



中山醫學大學附設醫院  
Chung Shan Medical University Hospital



# 妊娠糖尿病



# 衛教手冊

糖尿病照護中心、婦產科



# 目錄

基本資料\_01

本院產檢孕婦接受

妊娠糖尿病篩檢流程\_02

什麼是妊娠糖尿病？\_03

為何會有妊娠糖尿病？\_03

孕婦如何知道自己有無妊娠糖尿病？\_03

妊娠糖尿病會對寶寶造成什麼影響？\_05

如何處理妊娠糖尿病問題？\_05

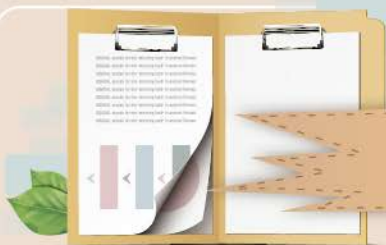
自我血糖監測\_06

飲食控制原則及食物代換表\_08

適量運動\_12

胰島素注射\_12

結語\_13



## 基本資料

姓名： 生日： 年 月 日

病歷號： 預產期： 年 月 日

實際懷孕週數：

主治醫師：

門診時間：

產科史：懷孕次數（包括此胎）

現有子女數： 自然流產數：

人工流產數： 現有子女數：

新生兒異常數：

過去病史：

家族史：

叮嚀的話：

衛教諮詢人員： 年 月 日

# 本院產檢孕婦接受妊娠糖尿病篩檢流程

懷孕婦女妊娠24~28週於門診產檢時接受75克葡萄糖耐糖測試

衛教護理師追蹤異常情形

75克葡萄糖耐糖測試  
未超過正常值

空腹：92 mg/dl  
1小時：180 mg/dl  
2小時：153 mg/dl



常規產檢

若3次血糖數值  
有1次超過標準  
可診斷妊娠糖尿病

經婦產科門診初步衛教後，您的主治醫師會轉介至內分泌新陳代謝科門診、營養科門診、糖尿病衛教室並接受衛教諮詢

衛教護理師於個案產檢時追蹤血糖情形



## 什麼是妊娠糖尿病？



「妊娠糖尿病」是引起高危險妊娠最具代表性疾病，是指孕婦在懷孕過程中，第一次被發現對碳水化合物有耐性不良反應者。約百分之三到五比例會發生這個問題。孕婦若患有妊娠糖尿病，併發症可能會造成新生兒先天性畸形、巨嬰、新生兒血糖過低、新生兒呼吸窘迫症候群、新生兒電解質不平衡、孕婦產道受傷等；及日後演變成糖尿病的機會大增。



## 為何會有妊娠糖尿病？



糖尿病的病因是由於胰臟的蘭氏小島上的  $\beta$  細胞製造胰島素不足，或組織細胞對胰島素產生阻抗作用所致，使得血糖過高。而懷孕後期，孕婦體內碳水化合物代謝變化，會隨著孕期增加，胎盤會分泌人類泌乳素、動情素及黃體素等荷爾蒙，使得身體細胞對胰島素阻抗增加，血糖因而容易上升，所以懷孕有導致糖尿病發生的傾向。



## 孕婦如何知道自己有無妊娠糖尿病？

通常在第一次產檢時候，最好都要接受一般性糖尿病篩檢。尤其具有高危險特質者，如明顯肥胖者、孕婦本身曾有過妊娠糖尿病史者、死胎產史者、有尿糖反應或有糖尿病家族史者，所有高危險群成人都應接受葡萄糖耐糖測試。



## 篩檢方法



### 一、懷孕24~28週時進行糖尿病篩檢：

前一晚需禁食8~12小時，隔天早上測試，孕婦在測試前後，都要保持坐姿狀態，而且不能吸煙。空腹時先抽血，口服75公克葡萄糖水之後一、二小時各測一次血糖值，如果所得數值，有一項或以上超過下列標準值，即可診斷妊娠糖尿病。

空腹血糖	92 mg/dL
一小時血糖	180 mg/dL
二小時血糖	153 mg/dL

### 二、口服50g葡萄糖水之後的第一小時測血糖值：

如果所得數值超過130 mg/dL；需進一步檢查100克葡萄糖水測驗，如果所得數值，有一項或以上超過下列標準值，即可診斷妊娠糖尿病。

空腹血糖	95 mg/dL
一小時血糖	180 mg/dL
二小時血糖	155 mg/dL
三小時血糖	140 mg/dL





## 妊娠糖尿病會對寶寶造成什麼影響？

在生產前，如果孕婦血糖太高，糖份會通過胎盤，進入胎兒身體刺激胎兒胰臟分泌大量胰島素，這可能使胎兒體內合成過度，而成長的太大，形成巨嬰造成羊水過多及生產困難、而異常代謝物可能造成胎兒呼吸窘迫或先天性畸形。

若在出生過後，持續存在過多胰島素，這會使胎兒血糖值過低，通常會持續個幾小時，稱為新生兒低血糖症。所以在嬰兒出生後最初幾小時裡，醫師會密切監測嬰兒的血糖值，並備好高濃度葡萄糖水以因應治療。



## 如何處理妊娠糖尿病問題？

生活習慣改變是妊娠糖尿病的最基本治療事項。大部分妊娠糖尿病的女性可以透過生活習慣改變，做好飲食控制以及適當的運動，來達到目標，大部分患者並不需要藥物治療。只有當生活習慣改變無法達到血糖控制時，才需要藥物治療，而胰島素是妊娠糖尿病治療時主要的用藥。定期複檢、維持愉快心情和規律生活。

在妊娠期間最重要的是要將血糖盡量控制在正常範圍內，為達此目的，準媽媽們必須改變飲食及種類，和適度的運動以維持血糖正常。可經由醫師及營養師討論及設計適合個人的均衡營養的飲食計劃。在血糖控制正常之餘，也能提供營養，維持胎兒正常發育。此外如果能夠配合輕度運動，例如：散步，也可以幫助血糖降低。要注意的是單單靠飲食控制和運動習慣，是否足以降低血糖至正常範圍內；若未盡理想，如空腹血糖持續超過95mg/dL；飯後兩小時血糖持續大於120mg/dL；則需回診新陳代謝專科醫師評估。



## 自我血糖檢測



血糖測試可告知您什麼時候您的血糖太高或太低，自我監測血糖可給您立即更正確的血糖值。為了確保血糖維持正常，通常可以在三餐前後及睡前使用血糖機測量血糖，並記錄血糖值，下次回診時交給醫師作為診治的參考。



### 監測血糖目標為：



空腹 < 95 mg/dL

飯後一小時控制在 < 140 mg/dL

飯後二小時控制在 < 120 mg/dL



## 妊娠糖尿病血糖監測建議



一週的血糖	早餐		午餐		晚餐	
	空腹 血糖	餐後 血糖	餐前 血糖	餐後 血糖	餐前 血糖	餐後 血糖
星期一	√	√		√		√
星期二	√	√		√		√
星期三	√	√		√		√
星期四	√	√		√		√
星期五	√	√		√		√
星期六	√	√		√		√
星期日	√	√		√		√





# 一週血糖紀錄

日期	紀錄	早餐		午餐		晚餐		睡前
		前	後	前	後	前	後	
	血糖值							
	飲食紀錄							
	血糖值							
	飲食紀錄							
	血糖值							
	飲食紀錄							
	血糖值							
	飲食紀錄							
	血糖值							
	飲食紀錄							
	血糖值							
	飲食紀錄							



## 飲食控制原則








若經過醫師診斷為妊娠糖尿病的媽媽，首先先向營養師接受營養諮詢，提供正確飲食方式。飲食控制的主要目標在於：

1. 提供母體及胎兒足夠的熱量及營養素。
2. 使母體及胎兒能適當地增加體重。
3. 符合理想的血糖控制。
4. 預防妊娠毒血症及減少早產、流產及難產的發生。
5. 避免因酮酸症或飢餓而造成的尿酮症。

對於詳細的飲食分配及內容，則需由專業營養師對不同懷孕週數、活動量及體重等個別因素而設計。此外孕期中應禁止菸酒，以免造成胎兒有不良影響，如：體重不足或生理缺陷甚至流產。且盡量避免咖啡及濃茶等含咖啡因食物。

一般須遵守以下原則：

-  均衡的攝取各類食物，以維持胎兒正常發育。
-  維持理想體重增加量，維持理想體重增加量應該由媽媽懷孕前的體重加以評估，懷孕體重增加量12-15公斤。
-  少量多餐，定時定量，為了避免因三餐的大量攝取造成血糖起伏過大，再加上懷孕後期胃容量的減少，因此建議一天3正餐及搭配3份點心為原則，提供足夠的營養及熱量需求；晚上點心可以補充1杯牛奶以避免半夜低血糖發生。
-  避免吃加糖的飲料及甜點（包括蛋糕、夾心餅乾、奶茶、糖果、汽水、冰淇淋、養樂多、阿華田或加糖綠茶等）。
-  懷孕後期媽媽，鈣需求量應該增加，牛奶建議量為每天2杯（1杯鮮奶量為240ml）其他增加鈣質攝取方法（包括小魚乾、黃豆製品、乳酪、牡蠣湯等）。



🏆 澱粉量高的食物依計劃攝取（包括馬鈴薯、番薯、玉米、菱角、芋頭、山藥、紅豆、綠豆、南瓜等）若吃了以上食物，飯量必須減少，並建議以低升糖指數、富含高膳食纖維的醣類食物為主（如糙米、全麥土司等）。

🏆 多運用富含纖維食物，以延緩血糖上升（包括新鮮香菇、洋菇、空心菜、木耳、青花菜等）。選用高纖維主食（像糙米、胚芽米、全麥吐司）。另外，水果也是纖維質來源，但因糖份過高，必須控制量的攝取。建議每天2份的水果平均分配於三餐或點心中。



## 食物代換圖表



六大類食物代表各一份，如圖示

### 全穀雜糧類(1份)



五穀飯1/4碗



薄吐司1片



饅頭1/4個



麵食1/2碗



根莖類1/2碗



麥片3湯匙

## 水果1份(1個碗的8分滿)



蘋果1份



香蕉半根



小番茄13顆

## 乳品類(1份240cc)



牛奶



優酪乳



起司2片

## 蔬菜類(1份)

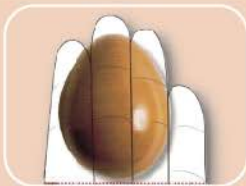


(熟)青菜約1/2碗



(生)生菜1份

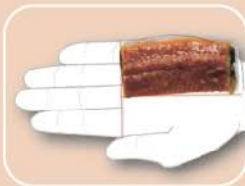
## 豆魚蛋肉類(1份)



雞蛋1顆



小豆干1.5塊



肉類約一兩肉

## 油脂與堅果種子類(1份)



堅果類1/2湯匙



植物油1/3湯匙



芝麻粉2湯匙

部份食物圖片來源：食物代換速查輕圖典一書



每日熱量需要

大卡

餐別  
種類

早餐

早點

午餐

午點

晚餐

晚點

其他

乳品類

全穀  
雜糧類

豆魚  
蛋肉類

蔬菜類

水果類

油脂與  
堅果  
種子類



## 適量運動

飯後運動15~20分鐘可以幫助妊娠糖尿病孕婦血糖維持目標範圍內。安全運動方式包括：散步、游泳等。不僅對血糖和體重的控制有幫助，而且也可以改善血液循環，使得您的身體更適合讓胎兒發育成長。如果您在懷孕前就很少運動的話，您必須以漸進式方式，剛開始先嘗試短時間運動，然後再增加運動時數；如果您在懷孕前有規律運動，並且沒有其他流產問題時，醫師會建議您繼續孕前的運動，盡可能一週能運動5次，如果行動不允許的話，一週運動3次、每次15分鐘以上，應該可以滿足運動需求。必須注意的是，適量運動可以降低您的血糖，有時是立即降低；有時是在幾小時之後，如果您有注射胰島素，您必須防範以免血糖降得更低。



## 胰島素注射

有些婦女可經由飲食計劃和運動來控制血糖，但是有些人必須配合胰島素的治療，孕婦和胎兒的目標是控制血糖，而胰島素的注射對於造成此目標可能是必要的。胰島素可使血糖降低，但食物會使血糖升高，在您的治療計劃中胰島素注射的時間和正餐 / 點心的時間必須取得平衡，使血糖可以控制在一可接受範圍。按時注射以及正確的胰島素劑量，將會幫助避免血糖升得過高；定時定量的食物可確保您的血糖不至於降的太低。您必須確定您的胰島素和食物是處於平衡狀態，並且規律的

監測您的血糖。在實施飲食控制及監測血糖 1 ~ 2 週後，若血糖仍超過目標範圍，則需回診和醫師討論進一步的控制與建議。

- 胰島素可能需要每天注射，直到寶寶出生，以維持血糖正常。
- 而口服降血糖藥物目前並未確定對胎兒是否有不良影響，因此不建議使用。



## 結語

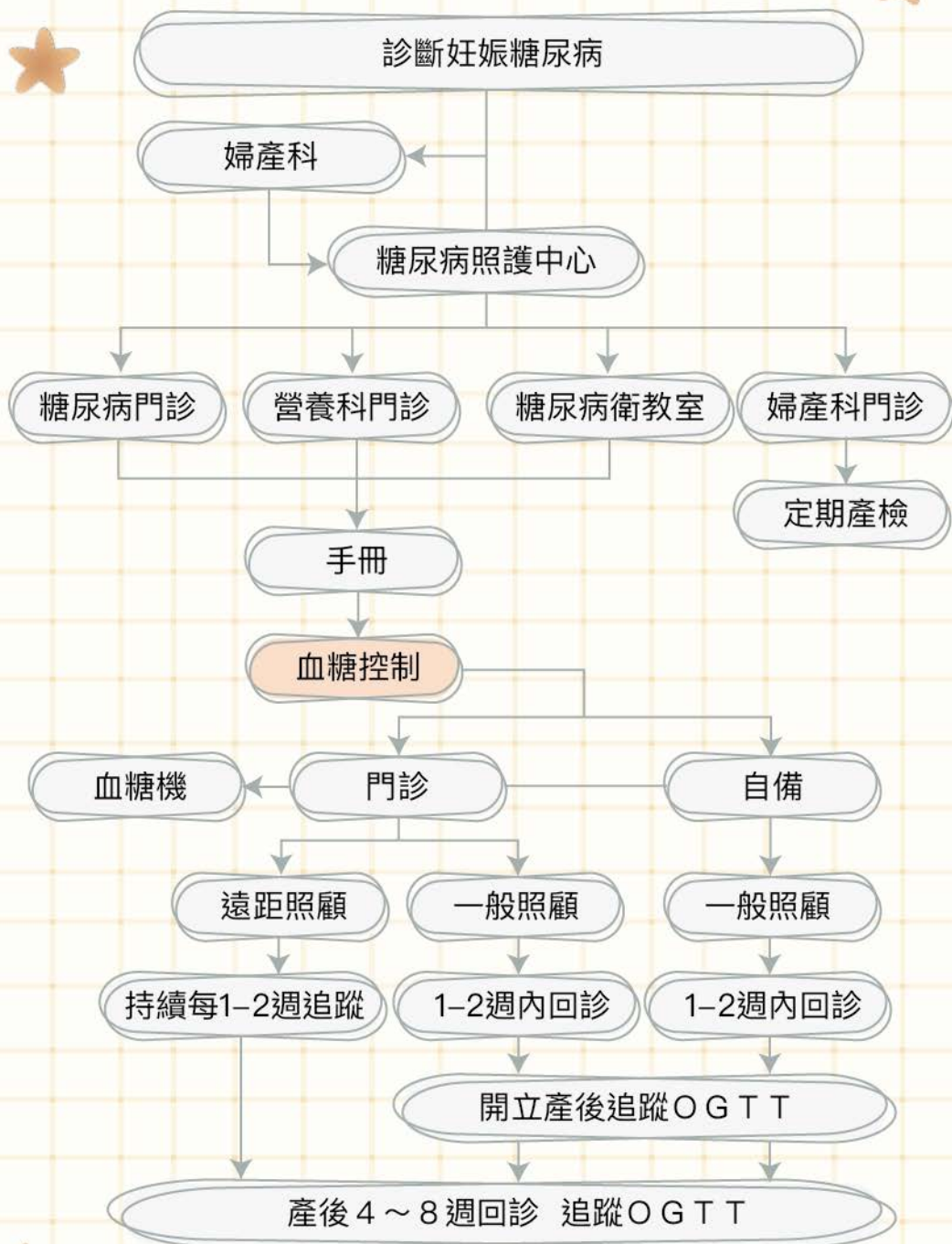
血糖控制好壞與否與日後胎兒及母親併發症息息相關，所以妊娠糖尿病患者除了須定期回院產檢外，每天應自我監測血糖、飲食控制適量的運動，使得孕期中母體及胎兒可達到定期的營養，以提供胎兒適當得生長環境並幫助孕婦體重能適當增加。如此可減少妊娠婦女及胎兒併發症的發生機率。



## 最後叮嚀

有「妊娠糖尿病」的孕婦，未來罹患「糖尿病」的機會高很多，因此，懷孕時有妊娠糖尿病的婦女，生產後仍應注意飲食，並注意體重的監控（不能過重）。產後 4 ~ 8 週回診檢查評估血糖值是否恢復正常，未來仍可以做定期自我血糖監測。

# 診斷妊娠糖尿病



資料來源：

Diabetes Care (2018). Standard of Medical Care in Diabetes .41.20–22.





[sugarcloud.com.tw](http://sugarcloud.com.tw)

# 中山醫學大學附設醫院 內分泌暨新陳代謝科



血糖控制

定期就醫

規律運動

均衡飲食

按時服藥





# 中山醫學大學附設醫院 婦產部







# 中山醫學大學附設醫院

Chung Shan Medical University Hospital

📍 台中市南區建國北路一段110號

☎ 04-24739595轉20337、20340 糖尿病衛教室  
轉20726 婦產科衛教室

🌐 [www.csh.org.tw](http://www.csh.org.tw)

