

Tiểu Đường Thai Kỳ

Tiểu đường thai kỳ (Gestational diabetes mellitus, GDM) hay tình trạng đường huyết cao là một loại bệnh tiểu đường có thể phát triển trong thời gian mang thai. Tình trạng này xảy ra khi các hormone thai kỳ làm cho cơ thể khó sử dụng insulin hơn, khiến lượng đường trong máu tăng lên. Đường huyết cao có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe cho cả quý vị và em bé.

Tôi Nên Làm Gì Khi Bị Tiểu Đường Thai Kỳ

Kiểm Tra Đường Huyết

Kiểm tra đường huyết 4 lần mỗi ngày. Y tá sẽ hướng dẫn quý vị cách thực hiện.

Quý vị có thể sử dụng máy đo đường huyết hoặc thiết bị theo dõi đường huyết liên tục (CGM).

- Mục tiêu là đa số kết quả đường huyết của quý vị nằm trong phạm vi sau:
 - **1 giờ sau khi ăn: dưới 140**
 - **2 giờ sau khi ăn: dưới 120**
- Ghi lại các kết quả để xem xét cùng nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- Ăn các bữa ăn chính và bữa nhẹ cân bằng dinh dưỡng. Tìm hiểu thêm về các lựa chọn chế độ ăn tại Bump & Beyond.
- Tập thể dục thường xuyên. Xem thêm các lời khuyên về vận động khi mang thai tại Bump & Beyond.
- Thực hiện thêm các lần siêu âm và xét nghiệm theo dõi thai nhi
- Khám thai đầy đủ theo lịch hẹn
- Theo dõi cử động và số lần đạp của em bé mỗi ngày sau tuần thai thứ 28



Tìm hiểu thêm về Tiểu Đường Thai Kỳ, cách duy trì sức khỏe và những điều cần biết trong thai kỳ trên Bump & Beyond bằng cách quét mã QR hoặc truy cập địa chỉ:
<https://www.bmc.org/bump-beyond/during-pregnancy/medical-care/gestational-diabetes-care>

Hãy tìm đọc các bài viết hữu ích khác trên Bump & Beyond:

[Gestational Diabetes Diet](#)

[Testing for Gestational Diabetes](#)

[Exercise: Get Moving During Pregnancy](#)

[Feeling Your Baby Move: how to Count the Kicks](#)

BOSTON
MEDICAL
CENTER



Bump & Beyond