

# 妊娠糖尿病衛教須知

## 一、何謂妊娠糖尿病？

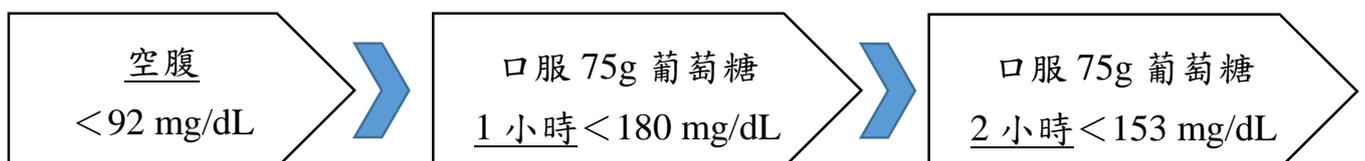
所謂的「妊娠糖尿病」是指孕前無糖尿病病史，於懷孕 24~28 週接受妊娠糖尿病篩檢時，出現葡萄糖耐受性不良之情形，而診斷出的疾病，最常發生於第二孕期（18~22 週），其高危險族群，包含了：高齡產婦、肥胖者、家族一等親內有糖尿病病史、曾有妊娠糖尿病之病史、曾產下巨嬰或曾有妊娠毒血症等，由於孕婦很少有症狀，因此建議一般孕婦應在懷孕 24~28 週時，做妊娠糖尿病篩檢，以利早期發現早期治療及有效控制。

## 二、妊娠糖尿病對孕期有何影響？



## 三、妊娠糖尿病如何篩檢及診斷？

由於妊娠糖尿病的孕婦，其母嬰併發症風險相對較高，孕媽咪們於妊娠第 24~28 週時，可攜帶「孕婦健康手冊」及「健保卡」至產檢院所接受妊娠糖尿病篩檢，其中共有 3 次抽血檢查，並依抽血檢查結果判斷是否罹患妊娠糖尿病（衛生福利部國民健康署，2023）。



# 妊娠糖尿病衛教須知

## 四、妊娠糖尿病預防與治療

### 1. 飲食控制

建議採均衡飲食、定時定量及少量多餐，並控制醣類攝取量，避免餐後高血糖情形發生，另外孕期體重增加建議 10~14 公斤為宜，並注意體重增加的速度，避免體重過度增加；若產檢篩檢出妊娠糖尿病之孕婦，會轉介至新陳代謝科門診或營養科個別飲食諮詢。

### 2. 適度運動

運動能改善葡萄糖的耐受性，建議能夠從事輕度的體能活動或中度有氧運動，其時間不超過 1 小時，於餐後運動是有助於降低餐後血糖，若有：妊娠高血壓、早期破水、早產或子宮頸閉鎖不全及產前出血之孕婦應以休息為主，避免運動。

### 3. 自我血糖監測

定時監測血糖有助於了解其控制情況，及早發現異常並調整治療計畫，建議每日監測空腹血糖及三餐飯後的血糖值（如下表格），若飲食控制結果未達上述標準，則需配合胰島素使用。

時間	空腹	飯後 1 小時	飯後 2 小時
目標數值	60~105 mg/dL	<140 mg/dL	<120 mg/dL

### 4. 定期產檢

定期產檢以利早期發現問題，降低母嬰併發症之風險，醫師也能夠適時監測孕婦和胎兒的健康狀況，並提供其醫療建議。

## 參考資料

柯淑華、黃美荏（2022）。高危險孕婦的護理。於高美玲總校閱，*實用產科護理學*（九版，612-621 頁）。華杏。

衛生福利部國民健康署（2022，6 月 7 日）。*政府補助妊娠糖尿病篩檢*。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4576&pid=15683>

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：[www.cych.org.tw](http://www.cych.org.tw) 諮詢服務電話：05-2765041

產房：轉 5521 護理部 產房制訂／婦產科協助審視／護理指導組審閱

編號 Q016 制訂日期：2025 年 06 月 11 日