

# 임신을 계획하십니까 ?

## 일부 여성은 임신성 당뇨의 위험이 더 높다는 사실을 알고 계십니까 ?

### 임신을 시도하기 전에

- 1 의사에게 건강 검진을 요청하세요
- 2 건강한 체중 유지를 목표로 하세요
- 3 매일 건강식을 하시고 활동적인 생활을 하세요



임신 중 임신성 당뇨를 관리하고 임신 후에도 건강을 유지하면 산모와 아기 모두의 건강 문제 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

### 임신성 당뇨

임신성 당뇨는 임신 중에 발생하며, 출산 이후에는 일반적으로 사라지는 당뇨 유형입니다.

여러분이 아래에 해당될 경우 위험이 증가할 수도 있습니다:

- 건강한 체중 범위를 초과함
- 아기 체중이 이미 4.5kg을 초과함
- 이전에 이미 혈당 수치가 높다고 들었음
- 제2형 당뇨 가족력이 있음
- 40세 이상임

### 현재 임신 중이세요?

임신 초기에 의사나 의료 전문인을 만나 선별 검사를 받고 임신 계획을 평가받는 것이 중요합니다.

### 이미 당뇨가 있나요?

제1형 또는 제2형 당뇨가 있는 많은 여성들도 건강한 아기를 낳습니다. 하지만, 임신 전, 임신 중, 임신 후 당뇨 관리에 각별한 주의가 필요합니다.

임신 전에 의사나 당뇨 교육자와 상담을 해 보세요.

### 정보 및 지원

여러분에게 도움이 되는 정보와 지원이 제공됩니다. 담당 의사 그리고 조산사나 간호사 등 지역 당뇨 의료 전문인과 상담해 보세요.

혹은 더 자세한 정보를 원하시면 다음 웹사이트를 방문하세요.

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

**131 450번으로 TIS (번역 및 통역 서비스)에 전화해서 통역사에게 National Diabetes Services Scheme (전국 당뇨 서비스 제도) 1800 637 700에 연결해 줄 것을 요청하세요**

