃房間或做一點輕微的家務時，對我的血糖有幫助。疊衣服、洗碗、掃地或收拾東西，都會產生效果」。

我該怎麼吃/吃什麼？

每隔幾個小時吃一頓健康的餐點或零食。

在餐點或零食中加入蛋白質類食物。

對於睡前零食，吃一些含有蛋白質和碳水化合物食物。

示例：

- » 玉米餅加炒蛋
- » 不加糖的原味優格

選擇不會使血糖升高太多的食物，例如蛋白質食物和非澱粉類蔬菜。蛋白質食物在幫助您飽腹的同時還有助於您寶寶的成長。

蛋白質類食物包括：

- » 蛋類
- » 雞肉或火雞肉
- » 瘦肉
- » 乾酪
- » 魚類
- » 不加糖的原味優格（也可以提供碳水化合物）
- » 豆腐
- » 花生醬/堅果/種籽
- » 豆類（也可以提供碳水化合物）

食品安全提醒：

- » 徹底煮熟所有肉、雞肉、火雞肉、魚和雞蛋。
- » 將熟肉、熱狗和冷餐加熱直至冒熱氣。
- » 避免食用軟乾酪（例如羊乾酪、藍色乾酪、布里乾酪、墨西哥白乾酪、新鮮乾酪）。
- » 如果您想吃魚，請向 WIC 或您的醫療保健服務提供方諮詢更多相關資訊。

請造訪 doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children 以瞭解更多有關妊娠期安全吃魚的相關資訊。



什麼是非澱粉類蔬菜？

非澱粉類蔬菜不會使血糖升高太多。它們還富含營養！它們富含人體所需的維生素和礦物質，並富含纖維，能讓人產生飽腹感，避免便秘。應儘量在餐點和零食中添加蔬菜。可以將其煮熟後蘸少許醬汁或黃油食用，也可以做成湯或沙拉。

示例：

- » 綠色蔬菜 - 莴苣、菠菜、羽衣甘藍、芥藍、甘藍、大白菜、
- » 西蘭花
- » 花椰菜
- » 抱子甘藍
- » 捲心菜
- » 胡蘿蔔
- » 芹菜
- » 黃瓜
- » 蘑菇
- » 秋葵
- » 辣椒
- » 番茄
- » 櫛瓜

「透過在餐點和零食中添加蛋白質類食物，我的血糖變得更加穩定了。我不會讓自己太餓，所以每隔兩三個小時就會吃點東西。」



那麼碳水化合物呢？

碳水化合物可以為我們提供重要的營養物質和能量。在妊娠時，您和寶寶都需要碳水化合物提供的能量。然而，食用太多碳水化合物含量高的食物會導致血糖過高。在食用以下這些碳水化合物含量較高的食物時，份量要少一些：

- 水果
- 牛奶
- 澱粉類蔬菜
 - 玉米
 - 豌豆
 - 馬鈴薯
 - 冬瓜
 - 豆類（例如：斑豆、黑豆、鷹嘴豆）
- 穀物類*
 - 麵包
 - 麵條
 - 米飯
 - 玉米粉圓餅

我應該注意哪些食物？

添加了糖的食物會使血糖迅速升高。妊娠期應儘量避免食用甜食和含糖的食物。如果確實想吃這類食物，也要透過以下方式限制食用量：

- » 選擇較小的份量
- » 與餐點或零食一起食用

避免或限制食用甜食，例如：

- » 普通碳酸飲料
- » 蜂蜜
- » 蛋糕
- » 餅乾
- » 糖果
- » 果汁和果汁飲料
- » 含糖飲料，例如 Kool-Aid 飲料和檸檬水
- » 甜味咖啡飲料
- » 果醬
- » 餡餅

* 盡可能選擇全穀物食品。
全穀物食品含有更多的營養成分和纖維。

零食推薦：

- » 煮雞蛋
- » 優格 - 嘗試低糖或原味優格
- » 芹菜配花生醬
- » 鷹嘴豆泥或花生醬配蔬菜
- » 堅果
- » 乾酪條

什麼是糖尿病健康餐盤飲食法？

有些人喜歡使用簡單的糖尿病健康餐盤飲食法來計劃膳食和平衡食物的選擇。要遵循「健康餐盤飲食法」，做法是在餐盤中一半放非澱粉類蔬菜，四分之一放蛋白質類食物，最後的四分之一放全穀物類食物、澱粉類蔬菜或水果等碳水化合物食物。

瞭解糖尿病健康餐盤飲食法的更多相關資訊



分娩後會發生什麼事？

在大多數情況下，嬰兒出生後血糖值會恢復到非糖尿病水平。然而，患有妊娠糖尿病的人一生中患 2 型糖尿病的風險更高。如果您患有妊娠糖尿病，進行糖尿病檢測非常重要：

- » 產後 6 週進行糖尿病檢測。
- » 每年進行一次糖尿病複查。

如果無人向您提供糖尿病檢測，請要求您的醫療保健服務提供方或診所進行檢測。

我是否可以母乳餵養我的寶寶？

是的！

母乳是寶寶最好的營養來源。隨著寶寶的成長，母乳會隨之發生改變以滿足寶寶的營養需求。接受母乳餵養或胸部餵養的寶寶患耳部感染或胃部疾病的可能性較小。接受母乳餵養的寶寶患某些疾病的風險也較低，包括糖尿病。

母乳餵養對您也有好處！母乳餵養或胸部餵養者患某些癌症、2 型糖尿病和高血壓的概率較低。

怎樣做才有助於預防或延緩 2 型糖尿病？

- » 多食用有營養的食物。選擇食用：全穀類食物、蔬菜、水果、瘦肉、低脂乳製品、堅果、種籽和豆類。
- » 將水作為您的首選飲品。
- » 一週中的大多數時間都要積極參加身體鍛鍊。
- » 每年進行一次糖尿病檢測。



如何讓寶寶在成長過程中保持健康？

- » 只要您和您的寶寶願意，就採取母乳餵養或胸部餵養的方式。
- » 當寶寶大約 6 個月大時開始添加輔食。
- » 積極活動並向您的寶寶展示如何進行積極活動。
- » 讓用餐時間成為家人團聚的美好時光。
- » 參加所有醫療保健就診，並告知您的服務提供方您患有妊娠糖尿病。
- » 繼續參加 WIC。

可以採取以下措施來控制妊娠糖尿病：

- » 每天保持積極活動。
- » 每天保證充足的睡眠和休息。
- » 喝水或其他無糖飲料，例如花草茶。
- » 每隔幾個小時吃一次食物。
- » 食用全穀物類食物、非澱粉類蔬菜、水果、瘦肉、低脂乳製品、堅果、種籽和豆類。
- » 在餐點和零食中加入蛋白質類食物。
- » 檢查您的血糖值。
- » 參加產前檢查預約。
- » 如有任何疑問，請諮詢您的醫療保健服務提供方或 WIC。



此內容的原始版本是由 State of Texas（德克薩斯州）的下屬機構 Department of State Health Services（DSHS，州衛生服務部）編制。DSHS「按原樣」提供此內容，不提供任何形式的保證。本內容已在其原始版本的基礎上進行了修改，屬於衍生作品。Washington WIC 對本出版物進行了修改。

本機構提供平等機會。
Washington WIC 不歧視任何人。



DOH 961-1058 December 2023 Traditional Chinese

如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-841-1410。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 WIC@doh.wa.gov。