Danh Mục Nguồn Lực Y Tế | Tây Nam Sydney

Tờ Thông Tin Về Bệnh
Phát hành Tháng Mười 2018

Lập Kế Hoạch Trước Khi Mang Thai đối với Người Bị Tiểu Đường Loại 1 và Loại 2

Khái niệm chung

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường loại 1 hoặc loại 2 và đang nghĩ đến việc sinh con, việc lập kế hoạch trước khi mang thai là rất quan trọng.

Đối với phụ nữ mắc bệnh tiểu đường, việc lập kế hoạch trước khi mang thai có thể giảm nguy cơ sẩy thai và các nguy cơ sức khỏe khác.

Nếu quý vị không muốn mang thai, việc lập kế hoạch trước khi mang thai là để đảm bảo quý vị có các biện pháp tránh thai phù hợp. Nếu quý vị đang có kế hoạch mang thai, hoặc vui mừng có thai vào một ngày nào đó, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình (general practitioner - GP) về cách để cơ thể chuẩn bị cho một thai kỳ khỏe mạnh.

Nhiều phụ nữ mắc bệnh tiểu đường loại 1 và loại 2 đã mang thai mà không lập kế hoạch. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc lập kế hoạch trước khi mang thai làm giảm nguy cơ đối với các phụ nữ mắc bệnh tiểu đường.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Nếu quý vị không muốn mang thai, bác sĩ sẽ:

- Cung cấp cho quý vị các lựa chọn để tránh thai, bao gồm cả các lựa chọn khẩn cấp và lâu dài
- Nói chuyện với quý vị về những việc cần làm nếu quý vị quyết định mang thai vào một ngày nào đó.

Nếu quý vị muốn hoặc vui mừng khi có thai, bác sĩ sẽ:

- Nói chuyện với quý vị về tầm quan trọng của việc kiểm soát đường huyết trong thai kỳ
- Đánh giá thuốc và sự an toàn của quý vị
- Sắp xếp các xét nghiệm máu và nước tiểu trước khi mang thai
- Nói chuyện với quý vị về các lựa chọn chăm sóc thai kỳ
- Kê toa bổ sung vitamin B9 và i-ốt
- Đảm bảo quý vị tối ưu hóa việc kiểm soát đường huyết trong ít nhất 3 tháng trước khi mang thai
- Nói chuyện với quý vị về chế độ ăn uống của quý vị và đề xuất cho chuyên gia dinh dưỡng đánh giá
- Kiểm tra bất kỳ biến chứng tiểu đường nào
- Giới thiệu quý vị đến phòng khám lập kế hoạch trước khi mang thai ở địa phương

Nếu quý vị đã mang thai

Bác sĩ sẽ gặp quý vị để kiểm tra sức khỏe định kỳ nhằm cung cấp cho quý vị kết quả xét nghiệm và tiếp tục theo dõi sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thai.

Nếu quý vị có thai, bác sĩ sẽ giới thiệu quý vị đến một phòng khám chuyên khoa về tiểu đường trong thai kỳ.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì sau đó?

Bác sĩ sẽ gặp quý vị để kiểm tra sức khỏe định kỳ nhằm cung cấp cho quý vị kết quả xét nghiệm và tiếp tục theo dõi sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thai. Nếu quý vị có thai, bác sĩ sẽ giới thiệu quý vị đến một phòng khám chuyên khoa về tiểu đường trong thai kỳ.

Tôi nên làm gì?

Nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị và đảm bảo rằng quý vị hiểu cách tránh thai hoặc chuẩn bị cho một thai kỳ khỏe mạnh.

Theo dõi với bác sĩ gia đình của quý vị về kết quả của bất kỳ xét nghiệm nào. Hãy chắc chắn rằng quý vị biết phải gọi cho ai nếu quý vị có thắc mắc hoặc nếu quý vị có thai.

Lập Kế Hoạch Trước Khi Mang Thai đối với Người Bị Tiểu Đường Loại 1 và Loại 2

Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Dịch Vụ Tiểu Đường thuộc Khu Vực Y Tế Địa Phương Tây Nam Sydney

Các phòng khám tiền sản được điều hành tại mỗi dịch vụ chăm sóc tiểu đường tại các bệnh viện Bankstown, Liverpool và Campbelltown. Các phòng khám này có thể hỗ trợ quý vị đạt được sự kiểm soát cần thiết để mang thai một cách an toàn. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị để được giới thiệu đến dịch vụ này.

Tôi nên hỏi bác sĩ gia đình của mình những gì?

- *Có những lựa chọn tránh thai nào?*
- *Tôi nên làm gì nếu tôi có thai?*
- *Những rủi ro của việc bị tiểu đường và mang thai là gì?*
- *Tôi có cần ngừng dùng loại thuốc nào không?*
- *Tôi nên gọi cho ai nếu tôi nghĩ rằng tôi có thai?*
- *Tôi nên đợi bao lâu trước khi cố gắng thụ thai?*
- *Tôi có cần bất kỳ xét nghiệm nào không?*
- *Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?*

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Nếu quý vị muốn đọc thêm về việc lập kế hoạch trước khi mang thai và bệnh tiểu đường, các nguồn lực sau đây có thể trợ giúp:

- **Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Australia** - bệnh tiểu đường và thai kỳ: **diabetesaustralia.com.au**
- **Chương Trình Dịch Vụ Bệnh Tiểu Đường Quốc Gia - bệnh tiểu đường loại 1 và thai kỳ: ndss.com.au**
  - **Type 1 diabetes and pregnancy**
  - **Type 2 diabetes and pregnancy**
  - **Pregnancy**

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

phn SOUTH WESTERN SYDNEY
An Australian Government Initiative