



妊娠期糖尿病不可怕， 这样护理更安心

◎四川省普格县人民医院 何 霜

当准妈妈拿到妊娠期糖尿病（GDM）的诊断书时，担忧与焦虑往往瞬间涌上心头。这种在妊娠期间首次出现或发现的糖尿病，确实可能给母婴健康带来一定风险，但只要科学护理、积极应对，绝大多数“糖妈妈”都能平稳度过孕期，顺利迎接健康宝宝的诞生。下面就从饮食、运动、监测和心理四个方面，为大家详细介绍妊娠期糖尿病的护理要点。

饮食：科学搭配，精准控糖

饮食管理是妊娠期糖尿病护理的重中之重，核心原则是“控制总量、均衡营养、少食多餐”。

一是合理分配三餐。将每日所需热量分配到三餐和三次加餐中，避免一次进食过多导致血糖骤升。比如，早餐可以吃一片全麦面包、一个水煮蛋和一杯无糖牛奶；上午加餐选择一小把坚果或半个苹果；午餐以糙米饭为主食，搭配清蒸鱼和清炒时蔬；下午加餐可以是无糖酸奶；晚餐选择红薯或玉米，配上瘦肉炒豆角；睡前若感到饥饿，可少量进食黄瓜或番茄。

二是巧选食材控血糖。主食方面，用糙米、燕麦、荞麦等全谷物替代精制米面，它们富含膳食纤维，能延缓碳水化合物的吸收，降低血糖上升速度。蛋白质来源优先选择瘦肉、鱼类、禽类和豆制品，这些食物脂肪含量低且富含优质蛋白。蔬菜要保证每日摄入量不少于500克，其中深色蔬菜占一半以上，它们富含维生素和矿物质，对母婴健康有益。水果选择低糖的，

如柚子、草莓、猕猴桃等，每日总量控制在200克以内，分次食用。

三是控制油盐糖摄入。烹饪时尽量采用清蒸、水煮、凉拌等低油低盐的方式，减少油炸、油煎和红烧。避免食用含糖量高的食品，如糖果、蛋糕、饮料等，同时也要注意隐藏糖，如番茄酱、沙拉酱等调味品中的糖分。

运动：适度活动，助力控糖

适当的运动不仅能帮助控制血糖，还能增强体质，为分娩做好准备。

首先，选择适合的运动方式。“糖妈妈”适合低强度、有节奏的运动，如散步是最简单易行的方式，每天饭后散步30分钟左右，速度以微微出汗、能正常交谈为宜。孕妇瑜伽也是不错的选择，它可以帮助增强身体柔韧性和平衡力，缓解孕期不适。游泳（孕中期后）能减轻身体对关节的压力，但要注意选择卫生条件好的泳池，并做好防护措施。

其次，把握运动时间和强度。

运动时间最好安排在饭后1小时左右，此时血糖相对较高，运动不易发生低血糖。每次运动30分钟左右，每周至少进行150分钟的中等强度运动。运动强度要适中，以不感到疲劳、心率不超过 $(220 - \text{年龄}) \times 60\% \sim 70\%$ 为宜。

最后，要留意运动注意事项。运动前要做好热身活动，穿着舒适的运动鞋和宽松的衣服。运动过程中如有腹痛、阴道流血、头晕等不适症状，应立即停止运动并就医。

监测：密切关注，及时调整

定期监测血糖和定期产检是保障母婴安全的重要手段。

血糖监测方面，“糖妈妈”需要监测空腹血糖和餐后2小时血糖。空腹血糖应控制在 $3.3 \sim 5.3 \text{ mmol/L}$ ，餐后2小时血糖不超过 6.7 mmol/L 。如果血糖波动较大或调整治疗方案期间，可能需要增加监测频率。

“糖妈妈”要重视定期产检。除了常规产检项目，“糖妈妈”还需要增加一些特殊检查，如糖耐量试验（OGTT）复查、胎儿超声检查等，以密切关注胎儿的生长发育情况和母体的健康状况。医生会根据监测结果及时调整治疗方案，确保母婴安全。

心理：保持乐观，积极面对

妊娠期糖尿病可能会给“糖妈妈”带来一定的心理压力，但保持良好的心态至关重要。“糖妈妈”可以通过与家人、朋友交流，分享自己的感受和担忧，获得情感支持。也可以参加孕妇课堂或妊娠期糖尿病互助小组，与其他“糖妈妈”交流经验，互相鼓励。同时，要学会自我调节，通过听音乐、阅读、冥想等方式放松心情，缓解焦虑情绪。☺