

妊娠糖尿病護理指導

什麼是妊娠糖尿病：

- 妊娠糖尿病是指懷孕期間，因賀爾蒙（黃體素與腎上腺皮質素）上升，造成胰島素效力減低而導致血糖上昇的現象。
- 高危險群者包括：
 - 高齡產婦、肥胖、糖尿病的家族史、
 - 前胎曾是妊娠糖尿病患者、
 - 子癲前症或子癲症、曾有不明原因死胎、先天性畸形、
 - 或巨嬰症（超過4000公克）等產科病史的孕婦。



合併症：

◎ 母 親 ◎

- 羊水過多
- 難產
- 妊娠高血壓
- 水腫
- 早產

◎ 胎 兒 ◎

- 因母血和臍帶是相通的，胎兒也處於高血糖狀態，可能造成：
- 胎死腹中
 - 巨嬰症
 - 新生兒低血糖
 - 新生兒呼吸窘迫症候群
 - 低血鈣症



妊娠糖尿病護理指導

症狀：

高血糖

- 尿多、喝多、吃多
- 嚴重會噁心嘔吐、呼吸困難、脫水、休克等。

低血糖

- 初期會有飢餓、發抖、冒汗、心悸、心跳加快、頭痛、頭暈、噁心之後嗜睡、意識不清等。

妊娠糖尿病理想孕產期 及 產後血糖正常值
(建議自我密集監測血糖) 理想血糖標準：

空腹

< 92mg/dl

飯後

1小時：< 140mg/dl

2小時：< 120mg/dl

妊娠糖尿病護理指導

護理指導

飲食方面

少量多餐，因營養需求而異。

(可請營養師為您評估)

細嚼慢嚥，避免過快，導致過量攝取。

在每日的主食攝取中，選擇全麥麵包、饅頭或不包餡的餐包，避免精緻甜點，如. 西式蛋糕、酥皮麵包糕點、布丁...等

補充纖維質及水份，以防便秘，
勿用果汁或牛奶代替開水來補充水份。
依個人計劃之份量適當攝取。

清淡飲食，少吃太鹹或燻製食品，如醃肉、火腿、醬瓜、豆腐乳等。

避免油炸食物或脂肪含量多的食物；
如肥肉、蹄膀等。



妊娠糖尿病護理指導

護理指導

運動方面

養成持續性運動的習慣

依個人身體狀況採漸進式運動，不可操之過急

不可空腹運動

飯後一小時內，勿運動

運動中出現低血糖或不適症狀時，
應立即停止



藥物方面

飲食及運動的保守療法無法控制時，
應遵守醫囑配合胰島素注射。

當產後血糖恢復正常，可依醫囑停止注射胰島素



妊娠糖尿病護理指導

護理指導

生產後6-8週，應重新評估
(醫師將檢查結果重新定位，並定期追蹤)

血糖正常：每三年追蹤一次

糖尿病前期：每年追蹤一次

糖尿病：請儘速再追蹤及治療

