

กำลังคิดที่จะมีบุตร หรือเปล่า?

คุณรู้หรือไม่ว่าผู้หญิงบางคนมีความเสี่ยงสูงที่จะมีภาวะเบาหวาน (ในขณะที่ตั้งครรภ์) มากกว่าคนอื่น?

ก่อนคุณจะเริ่มต้นพยายามมีบุตร

- 1 ขอบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจสุขภาพ
- 2 ตั้งเป้าให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ
- 3 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายทุกวัน



การดูแลภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ในระหว่างการตั้งครรภ์และรักษาสุขภาพให้แข็งแรงหลังจากการตั้งครรภ์สามารถช่วยลดความเสี่ยงปัญหาสุขภาพสำหรับแม่และเด็กได้

ภาวะเบาหวาน (ในขณะที่ตั้งครรภ์)

ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เป็นเบาหวานชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์และโดยทั่วไปจะหายไปเองหลังจากคลอดบุตร

คุณอาจมีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นหากคุณ

- มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ
- เคยมีบุตรที่มีน้ำหนักเกิน 4.5 กก.
- เคยได้รับผลตรวจว่ามีระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูง
- มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2
- มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

ตั้งครรภ์แล้วหรือไม่?

สิ่งสำคัญคือคุณควรไปพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ เพื่อตรวจสอบสภาวะครรภ์และวางแผนในการดูแลครรภ์

คุณเป็นเบาหวานหรือไม่?

สตรีหลายคนที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 หรือชนิดที่ 2 มีบุตรที่สมบูรณ์แข็งแรง แต่คุณต้องเพิ่มการดูแลและควบคุมเบาหวานทั้งช่วงก่อนตั้งครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ และหลังการตั้งครรภ์

ปรึกษาแพทย์หรือผู้ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานก่อนที่คุณจะเริ่มพยายามมีบุตร

ข้อมูล และการสนับสนุน

แหล่งข้อมูลและการสนับสนุนที่จะช่วยให้คุณได้ปรึกษาแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวานใกล้บ้านคุณ เช่น พดุงครรภ์ พยาบาล

หรืออ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่เว็บไซต์ด้านล่างนี้

ndss.com.au/languages
diabetesnsw.com.au
pregnancyandiabetes.com.au

โทร TIS (บริการแปลและล่าม) หมายเลข 131450 และขอนักแปลให้ติดต่อ National Diabetes Services Scheme (โครงการบริการด้านโรคเบาหวานแห่งชาติ) หมายเลข 1800 637 700

