Lời khuyên trong Thai kỳ

Tiểu đường Thai kỳ

Việc biết rằng quý vị mắc tiểu đường thai kỳ có thể mang đến nhiều cảm xúc. Hãy thực hiện từng bước một. Tìm hiểu tình trạng này ảnh hưởng đến cơ thể quý vị như thế nào và những thay đổi nhỏ trong lối sống có thể giúp quý vị và em bé của quý vị khỏe mạnh ra sao.



1 Tiểu đường thai kỳ là gì?

Tiểu đường thai kỳ (GDM) là một dạng tiểu đường xảy ra ở một số phụ nữ trong thời kỳ mang thai. Khi mắc GDM, cơ thể quý vị có thể không đáp ứng tốt với insulin, điều này gây ra mức đường huyết bất thường.



2 Làm sao tôi biết mình có mắc tình trạng này hay không?

Khi quý vị mang thai khoảng 24 đến 28 tuần, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ làm xét nghiệm máu để xem quý vị có mắc tiểu đường thai kỳ hay không.

Việc sàng lọc sẽ khác nhau tùy thuộc vào phương án phù hợp nhất với quý vị. Phương pháp sàng lọc phổ biến nhất là nghiệm pháp sàng lọc glucose, kiểm tra phản ứng của đường huyết của quý vị một giờ sau khi uống một loại đồ uống có đường.

3 Tôi cần biết gì về mức đường huyết của mình?

Điều quan trọng là giữ cho đường huyết của quý vị ở mức cân bằng. Nếu đường huyết của quý vị tăng quá cao hoặc hạ quá thấp, điều đó sẽ khiến quý vị và em bé của quý vị có nguy cơ gặp vấn đề sức khỏe. Việc theo dõi mức đường huyết trước và sau bữa ăn có thể hữu ích. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ đặt ra các mục tiêu đường huyết dành riêng cho quý vị.



Dưới đây là những câu hỏi nên hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị được chẩn đoán mắc tiểu đường thai kỳ.

- Khoảng đường huyết mục tiêu của tôi là bao nhiêu?
- Tôi nên kiểm tra đường huyết bao lâu một lần?
- Các chỉ số này có ý nghĩa gì?
- Tôi nên làm gì nếu các chỉ số nằm ngoài phạm vi mục tiêu?

Lời khuyên để Giữ Đường huyết Cân bằng

Lựa chọn Carbohydrate Một cách Thông minh

Carbohydrate là một phần của chế độ ăn cân bằng, nhưng một số loại ảnh hưởng đến mức đường huyết của quý vị nhiều hơn những loại khác. Hãy chọn carbohydrate có nhiều dưỡng chất và chất xơ hơn để hỗ trợ mức đường huyết ổn định.

Ăn **nhiều hơn** các thực phẩm này

Rau không chứa tinh bột

- Măng tây
- Ớt chuông
- Bông cải xanh
- Cải Brussels
- Dưa leo
- Rau lá xanh đậm
- Cà tím
- Đậu que
- Xà lách

Ăn **một số** thực phẩm này

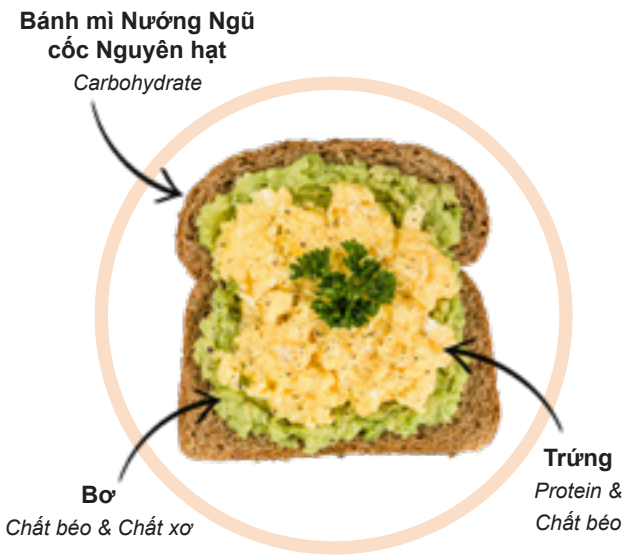
Sữa và các sản phẩm từ sữa
Trái cây tươi
Các loại đậu
Rau củ chứa tinh bột
Ngũ cốc nguyên hạt

Ăn **ít hơn** các thực phẩm này

Thực phẩm chế biến sẵn
Ngũ cốc tinh chế
Đồ uống có đường

Kết hợp Carbohydrate của Quý vị

Kết hợp carbohydrate với protein và chất béo cũng giúp giữ mức đường huyết cân bằng.



Quản lý Căng thẳng



Căng thẳng ở một mức độ nào đó là điều bình thường, nhưng hãy cố gắng tập trung vào những việc quý vị có thể làm để thư giãn.

Duy trì Vận động



Luôn trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi bắt đầu tập thể dục.

- Đi bộ sau khi ăn.
- Hãy rủ người khác cùng tham gia. Tìm một người bạn tập thể dục để giúp quý vị duy trì mục tiêu của mình.
- Cố gắng tập thể dục ít nhất 150 phút mỗi tuần. Quý vị có thể chia nhỏ thời gian tập trong tuần để phù hợp với lịch trình của quý vị.

10 min	15 min	30 min
Ba lần mỗi ngày	Hai lần mỗi ngày	Một lần mỗi ngày trong năm ngày mỗi tuần

Ngủ ngon Hơn



Giấc ngủ trong thai kỳ không phải lúc nào cũng dễ dàng. **Hãy cố gắng hết sức để ưu tiên giấc ngủ.**

Nếu quý vị có thêm câu hỏi về tiểu đường thai kỳ, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng WIC của quý vị.

Quét mã QR để tìm hiểu thêm về tiểu đường thai kỳ

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.
© 2026 Bảo lưu mọi quyền. Tài liệu số 13-06-16841V 8/26