

# 您在考虑生育吗？

## 您知道华人女性患妊娠（怀孕期）糖尿病的风险会更高吗？



### 在您开始尝试怀孕之前：

- 1 请您的医生做一次健康检查
- 2 努力使体重达到健康水平
- 3 每天要吃好，并坚持运动

在**怀孕期间**留意妊娠期糖尿病的状况并且在**怀孕过后**保持健康可有助于降低母亲和孩子发生健康问题的风险。

### 妊娠期（怀孕期）糖尿病

妊娠期糖尿病是一种发生于怀孕期间的糖尿病，通常在孩子出生后就会自愈。

如果您有以下情况，患病的风险就会上升：

- 体重超出健康范围
- 曾经生出超过 4.5kg 的婴儿
- 已被告知血糖高
- 拥有 2 型糖尿病家族史
- 年龄在 40 岁或以上

### 已经怀孕了？

务必在怀孕**早期**向您的医生或健康专业人士求诊进行筛查并评估您的怀孕计划。

### 已经患有糖尿病？

许多患有 1 型或 2 型糖尿病的女性都拥有健康的孩子，但是在怀孕前、期间及过后都需要额外谨慎地留意糖尿病的情况。

在尝试怀孕之前，请咨询您的医生或糖尿病教育工作者。

### 信息和支援

您可以找到相关信息和支援来帮助您 - 请咨询您的医生和当地的助产士、护士等糖尿病保健专业人士。

或者浏览以下网站获取更多信息：

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

**拨打 131450 致电 TIS (Transla-ting and Interpreting Service), 请一名翻译帮忙致电 National Diabetes Services Scheme (国家糖尿病服务计划)。**  
**1800 637 700**



1300 342 238  
[diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)

您可以用手機攝像頭掃描此二維碼以訪問用您的語言制作的youtube視頻。

