

TIỂU ĐƯỜNG THAI KỲ

thai kỳ của tôi, em bé của tôi và tôi





Xin chào quý vị!

Quý vị muốn có một em bé khỏe mạnh và đồng thời giữ cho bản thân khỏe mạnh. Đôi khi mọi người cảm thấy bị choáng khi nghe nói rằng mình mắc bệnh tiểu đường thai kỳ và quý vị cũng có thể cảm thấy điều đó. Chúng tôi hy vọng rằng những thông tin và ý kiến trong tập sách nhỏ này giúp ích cho quý vị. Việc cân bằng giữa thực phẩm và hoạt động giúp kiểm soát bệnh tiểu đường thai kỳ. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị cùng với chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký sẽ giúp quý vị tìm hiểu những điều tốt nhất cho quý vị.

Chúc quý vị những điều tốt lành nhất!

Trân trọng kính chào, nhân viên chương trình WIC của quý vị

Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin về bệnh tiểu đường thai kỳ bằng cách truy cập vào những trang web này:



Các triệu chứng và điều trị bệnh tiểu đường thai kỳ [American Diabetes Association \(diabetes.org\)](https://www.diabetes.org)



Bệnh tiểu đường thai kỳ và giai đoạn mang thai [Centers for Disease Control \(Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh\) \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov)



Bệnh tiểu đường thai kỳ - [National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases \(Viện quốc gia về bệnh tiểu đường, tiêu hóa và bệnh thận\) \(niddk.nih.gov\)](https://www.niddk.nih.gov)



Bệnh tiểu đường thai kỳ [American Congress of Obstetricians and Gynecologists \(acog.org\)](https://www.acog.org)

Bệnh tiểu đường thai kỳ là gì?

Bệnh tiểu đường thai kỳ xảy ra trong giai đoạn mang thai khi lượng glucose (đường huyết) giữ lại trong máu quá nhiều thay vì được sử dụng để cung cấp năng lượng. Insulin là một loại hoóc-môn do cơ thể của con người tạo ra để giúp chúng ta sử dụng lượng đường huyết nhằm cung cấp năng lượng và duy trì mức máu ổn định. Các hoóc-môn trong thời kỳ mang thai có thể cản trở insulin. Trong một số trường hợp, cơ thể không thể tạo ra đủ lượng insulin và mức đường huyết tăng cao. Đây là bệnh tiểu đường thai kỳ.

Mức đường huyết và lượng glucose trong máu có giống nhau không?

Có. Chúng tôi sử dụng thuật ngữ đường huyết trong tài liệu này.

Điều này có ý nghĩa gì đối với trường hợp mang thai của tôi?

Khi mức đường huyết của quý vị cao trong thời gian mang thai, lượng đường dư thừa đó sẽ đi vào em bé.

- » Em bé của quý vị nhận lượng calo dư thừa từ lượng đường này và lưu giữ chúng ở dạng chất béo. Điều này có thể khiến em bé của quý vị có cân nặng cao hơn khi sinh và khiến cho việc sinh nở khó khăn hơn.
- » Tuyến tụy của em bé sản sinh ra nhiều insulin để xử lý mức đường huyết cao từ quý vị.
- » Sau khi sinh, em bé vẫn tiếp tục sản sinh nhiều insulin. Điều này khiến em bé của quý vị có mức đường huyết thấp.

Xét nghiệm và kiểm soát mức đường huyết của quý vị sẽ giúp quý vị và con quý vị khỏe mạnh!

Khi mức đường huyết của quý vị luôn ở mức cao, quý vị có thể phát triển những vấn đề như:

- » Cao huyết áp (huyết áp cao)
- » Nhiễm trùng bàng quang (nhiễm trùng đường tiểu)
- » Em bé của quý vị có thể phát triển đến một kích cỡ có thể cần phải sinh mổ (mổ lấy thai) để an toàn.



Bệnh tiểu đường thai kỳ có ý nghĩa gì đối với con của tôi?

Việc duy trì đường huyết ở mức khuyến nghị trong thời gian mang thai sẽ bảo vệ và giúp em bé của quý vị phát triển tốt.

Nếu đường huyết của quý vị luôn ở mức cao, em bé của quý vị có nguy cơ cao:

- » Có da và mắt vàng (vàng da)
- » Khó sinh gây ra những vấn đề về vai (đám rối thần kinh cánh tay).
- » Cần nằm viện thêm vài ngày sau khi sinh với mức đường huyết rất thấp (hạ đường huyết).
- » Có vấn đề về thở (hội chứng suy hô hấp).
- » Có thể có khó khăn trong việc bú sữa mẹ.
- » Có bệnh tiểu đường tuýp 2 sau này trong cuộc đời.
- » Thai chết lưu.

“Bằng cách theo dõi các loại thực phẩm mà tôi ăn vào và bổ sung một số hoạt động vào ngày của mình, tôi đã có thể duy trì mức đường huyết của mình trong phạm vi bình thường. Điều này dễ dàng hơn tôi nghĩ và tôi vui mừng khi mình đã thực hiện được những thay đổi này để giúp cả hai chúng tôi được khỏe mạnh.”

Làm thế nào tôi có thể tự chăm sóc bản thân và em bé của mình lúc này khi tôi mắc bệnh tiểu đường thai kỳ?

- » Tìm hiểu về tác động của thực phẩm lên mức đường huyết của quý vị.
- » Duy trì kế hoạch bữa ăn chính và ăn nhẹ đều đặn để giúp giữ mức đường huyết của quý vị được ổn định.
- » Trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký và/hoặc chuyên gia chăm sóc và giáo dục về bệnh tiểu đường có giấy chứng nhận về những thói quen để kiểm soát bệnh tiểu đường thai kỳ của quý vị.
- » Xét nghiệm đường huyết theo khuyến nghị của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- » Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về những hoạt động mà quý vị có thể thực hiện. Hoạt động giúp quý vị sử dụng lượng đường huyết.
- » Sử dụng insulin theo ý kiến tư vấn từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- » Tham gia tất cả các cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe và WIC trong thời gian mang thai.



“Hoạt động và ăn thực phẩm dinh dưỡng trong thời gian mang thai là điều thật sự quan trọng đối với tôi.”

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ giúp quý vị học cách kiểm tra mức đường huyết và duy trì ở mức tốt cho quý vị và con của quý vị.

Tại sao hoạt động lại quan trọng?

Hoạt động giúp giảm mức đường huyết của quý vị.

Sau đây là một số ý kiến có hiệu quả đối với những người sắp làm cha mẹ khác:

“Tôi đi bộ một quãng ngắn và thậm chí tôi cảm thấy tốt hơn khi tôi trở lại.”

“Sau khi ăn, tôi thực hiện một vài động tác giãn cơ nhẹ và đôi khi đi bộ tại chỗ trong vài phút.”

“Tôi thường thức một chút âm nhạc và nhảy múa!”

“Tôi dẫn các con của tôi ra công viên. Bọn trẻ thích chơi xích đu.”

“Tôi nhận thấy rằng khi tôi dọn dẹp nhà cửa hoặc làm một ít việc nhẹ trong nhà sau khi ăn, điều này giúp ích cho mức đường huyết của tôi. Gấp áo quần, rửa chén, quét nhà hoặc cắt đồ đạc giúp tạo nên sự khác biệt.”

Tôi nên ăn gì/như thế nào?

Ăn bữa ăn chính hoặc ăn nhẹ lành mạnh cách mỗi vài giờ.

Bao gồm protein vào bữa ăn chính và ăn nhẹ. Ăn nhẹ trước giờ đi ngủ bao gồm những thực phẩm có cả protein và carbohydrate.

Ví dụ:

- » Bánh tortilla kèm trứng bác
- » Sữa chua nguyên chất không đường

Chọn thực phẩm không làm tăng mức đường huyết của quý vị quá nhiều như thực phẩm protein và rau không có tinh bột. Thực phẩm giàu protein cũng giúp quý vị cảm thấy hài lòng và giúp em bé của quý vị phát triển. Thực phẩm protein bao gồm:

- » Trứng
- » Gà hoặc gà tây
- » Thịt nạc
- » Pho-mát
- » Cá
- » Sữa chua nguyên chất không đường (cũng cung cấp carbohydrate)
- » Đậu phụ
- » Bơ/hạt đậu phộng
- » Các loại đậu (cũng cung cấp carbohydrate)

Nhắc nhở về an toàn thực phẩm:

- » Nấu chín tất cả các loại thịt, thịt gà, gà tây, cá và trứng.
- » Hâm nóng thịt nguội, xúc xích và đồ ăn nguội cho đến khi bốc hơi.
- » Không ăn pho-mát mềm (như pho-mát sữa đông feta, pho-mát xanh, pho-mát brie, pho-mát trắng, pho-mát tươi)
- » Nếu quý vị ăn cá, hãy hỏi WIC hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thêm thông tin.

Truy cập doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children để tìm hiểu thêm về vấn đề ăn cá an toàn trong thời gian mang thai.



Rau không có tinh bột là gì?

Rau không có tinh bột không làm tăng mức đường huyết lên quá nhiều. Chúng cũng giàu chất dinh dưỡng! Chúng chứa nhiều vitamin và khoáng chất mà cơ thể của quý vị cần, và có chất xơ, giúp quý vị cảm thấy no, tránh táo bón. Cố gắng bổ sung rau vào các bữa ăn chính và ăn nhẹ của quý vị. Nấu chín và ăn cùng một ít sốt hoặc bơ, trong súp hoặc trộn với xà lách.

Ví dụ:

- » Rau xanh – xà lách, rau cải bó xôi, cải rổ, cải cầu vồng, cải xoăn, cải thìa,
- » Bông cải xanh
- » Bông cải trắng
- » Bắp cải tí hon
- » Bắp cải
- » Cà rốt
- » Cần tây
- » Dưa leo
- » Các loại nấm
- » Đậu bắp
- » Tiêu
- » Cà chua
- » Bí ngòi

“Bằng cách bao gồm một loại thực phẩm protein vào các bữa ăn và ăn nhẹ của mình, tôi đã có thể duy trì mức đường huyết của mình ổn định hơn. Tôi không để mình quá đói, do đó tôi ăn một chút gì đó mỗi 2 hoặc 3 giờ.”



Còn carbohydrate thì sao?

Carbohydrate cung cấp nguồn dinh dưỡng quan trọng và đem đến cho chúng ta năng lượng. Quý vị và em bé của quý vị cần năng lượng từ carbohydrate khi quý vị mang thai. Tuy nhiên, quá nhiều thực phẩm carbohydrate cao có thể khiến mức đường huyết của quý vị tăng quá cao. Duy trì các phần ăn nhỏ khi quý vị ăn những loại thực phẩm giàu carbohydrate này:

- Trái cây
- Sữa
- Rau có tinh bột
 - o Bắp
 - o Đậu Hà Lan
 - o Khoai tây
 - o Bí mùa đông
 - o Các loại đậu (như: đậu cúc, đậu đen, đậu gà)
- Hạt*
 - o Bánh mì
 - o Mì sợi
 - o Cơm
 - o Bánh tortilla

Tôi nên cẩn trọng với những loại thực phẩm nào?

Những thực phẩm thêm đường có thể làm tăng mức đường huyết của quý vị lên cao nhanh chóng. Cố gắng tránh các loại thực phẩm ngọt và có đường trong thời gian mang thai. Nếu quý vị ăn những thực phẩm này, hãy hạn chế số lượng bằng cách:

- » Chọn các phần ăn nhỏ hơn
- » Ăn cùng với bữa ăn chính hoặc ăn nhẹ

Tránh hoặc hạn chế các thực phẩm ngọt như:

- » nước soda thông thường
- » mật ong
- » bánh ngọt
- » bánh quy
- » kẹo
- » nước ép trái cây và nước uống trái cây
- » thức uống có đường như Kool-Aid và nước chanh
- » thức uống cà phê ngọt
- » các loại mứt
- » các loại bánh nướng

* Chọn các loại thực phẩm nguyên hạt nếu có thể.
Các loại nguyên hạt có nhiều chất dinh dưỡng và chất xơ.

Ý kiến về đồ ăn vặt:

- » Trứng luộc
- » Sữa chua - thử loại ít đường hoặc nguyên chất
- » Củ tây kèm bơ đậu phộng
- » Xốt hummus hoặc bơ đậu phộng ăn kèm với rau
- » Quả hạch
- » Phô mai sợi

Phương pháp đĩa thức ăn cho người bệnh tiểu đường là gì?

Một số người thích sử dụng Phương pháp đĩa thức ăn cho người bệnh tiểu đường đơn giản để lập kế hoạch cho bữa ăn chính và cân bằng các lựa chọn thực phẩm. Để thực hiện theo phương pháp đĩa thức ăn, cho vào nửa đĩa rau không có tinh bột, một phần tư đĩa là thực phẩm protein và một phần tư đĩa với thực phẩm carbohydrate như ngũ cốc nguyên cám, rau có tinh bột hoặc trái cây.

Tìm hiểu thêm về Phương pháp đĩa thức ăn cho người bệnh tiểu đường



Điều gì xảy ra sau khi sinh con?

Ở hầu hết mọi người, đường huyết trở lại ở mức không phải bệnh tiểu đường sau khi họ sinh em bé. Tuy nhiên, những người mắc bệnh tiểu đường thai kỳ có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 trong cuộc đời của họ. Điều quan trọng là cần được xét nghiệm để phát hiện bệnh tiểu đường nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường thai kỳ:

- » Xét nghiệm để phát hiện bệnh tiểu đường sáu tuần sau khi sinh con.
- » Xét nghiệm lại để phát hiện bệnh tiểu đường mỗi năm.

Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc phòng khám về xét nghiệm nếu quý vị không được yêu cầu xét nghiệm.

Tôi có thể cho con tôi bú sữa mẹ không?

Có!

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho em bé. Khi con của quý vị lớn lên, sữa của quý vị sẽ thay đổi để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của em bé. Em bé bú sữa mẹ ít có khả năng nhiễm trùng tai và các bệnh về dạ dày. Em bé được cho bú sữa mẹ cũng có nguy cơ mắc một số bệnh thấp hơn, bao gồm bệnh tiểu đường.

Nuôi con bằng sữa mẹ cũng đem lại nhiều lợi ích cho quý vị! Một số bệnh ung thư, tiểu đường tuýp 2 và cao huyết áp ít phổ biến hơn ở những người nuôi con bằng sữa mẹ.

Làm thế nào tôi có thể giúp ngăn chặn hoặc làm chậm bệnh tiểu đường tuýp 2?

- » Ăn thức ăn dinh dưỡng. Sử dụng: ngũ cốc nguyên hạt, rau, trái cây, thịt nạc, chế độ ăn uống ít chất béo, quả hạch, đậu và hạt.
- » Chuẩn bị sẵn nước để uống.
- » Duy trì hoạt động thể chất trong hầu hết các ngày trong tuần.
- » Thực hiện xét nghiệm bệnh tiểu đường mỗi năm.



Làm thế nào tôi có thể giữ cho con tôi được khỏe mạnh khi trẻ lớn lên?

- » Cho em bé bú sữa mẹ lâu nhất có thể theo mong muốn của cả mẹ và bé.
- » Cho trẻ ăn thức ăn đặc khi trẻ khoảng 6 tháng tuổi.
- » Tích cực vận động và cho trẻ thấy cách tích cực vận động.
- » Biến giờ ăn thành thời gian dành cho gia đình.
- » Tham gia tất cả các buổi thăm khám chăm sóc sức khỏe, cho nhà cung cấp của trẻ biết rằng quý vị đã mắc bệnh tiểu đường thai kỳ.
- » Duy trì WIC.

Những việc tôi có thể làm để kiểm soát bệnh tiểu đường thai kỳ của mình:

- » Tích cực vận động mỗi ngày.
- » Ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi mỗi ngày.
- » Uống nước hoặc các loại thức uống không đường khác như trà thảo mộc.
- » Ăn các bữa cách nhau vài giờ.
- » Ăn ngũ cốc nguyên hạt, rau không có tinh bột, trái cây, thịt nạc, chế độ ăn uống ít chất béo, quả hạch, đậu và hạt.
- » Bao gồm protein vào bữa ăn chính và ăn nhẹ.
- » Kiểm tra mức đường huyết của quý vị.
- » Tham gia các cuộc hẹn khám thai.
- » Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc WIC nếu quý vị có câu hỏi.



Phiên bản gốc của nội dung này do Department of State Health Services (Sở dịch vụ y tế tiểu bang), một cơ quan của Department of Social and Health Services (DSHS, Sở dịch vụ y tế và xã hội) của State of Texas (Tiểu bang Texas) phát triển. DSHS cung cấp nội dung này theo “nguyên văn” mà không có sự đảm bảo ở bất kỳ hình thức nào. Nội dung này đã được chỉnh sửa từ phiên bản gốc và trình bày ấn phẩm phái sinh. Washington WIC đã chỉnh sửa ấn phẩm này.

Cơ quan này là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.
Washington WIC không phân biệt đối xử.



DOH 961-1058 December 2023 Vietnamese

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-841-1410. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến WIC@doh.wa.gov.