

妊娠期糖尿病之后的健康生活

Healthy Living After Gestational Diabetes

现在您已经生下了宝宝，我们鼓励您继续选择健康的饮食和生活方式。这样做可以减少未来血糖升高或患糖尿病的几率。

下面是一些使您保持健康的方法。

母乳喂养

母乳喂养是喂养宝宝最健康的方式，您无需做任何准备，奶水始终处于适合宝宝的温度。母乳是“无菌的”，因此婴儿接触细菌的机会也较少。

母乳喂养也有助于减肥。还有助于减少您和宝宝未来患糖尿病的机会。

由于母乳中的维生素 D 不足，母乳喂养的婴儿从出生到 12 个月大，应该摄入 400 IU 的维生素 D 滴剂。

在整个母乳喂养期间服用多种维生素是个好主意。在此期间，您可以继续服用孕妇维生素。

如果您对母乳喂养有疑问或需要母乳喂养方面的帮助，请与您所在地的公共卫生部门联系。

健康膳食

吃健康的食物可以帮助您的身体获得产生母乳所需的营养。健康的食物还可以帮助您在照顾新生儿的过程中保持健康，对整个家庭都有好处。

健康饮食小贴士：

- 每日三餐，两餐间隔 4 至 6 小时。可根据需要添加健康零食。
- 餐盘中应有一半是蔬菜，至少要有两餐是这样。
- 每餐要选择 3 到 4 个食物类别。
- 要选择新鲜食品而不是加工食品。要有富含钙的食物。
- 要选择富含纤维的食物。
- 每餐都要进食某种类别的蛋白质。
- 每天要吃 2 到 3 个新鲜水果。
- 母乳喂养时要多喝水。水是一个很好的选择。要选择无卡路里的饮料。含有咖啡因的饮料每天要限制在 500 毫升（2 杯）之内。
- 查看食品标签上卡路里、脂肪、糖和钠含量。限制进食这些成分含量高的食品和饮料。

保持运动

保持运动是改善体力和控制体重的好方法。运动也有助于减轻压力。每天至少进行 30 分钟的体育活动。

让运动成为您日常生活的一部分。这有助于培养受用一生的健康生活习惯，不仅有益于您，也有益于您的孩子。

健康体重

许多女性向我们咨询“我的体重应该多少？”我们相信您是想要一个对自己来说健康的体重。如果需要减轻体重，您应该慢慢来。

要判断体重是否不足、超重或健康，一个好方法是测量您的体重指数（BMI）。该指数是将您的身高与体重进行比较。

使用 Diabetes Canada 的计算器得出您的 BMI。

www.diabetes.ca/bmi

BMI 的健康范围是 18.5 到 24.9。

我的健康体重范围： _____

化验血糖

生完孩子后，我们建议您在分娩后的 6 到 8 周进行葡萄糖耐量测试。这是为了检查在您没有怀孕时是否有糖尿病。

在 10 名患有妊娠期糖尿病的女性中，有 2 到 7 名更容易在未来患上前期糖尿病或糖尿病。（前期糖尿病是指高于正常血糖但尚未达到可确诊为糖尿病的水平。）及早发现前期糖尿病或糖尿病可以预防并发症，这一点非常重要。

我们还建议您每年进行一次空腹血糖测试。

有关这些测试的安排，请向您的家庭医护人员咨询。

打算再生一个孩子？

在计划再次怀孕之前，我们建议您化验空腹血糖，以便您可以以最好的健康状态开始孕程。

我们还建议您在怀孕前服用叶酸。这可以减少宝宝出生缺陷的几率。

健康的饮食、每天运动和健康的体重对您来说也很重要。

这些建议可以帮助您以最好的健康状态开始孕程。

我的问题和注释

家庭医护人员：指家庭医生或执业护士