

tiểu đường thai kỳ



**thời kỳ mang
thai của tôi,
con tôi và tôi**

Xin thân gửi những Người sắp làm mẹ,

Bạn muốn con mình khỏe mạnh và đồng thời cũng giữ cho bản thân một sức khỏe tốt. Biết được nên ăn loại thực phẩm nào để trợ giúp kiểm soát lượng đường huyết là điều vô cùng quan trọng. Những người mẹ đôi lúc cảm thấy choáng ngợp khi biết được rằng mình mắc tiểu đường thai kỳ, bạn có thể cũng có cảm giác giống như vậy. Chúng tôi hy vọng những thông tin và ý kiến trong tập sách nhỏ này sẽ giúp ích cho các bạn trong thời gian học hỏi những điều mới mẻ này.

Tìm kiếm loại thực phẩm và hoạt động lành mạnh cho bạn cũng như con bạn sẽ giúp bạn kiểm soát mức đường huyết của mình trong suốt thời gian mang thai. Những mẹo nhỏ trong tập sách này không thay thế cho tư vấn của bác sĩ của bạn. Bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng sẽ giúp bạn biết được điều gì là tốt nhất cho bạn.

Xin chúc mừng bạn và Gửi tới bạn những lời chúc phúc tốt đẹp nhất!

Trân trọng,

Nhân viên Chương trình Dinh dưỡng WIC của bạn

Bạn cũng có thể tìm thêm thông tin về tiểu đường thai kỳ ở những trang web sau:

<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/>

<http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/gdm/>

<http://americanpregnancy.org/pregnancy-complications/gestational-diabetes/>



Tiểu đường thai kỳ là gì?

Tiểu đường thai kỳ xảy ra trong thời gian mang thai khi cơ thể bạn không thể sử dụng thích đáng lượng đường trong máu bạn. Đối với hầu hết phụ nữ, mức đường huyết trở lại bình thường sau khi sinh con.

Insulin là chất cần thiết để tế bào bạn sử dụng đường như là một nguồn nhiên liệu tạo năng lượng. Insulin được tạo ra từ tuyến tụy. Nếu bạn bị tiểu đường, tuyến tụy của bạn sẽ không có khả năng sản xuất ra đủ insulin để đáp ứng nhu cầu cơ thể bạn, hoặc các tế bào trong cơ thể bạn có vấn đề trong sử dụng lượng insulin này. Insulin là chất cần thiết để đưa đường trong máu vào tế bào của bạn để chuyển thành năng lượng. Việc này làm tăng đường huyết của bạn.

- Khi bạn có mức đường huyết cao trong suốt thai kỳ, lượng đường dư thừa sẽ tiến vào cơ thể con bạn.
- Con bạn sẽ nhận lượng ca-lo-ri quá mức cần thiết từ đường và lượng ca-lo-ri này sẽ được lưu trữ dưới dạng chất béo. Việc này có thể khiến con bạn có cân nặng cao hơn lúc chào đời và khiến bạn khó sinh hơn.
- Tuyến tụy của con bạn sẽ sản xuất ra nhiều insulin hơn để xử lý lượng đường trong máu cao từ bạn.
- Sau sinh, cơ thể con bạn sẽ vẫn tiếp tục tạo ra nhiều insulin. Điều này sẽ khiến cho con bạn bị đường huyết thấp. Con bạn có thể sẽ phải nằm viện để cân bằng lại mức đường huyết bình thường.

Việc này có ý nghĩa gì trong thai kỳ của tôi?

Bạn cần phải giữ đường huyết trong cơ thể mình ở mức bình thường để giúp con bạn phát triển tốt và khỏe mạnh.

Khi đường huyết của bạn cao, bạn sẽ có nguy cơ lớn hơn gặp phải những vấn đề như:

- Áp huyết cao (tăng huyết áp)
- Nhiễm trùng bàng quang (nhiễm trùng đường tiết niệu)
- Con bạn có thể phát triển đến kích thước cần phải can thiệp bằng sinh mổ để bé được chào đời an toàn.

Bằng cách theo dõi và kiểm soát đường huyết, bạn có thể giúp bản thân cũng như con bạn được khỏe mạnh.



Tiểu đường thai kỳ có ý nghĩa gì đối với con tôi?

Giữ cho đường huyết ở mức bình thường trong khi mang thai sẽ giúp bảo vệ và giữ cho con bạn phát triển tốt. Nếu đường huyết trong máu của bạn cao, con của bạn có thể:

- Bị vàng da (bệnh vàng da).
- Quá lớn (chứng khổng lồ).
- Sinh khó dẫn đến các vấn đề ở vai (hệ thống thần kinh vai tay).
- Bị chết lưu.
- Phải ở trong viện thêm nhiều ngày sau sinh với mức đường huyết rất thấp (hạ đường huyết).
- Gặp vấn đề hô hấp (hội chứng suy hô hấp).
- Bị thừa cân sau này khi lớn.
- Mắc tiểu đường tuýp 2 sau này.



“Bằng cách theo dõi thực phẩm mà tôi sử dụng và thực hiện thêm một số hoạt động trong ngày, tôi có thể giữ cho đường huyết của mình ở mức bình thường. Làm việc đó đơn giản hơn tôi nghĩ và tôi rất vui mừng vì mình đã thay đổi để giữ cho cả hai mẹ con đều khỏe mạnh.”

“Thực sự việc đưa cân nặng của mình trở về mức cân nặng bình thường của thai kỳ đối với tôi rất quan trọng. Tôi rất tự hào vì đã duy trì cân nặng theo hướng dẫn.”

Làm cách nào tôi có thể chăm sóc cho con mình khi hiện tại tôi mắc tiểu đường thai kỳ?

Sau đây là những việc bạn có thể làm để giữ cho con mình khỏe mạnh:

- Tuân theo một mô hình ăn uống lành mạnh.
- Xin tư vấn của chuyên gia dinh dưỡng, chuyên gia giáo dục về bệnh tiểu đường đã được chứng nhận hoặc y tá để biết được những thói quen sẽ giúp bạn quản lý tiểu đường thai kỳ.
- Kiểm tra đường huyết của bạn một vài lần mỗi ngày.
- Tập luyện theo khuyến nghị của bác sĩ cũng giúp bạn sử dụng đường trong máu.
- Sử dụng insulin theo lời khuyên của bác sĩ.
- Tuân thủ hướng dẫn tăng cân để có được cân nặng khỏe mạnh.

Bác sĩ hoặc phòng khám của bạn sẽ giúp bạn học cách kiểm tra đường huyết và cách duy trì đường huyết ở mức bình thường.



Tôi có thể làm được điều gì khác cho con mình không?

Ăn uống bình thường, ăn thức ăn hoặc đồ ăn nhẹ lành mạnh theo từng bữa nhỏ mỗi 2-3 giờ, mỗi bữa hoặc bữa nhẹ phải có protein. Ăn nhẹ trước khi đi ngủ với vài lát táo quét bơ đậu phộng hoặc một ly sữa.

Chọn thực phẩm không làm tăng nhiều đường huyết của bạn. Thực phẩm giàu protein sẽ không làm tăng đường huyết của bạn và khiến bạn cảm thấy hài lòng khi giúp con mình lớn lên.

Những thực phẩm này bao gồm:

Trứng	Thịt gà hoặc gà tây
Thịt nạc	Pho mát
Cá	Sữa chua nguyên chất (thêm hoa quả bạn thích)

Một số thực phẩm có protein nhưng đồng thời cũng chứa cacbonhydrat có thể làm tăng đường huyết của bạn. Những thực phẩm này rất tốt cho bạn nhưng đồng thời cũng làm tăng cao đường huyết của bạn.

Bao gồm:

Các loại đậu đỗ

Sữa

Lạc và bơ lạc

Ăn rau xanh, hầu hết các loại rau chứa rất ít cacbonhydrat. Rau chứa nhiều vitamin và khoáng chất mà cơ thể bạn cần. Ngoài ra rau còn có chất xơ khiến bạn cảm thấy no và giúp chống táo bón.

Hãy cố gắng ăn càng nhiều rau xanh càng tốt. Nấu chín rau và kèm thêm một chút nước sốt hoặc bơ, nấu xúp hoặc salad. Ăn nhiều rau thay vì mì ống, cơm, bánh mì và bánh ngô.



Loại thực phẩm nào tôi nên ăn uống cần trọng?

Tốt nhất không ăn đồ ngọt trong khi mang thai vì chúng sẽ làm tăng đường huyết của bạn. Nếu bạn thích đồ ngọt, hãy ăn hạn chế bằng cách:

- Chọn khẩu phần ăn nhỏ hơn
- Ăn đồ ngọt kèm đồ ăn nhẹ
- Thay thế đồ ngọt bằng loại thực phẩm cacbonhydrat khác trong bữa ăn

Tránh hoặc hạn chế ăn những thực phẩm như:

Khoai tây	Mì ống	Mì
Cơm	Bánh ngô	Bánh mì
Mứt	Bánh táo	soda thường
Mật ong	Bánh nướng	trà ngọt
Bánh quy	Kẹo	Nước giải khát

Khi bạn ăn bánh mì, bánh ngô và mì ống hoặc mì, chọn loại làm từ ngũ cốc nguyên hạt và ăn khẩu phần nhỏ.



“Bác sĩ của tôi nói rằng vì tôi bị tiểu đường thai kỳ nên con tôi sẽ có nguy cơ lớn nhanh và bị thừa cân hoặc thậm chí tiểu đường. Bằng cách cho con bú sữa mẹ, tôi có thể giúp con mình trở nên khỏe mạnh hơn và giảm nguy cơ bị thừa cân và tiểu đường.”

Tôi có thể cho con bú sữa mẹ không?

Đúng vậy. Cho con bú sữa mẹ là một điều cực kỳ tốt cho bạn cũng như con bạn. Nó sẽ giúp cơ thể bạn sử dụng hiệu quả đường trong máu sau khi bạn sinh con. Nó cũng sẽ giúp giảm nguy cơ con bạn mắc tiểu đường.



Điều gì xảy ra sau khi sinh con?

Tiểu đường thai kỳ kết thúc khi bạn không còn mang thai. Nhưng phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ có nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2 nhiều hơn sau thời gian mang thai. Điều quan trọng đó là phải kiểm tra đường huyết thường xuyên nếu bạn bị tiểu đường thai kỳ:

- Kiểm tra tiểu đường sáu tuần sau khi sinh.
- Kiểm tra lại tiểu đường hàng năm.

Yêu cầu bác sĩ hoặc phòng khám của bạn thực hiện kiểm tra nếu bạn không được cung cấp loại kiểm tra này.

Chăm sóc bản thân để tránh hoặc trì hoãn mắc tiểu đường. Bạn có thể thực hiện việc này bằng cách:

- Giữ cho cân nặng của bạn ở mức bình thường.
- Ăn uống lành mạnh.
- Tập thể dục hầu hết các ngày trong tuần.



“Bằng cách thêm các món chứa protein trong bữa ăn hoặc phần ăn nhẹ của tôi, tôi đã có thể giữ ổn định đường huyết của mình. Tôi không để bản thân quá đói, vì thế tôi ăn mỗi 2-3 giờ.”

Những đồ ăn nhẹ tôi thường ăn:

Trứng luộc

Sữa chua - loại có lượng đường thấp hoặc sữa chua nguyên chất là tốt nhất

Cần tây với bơ đậu phộng

Khai vị hummus với rau

Lạc

Pho mát dạng sợi

Các ý tưởng của tôi về đồ ăn nhẹ bao gồm:

Hoạt động ngay sau bữa ăn hoặc ăn đồ ăn nhẹ giúp giảm đường huyết của bạn. Sau đây là một số ý tưởng đã giúp các bà mẹ khác đạt được kết quả tốt:

- “Tôi đi bộ một chút và tôi cảm thấy khỏe mạnh hơn khi tôi trở lại.”
- “Sau khi ăn, tôi thực hiện một số động tác co duỗi nhẹ nhàng và đôi khi đi bộ một vài phút.”
- “Tôi bật nhạc và nhảy nhót!”
- “Tôi đưa con đến công viên. Chúng rất thích xích đu.”
- “Tôi thấy rằng khi tôi dọn dẹp nhà cửa hoặc làm việc nhà nhẹ nhàng sau khi ăn sẽ giúp ổn định đường huyết của tôi. Gấp quần áo, rửa chén đĩa, quét nhà hoặc sắp xếp đồ đạc sẽ tạo nên điều khác biệt.”



Một thực đơn mẫu dành cho bạn

Bữa sáng:

- 1 quả trứng bác
- 1 lát bánh mì từ lúa mì nguyên cám Bánh mì nướng hoặc bánh ngô 1-6 inch
- 1 muỗng canh bơ thực vật nước, cà phê hoặc trà

Đồ ăn nhẹ:

- 1-2 muỗng canh khai vị hummus với rau sống

Bữa trưa:

- 1 chén súp rau củ
- 2 ounce gà tây rau diếp và vài lát cà chua
- 2 lát bánh mì lứt nguyên cám
- 2 muỗng canh sốt mayonaise
- 1 quả chuối hoặc táo nhỏ
- 1 cốc sữa tách béo

Đồ ăn nhẹ:

- 5 miếng bánh quy giòn từ lúa mì lứt
- 1 muỗng canh bơ đậu phộng

Bữa tối:

- 3-4 oz. ức gà không da
- ½ chén đậu xanh
- ½ chén bí đông hoặc khoai lang nghiền tự làm
- 1 muỗng canh bơ thực vật
- 1 chén salad rau xanh với dầu và giấm
- 1 cốc sữa tách béo

Đồ ăn nhẹ:

- 1 quả cam
- 1 ounce pho mát ít béo

Phiên bản gốc của nội dung này được phát triển bởi Phòng Dịch vụ Nhân Sinh Tiểu bang, một cơ quan thuộc Bang Texas (DSHS). DSHS cung cấp “nguyên bản” nội dung này và không bảo đảm cho bất kỳ thông tin nào trong đó. Nội dung này đã được trích dẫn lại từ phiên bản gốc và thay thế cho phiên bản gốc. Chương trình Dinh dưỡng WIC Bang Washington đã thay thế cho ấn bản này.

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.

Chương trình Dinh dưỡng WIC Bang Washington không phân biệt đối xử.

Đối với người khuyết tật, tài liệu này sẽ được cung cấp ở định dạng khác theo yêu cầu. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTR 711).

DOH 961-1058 February 2015 - Vietnamese