

# 正在考慮生育嗎？

## 您是否瞭解華人女性患妊娠期糖尿病的風險（懷孕期糖尿病）會更高？



### 在您開始嘗試懷孕之前：

- 1 請您的醫生做一次健康檢查
- 2 努力使體重達到健康水準
- 3 每天要吃好，並堅持運動

在懷孕期間留意妊娠期糖尿病的狀況並且在懷孕過後保持健康可有助於降低母親和孩子發生健康問題的風險。

### 妊娠期（懷孕期）糖尿病

妊娠期糖尿病是一種發生于懷孕期間的糖尿病，通常在孩子出生後就會自愈。

如果您有以下情況，患病的風險就會上升：

- 體重超出健康範圍
- 曾經生出超過 4.5kg 的嬰兒
- 已被告知血糖高
- 擁有 2 型糖尿病家族史
- 年齡在 40 歲或以上

### 已經懷孕了？

務必在懷孕**早期**向您的醫生或健康專業人士求診進行篩查並評估您的懷孕計劃。

### 已經患有糖尿病？

許多患有 1 型或 2 型糖尿病的女性都擁有健康的孩子，但是在懷孕前、期間及過後都需要額外謹慎地留意糖尿病的情況。

在嘗試懷孕之前，請諮詢您的醫生或糖尿病教育工作者。

### 資訊和支援

您可以找到相關資訊和支援來幫助您 – 請諮詢您的醫生和當地的助產士、護士等糖尿病保健專業人士。

或者瀏覽以下網站獲取更多資訊：

[ndss.com.au/languages](http://ndss.com.au/languages)  
[diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)  
[pregnancyanddiabetes.com.au](http://pregnancyanddiabetes.com.au)

撥打 **131450** 致電 **TIS (Translating and Interpreting Service)**，請一名翻譯幫忙致電 **National Diabetes Services Scheme (國家糖尿病服務計劃)**。1800 637 700

