

# Anda berencana untuk memiliki bayi?

Tahukah Anda bahwa beberapa wanita memiliki risiko diabetes gestasional (kehamilan) lebih tinggi dari yang lain?

Sebelum Anda mulai berupaya memiliki bayi:

- 1 Lakukan pemeriksaan kesehatan dengan dokter Anda
- 2 Capailah berat badan yang sehat
- 3 Makanlah makanan sehat dan bergerak aktif setiap hari

Merawat diabetes gestasional **SELAMA KEHAMILAN** dan menjaga Kesehatan **SETELAH KEHAMILAN** dapat membantu mengurangi risiko masalah kesehatan ibu dan bayi.

## Diabetes gestasional (kehamilan)

Diabetes gestasional adalah tipe diabetes yang terjadi selama kehamilan dan biasanya hilang setelah bayi lahir.

Anda mungkin berisiko lebih tinggi jika:

- Berada di atas kisaran berat badan yang sehat
- Pernah memiliki bayi dengan berat lebih dari 4,5kg
- Diberi tahu bahwa Anda memiliki kadar glukosa darah tinggi
- Memiliki riwayat keluarga dengan diabetes tipe 2
- Berusia 40 tahun atau lebih

## Sudah Hamil?

Penting untuk menemui dokter atau ahli kesehatan **SEJAK AWAL** kehamilan untuk memeriksa dan menilai rencana kehamilan Anda.

## Sudah Mengidap Diabetes?

Banyak wanita dengan diabetes tipe 1 atau tipe 2 dapat memiliki bayi yang sehat, tetapi perlu perhatian ekstra untuk menjaga diabetes Anda sebelum, selama, dan setelah kehamilan.

Bicaralah dengan dokter atau pendidik diabetes Anda sebelum Anda mulai mencoba memiliki bayi.

## Informasi dan Dukungan

Terdapat informasi dan dukungan untuk membantu Anda – bicarakan dengan dokter Anda dan ahli kesehatan diabetes setempat, mis. Bidan, Perawat.

Atau kunjungi situs web berikut untuk informasi lebih lanjut:

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

[diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)

[pregnancyanddiabetes.com.au](http://pregnancyanddiabetes.com.au)

Hubungi TIS (Translating and Interpreting Service) di nomor 131450 dan minta seorang penerjemah untuk menghubungi Skema Layanan Diabetes Nasional 1800 637 700

