

Sống Khỏe Mạnh Sau Khi Bị Tiểu Đường Khi Có Thai

Healthy Living After Gestational Diabetes

Vì nay quý vị đã sinh con, chúng tôi khuyến khích quý vị tiếp tục có các chọn lựa lành mạnh về ăn uống và lối sống. Làm như thế sẽ giảm bớt rủi ro bị tăng lượng đường trong máu hoặc bị bệnh tiểu đường sau này.

Sau đây là một số cách để quý vị giữ gìn sức khỏe.

Cho con bú sữa mẹ

Cho con bú sữa mẹ là cách lành mạnh nhất để nuôi con. Quý vị không cần chuẩn bị gì cả. Sữa mẹ luôn luôn ở nhiệt độ thích hợp cho em bé. Sữa mẹ là 'vô trùng', vì vậy ít có rủi ro em bé tiếp xúc với vi trùng.

Cho con bú sữa mẹ cũng giúp giảm cân. Cách này cũng giúp giảm rủi ro bị bệnh tiểu đường sau này cho quý vị và em bé.

Trẻ sơ sinh bú sữa mẹ nên được cho bú thêm 400 IU giọt Sinh Tố D từ khi sinh cho đến khi em bé được 12 tháng. Sở dĩ cần như vậy là vì không có đủ vitamin D trong sữa mẹ.

Quý vị nên dùng thuốc bổ đa sinh tố trong suốt thời gian cho con bú sữa mẹ. Quý vị có thể tiếp tục dùng thuốc bổ tiền sản trong thời gian này.

Nếu quý vị có thắc mắc về việc cho bú sữa mẹ hoặc cần được giúp cho con bú sữa mẹ, hãy liên lạc với trạm sức khỏe công cộng địa phương của quý vị.

Ăn uống lành mạnh

Ăn uống lành mạnh sẽ giúp cơ thể quý vị có được các chất dinh dưỡng cần thiết để tạo ra sữa mẹ. Thực phẩm lành mạnh cũng giúp quý vị được khỏe mạnh khi chăm sóc cho em bé mới sinh và giúp được cho cả gia đình.

Các hướng dẫn ăn uống lành mạnh:

- Ăn 3 bữa một ngày. Ăn cách nhau 4 đến 6 tiếng. Có thể thêm những bữa ăn vặt lành mạnh nếu cần.
- Trong ít nhất là 2 bữa ăn, 1/2 đĩa thức ăn nên là rau.
- Chọn từ 3 đến 4 nhóm thực phẩm trong mỗi bữa ăn.
- Chọn thức ăn tươi thay vì thức ăn chế biến. Chọn những loại thức ăn có nhiều chất vôi.
- Chọn những loại thức ăn có nhiều chất sợi.
- Ăn loại chất đạm nào đó trong mỗi bữa ăn.
- Ăn từ 2 đến 3 trái cây tươi mỗi ngày.
- Uống nhiều chất lỏng hơn trong thời gian cho con bú sữa mẹ. Nước lã là loại rất tốt. Chọn các loại thức uống không có calorie. Chỉ uống các loại thức uống có chất caffeine tối đa 500mL (2 cups) mỗi ngày.
- Đọc nhãn thực phẩm để biết số calories, mỡ, đường, và muối. Giới hạn các loại thức ăn và thức uống có nhiều những chất này.

Tiếp tục vận động

Tiếp tục vận động là một cách hay để tăng sức và kèm chế trọng lượng của quý vị. Vận động cũng giúp giảm bớt cân nặng. Cố vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày.

Hãy đưa vận động thành sinh hoạt thường nhật của gia đình quý vị. Làm như vậy giúp phát huy các thói quen lành mạnh suốt đời, không phải chỉ cho quý vị mà còn cho con quý vị.

Trọng lượng cơ thể khỏe mạnh

Nhiều phụ nữ hỏi chúng tôi “Tôi nên nặng bao nhiêu?” Chúng tôi tin rằng quý vị nên cố đạt được trọng lượng khỏe mạnh cho mình. Nếu quý vị cần giảm cân thì nên giảm dần dần.

Một cách hay để biết quý vị có nhẹ quá, nặng quá, hay có trọng lượng khỏe mạnh hay không, là đo Chỉ Số Khối Lượng Cơ Thể (B.M.I.) của quý vị. Số này so sánh chiều cao với trọng lượng của quý vị.

Hãy tìm B.M.I. của quý vị bằng cách dùng máy tính từ Cơ Quan Tiểu Đường Canada.

www.diabetes.ca/bmi

Phạm vi lành mạnh của B.M.I. là từ 18.5 đến 24.9.

**Phạm vi trọng lượng
khỏe mạnh của tôi là:** _____

Đo lượng đường trong máu

Sau khi sinh con, chúng tôi đề nghị quý vị nên thử mức chịu lượng glucose (đường) của cơ thể sau khi sinh từ 6 đến 8 tuần. Loại thử nghiệm này là để xem quý vị có bị tiểu đường khi không có thai hay không.

Hai đến 7 người trong 10 phụ nữ bị tiểu đường khi có thai dễ có thể bị tình trạng tiền tiểu đường hoặc tiểu đường sau này. (Tiền tiểu đường là khi đường trong máu cao hơn mức bình thường nhưng chưa đủ cao để xác nhận là tiểu đường.) Điều quan trọng là nhận định sớm về tình trạng tiền tiểu đường hoặc tiểu đường để ngăn ngừa biến chứng.

Chúng tôi cũng đề nghị quý vị nên thử nghiệm lượng đường trong máu khi nhin đói mỗi năm một lần.

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình quý vị về việc sắp xếp các loại thử nghiệm này.

Dự định có thêm con?

Trước khi hoạch định có thai nữa, chúng tôi đề nghị quý vị nên thử nghiệm lượng đường trong máu khi nhin đói. Làm như vậy để quý vị có thể bắt đầu có thai khi khỏe mạnh nhất.

Chúng tôi cũng đề nghị quý vị dùng Folic Acid trước khi có thai. Như vậy sẽ giảm bớt rủi ro em bé có khuyết tật bẩm sinh.

Ăn uống lành mạnh, vận động hằng ngày, và trọng lượng cơ thể khỏe mạnh cũng quan trọng cho quý vị.

Các đề nghị này sẽ giúp quý vị bắt đầu có thai khi khỏe mạnh nhất.

Các câu hỏi của tôi và ghi chú

Bác sĩ gia đình: Giới thiệu đến bác sĩ gia đình hoặc y tá cao cấp