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:
- Trước khi ăn (sau ít nhất 8 giờ không ăn): dưới **95**
  - **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

Thực Đơn Dành Cho Người Mắc Bệnh Tiểu Đường

Thực đơn 1

Bữa sáng - 2 miếng bánh mì nướng, 1-2 quả trứng, ốp la cùng ớt chuông và hành tây
Đồ ăn nhẹ – Dưa chuột và cà rốt với sốt hummus hoặc sốt chấm rau củ
Bữa trưa – 2/3 chén cơm, ½ chén đậu, 3 oz thịt gà, cà chua, hành tây, ớt chuông
Đồ ăn nhẹ – ½ trái chuối với 1 muỗng canh bơ đậu phộng
Bữa tối –Burrito: 3 oz thịt nạc hoặc thịt gà, bánh tortilla cỡ 6 inch, ½ chén đậu, phô mai, sốt salsa, ¼ trái bơ
Đồ ăn nhẹ – 1 cốc sữa chua, 1 trái cây cỡ nhỏ
*đồ uống là nước lọc

Thực đơn 2

Bữa sáng - 1 bánh Muffin nguyên cám kiểu Anh dùng kèm 1 muỗng canh bơ đậu phộng, thạch ít đường
Đồ ăn nhẹ - 1 thanh phô mai và một quả táo nhỏ
Bữa trưa - Salad rau diếp với rau diếp, cà chua, dưa chuột, ½ chén ngô, ½ hạt garbanzo, thịt gà xé, dùng kèm 15 chiếc bánh quy lúa mì mỏng hoặc 10 bánh tortilla chip
Đồ ăn nhẹ - ¼ cốc trái cây sấy và ¼ cốc hạt không tẩm muối
Bữa tối - 1 chén mì ống từ bột mì nguyên cám , 4 oz cá, rau xanh nấu chín, bí ngòi
Đồ ăn nhẹ - 3 cốc bỏng ngô, 8 oz sữa tách béo hoặc 1% béo
*đồ uống là nước lọc

Thực đơn 3

Bữa sáng - 1 bánh arepa hoặc bánh ngô lớn, ½ trái bơ, 1-2 quả trứng, cà chua thái lát
Đồ ăn nhẹ - 1 phần sữa chua Hy Lạp với ½ chén quả mọng
Bữa trưa - 2 bánh mì nguyên cám , salad gà hoặc cá ngừ cắt khúc đóng hộp, rau diếp, trái cây
nhỏ Đồ ăn nhẹ- Cà rốt, dưa chuột, 15 chiếc bánh quy lúa mì mỏng với sốt hummus
Bữa tối - 3oz thịt lợn rang, ớt chuông, hành tây, đậu Hà Lan, 1 chén cơm gạo lứt
Đồ ăn nhẹ - 3 bánh quy giòn Graham , 8oz sữa tách béo hoặc 1% béo
*đồ uống là nước lọc

Thực đơn do Mara Garwood, RDN, CDCES và BMC Teaching Kitchen xây dựng