

# 糖尿病孕婦衛教單

## 什麼是糖尿病孕婦？

- 指懷孕期間患有糖尿病，包括：
  - 孕前已有糖尿病（第 1 型或第 2 型）
  - 妊娠期間發現的妊娠糖尿病（GDM）

## 糖尿病孕婦的風險

- 母體：高血糖可能導致妊娠高血壓、妊娠毒血症、早產等
- 胎兒：易有巨大兒、先天畸形、低血糖、呼吸窘迫等風險

## 血糖控制目標

時間點	血糖目標 ( mg/dL )
空腹血糖	70-95
餐後 1 小時	小於 140
餐後 2 小時	小於 120

## 飲食建議

- 採取均衡飲食，控制總熱量與碳水化合物攝取
- 分多餐少量進食（一天 3 餐加 2-3 次點心）
- 選擇低升糖指數（GI）食物，避免高糖、高油脂食物
- 增加蔬菜攝取，補充足夠蛋白質

## 運動建議

- 視個人體力，建議每天 30 分鐘適度運動（如散步）
- 避免劇烈運動或有跌倒風險的活動
- 運動前後注意血糖變化，避免低血糖

## 血糖監測

- 按醫師指示定時監測血糖（空腹、餐後）
- 記錄血糖數據，供醫師調整治療
- 注意低血糖症狀，備妥糖分補充物

## 注意事項

- 如有陰道出血、腹痛、胎動減少等異常，立即就醫
- 準備分娩時，告知醫療團隊糖尿病狀況
- 生產後仍須持續監測血糖，防止產後血糖異常

## 常見問題

問題	解答
懷孕期間可以正常吃糖嗎？	需要控制糖分攝取，避免血糖過高。
妊娠糖尿病會遺傳嗎？	有遺傳傾向，但良好控制可降低風險。
產後糖尿病會消失嗎？	有部分會改善，但需長期追蹤血糖。