



WORLD DIABETES FOUNDATION

为了宝宝，我不能多吃！

这些都是特意  
给你做的！

妈妈，你别多吃！  
不然我们都会不健康的！



# 妊娠合并 糖尿病

实用  
手册

第2版

主编 杨慧霞

人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

POSTMARK  
给糖妈妈们系列  
LEISURE SNACKS

每位将要成为妈妈的您  
都想生育一名健康的宝宝。  
假如您妊娠前患有糖尿病或妊娠期  
被告知患有妊娠期糖尿病，  
您可能会有很多问题和担心。  
这本书将会帮助您全面了解这方面的知识。

# 妊娠合并 糖尿病

实用  
手册

第2版

主 编	杨慧霞				
主编助理	杨 璐				
编 者	杨慧霞	张眉花	苏世萍	杨 璐	
	孔令英	宋依临	孙伟杰	魏玉梅	
	冯 焯	孙祎赢	宋 耕	王 晨	
	苏日娜	冯 慧	张婉怡	朱微微	



人民卫生出版社



图书在版编目 ( CIP ) 数据

妊娠合并糖尿病实用手册 / 杨慧霞主编 . — 2 版 . — 北京 : 人民卫生出版社 , 2018

ISBN 978-7-117-25987-3

I. ①妊… II. ①杨… III. ①妊娠合并症 - 糖尿病 - 诊疗 - 手册 IV. ①R714.256-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 016762 号

人卫智网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

妊娠合并糖尿病实用手册  
第 2 版

主 编: 杨慧霞

出版发行: 人民卫生出版社 ( 中继线 010-59780011 )

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5.5

字 数: 158 千字

版 次: 2012 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 2 版

2018 年 2 月第 2 版第 1 次印刷 ( 总第 6 次印刷 )

标准书号: ISBN 978-7-117-25987-3/R · 25988

定 价: 46.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

( 凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换 )

---

每位将要做妈妈的您

---

都想生育一名健康的宝宝，

---

假如您妊娠前

---

已患有糖尿病或妊娠期

---

被告知患有妊娠期糖尿病，

---

您可能会有很多问题和担心。

---

这本书将会帮助您

---

全面了解这方面的知识。

---

—— 杨慧霞

---





## 第2版

## 前言

每位将要做妈妈的您都想生育一名健康的宝宝，假如您妊娠前已患有糖尿病或妊娠期被告知患有妊娠期糖尿病，您可能会有很多问题和担心。这本书将会帮助您全面了解这方面的知识。

中国是糖尿病第一大国，发病率达10%以上，已经明显超过世界平均水平，随着二胎政策的全面放开，孕妇年龄增加，孕妇中糖尿病患者比例明显升高。妊娠期糖尿病是妊娠期发生的糖代谢异常，是妊娠期最常见的内科合并症，二胎政策放开后发病率进一步攀升。通常情况下，妊娠期糖尿病者在分娩以后高血糖会自然消失，但再次怀孕后，妊娠期发生高血糖机会明显增加，而且随着年龄的增加，曾患有妊娠期糖尿病者，罹患2型糖尿病风险也明显上升。孕期通过合理治疗，使血糖保持正常范围，可明显减少糖尿病对母儿的不良影响。但是如不及时进行治疗，将会造成不同程度的母儿并发症，同时孕妇和子代患有糖尿病的风险远远高于正常人，并且糖尿病发病年龄也会提前。相关的知识在妊娠合并糖尿病及其危害中有详细的介绍。



“妊娠期糖尿病的治疗”这一部分，包括孕期血糖监测、医学营养治疗、运动指导和胰岛素的使用，为妊娠期糖尿病的准妈妈提供全面的治疗知识。请您一定要重点了解医学营养治疗和孕期运动相关知识，因为孕期合理饮食是妊娠期糖尿病治疗的基础工作，其中“食物交换法”可避免糖尿病食谱过于单调，也便于糖尿病孕妇掌握。通过“血糖监测”和“胰岛素的使用”这两部分的学习，您自己就能掌握在家监测血糖和注射胰岛素的方法了。

本书还会告诉妊娠期糖尿病患者，在分娩后需要进行产后随访，通过早期健康生活方式干预，避免或延缓在不久的将来发展成2型糖尿病的可能。同时，还要提醒的是，孕期高血糖暴露后代通过母乳喂养、健康饮食和加强体育锻炼，能显著减少其发生肥胖、糖尿病等代谢综合征的危险性。

世界糖尿病基金支持的中国妊娠期糖尿病规范化诊疗促进合作项目，致力于妊娠合并糖尿病的相关培训教育，提升医务人员规范化诊断和治疗妊娠期糖尿病水平，改善糖尿病妈妈和后代的健康。这本小册子自2012年2月第一次出版至今已印刷7次，发行量达32 500册，已经使很多患有妊娠期糖尿病的孕妇得到助益，并且广受好评。

近几年妊娠合并糖尿病发生率不断上升，同时在孕期管理方面也在相应改变。第二版手册在原书基础上进行修改，由于撰写时间仓促，仍存在瑕疵不足，敬请指正。

编者

2018年1月





## 第一章 妊娠前的准备 /2

1. 所有准妈妈需要做的准备工作 /2
2. 怀孕前的饮食推荐 /4
3. 您的体重是否保持在理想体重范围 /5
4. 糖尿病患者怀孕前的准备 /6
5. 未患有糖尿病，孕前也需要注意控制体重和合理饮食吗？ /8

## 第二章 妊娠期合理膳食及体重管理 /9

1. 妊娠期合理膳食的要求 /9
2. 什么是孕期合理的体重增长？ /12
3. 为什么要控制体重增长？ /16
4. 控制正常体重增长该怎么做？ /16
5. 什么时候开始关心体重变化？ /16
6. 有什么窍门保持合理的体重增长吗？ /17





### 第三章 妊娠合并糖尿病的基本知识 /20

1. 什么是糖尿病? /20
2. 糖尿病的种类 /21
3. 妊娠期糖尿病 /22
4. 为什么怀孕后得了妊娠期糖尿病? /22
5. 为什么怀孕以后胰岛素不能很好地工作? /23
6. 妊娠期糖尿病的高危人群 /24
7. 妊娠期糖尿病能够预防吗? /25
8. 什么时间进行妊娠期糖尿病的检查? /27
9. 如何诊断妊娠期糖尿病? /27
10. 口服葡萄糖耐量试验时需要注意的问题 /28

### 第四章 妊娠期糖尿病的危害 /31

1. 糖尿病会对孕妇造成影响吗? /31
2. 妊娠期糖尿病会影响分娩方式吗? /32
3. 孕妇的糖尿病会对胎儿造成伤害吗? /33
4. 孕期高血糖对后代的远期影响 /37



### 第五章 自我血糖监测 /41

1. 为什么要了解患者的血糖水平并控制在理想范围内? /41
2. 自我血糖监测的具体方法 /42
3. 什么时间测血糖? /45
4. 如何知道血糖是否正常? /45

### 第六章 妊娠期糖尿病的医学营养治疗 /46

1. 妊娠期糖尿病的医学营养治疗 (MNT) 的原则 /46
2. 膳食计划 /52
3. 糖尿病孕妇应记住各类食物的食用规则 /55
4. 食物交换份与食物交换法 /64
5. 食物血糖生成指数和血糖负荷 /67
6. 各类食物交换份举例 /69
7. 食物标签 /76
8. 自己加工食物的计量工具 /78
9. 妊娠期糖尿病的饮食设计步骤 /79
10. 食物交换份应用的窍门 /82
11. 糖尿病准妈妈的常见问题解惑 /84



### 第七章 规律适量的运动 /88

1. 妊娠期糖尿病和 2 型糖尿病孕妇必须做运动 /88
2. 不宜接受运动疗法的孕妇 /88
3. 如何做运动? /89
4. 什么时候运动? /90
5. 我怎么才能知道运动是否合适? /91

### 第八章 胰岛素治疗 /92

1. 胰岛素是什么? /92
2. 为什么要用胰岛素? /94
3. 应该了解的关于胰岛素的一些事情 /95
4. 糖尿病孕妇该怎么做? /96
5. 胰岛素种类及应用 /97
6. 应用胰岛素的特别说明 /98
7. 胰岛素的注射方法 /99
8. 低血糖 /105
9. 糖尿病日记——记录每天的饮食、运动和血糖值 /108

目

录

10







## 第九章 产后的指导 /112

1. 宝宝出生以后该做些什么? /112
2. 母乳喂养 /113
3. 产后随访 /115
4. 怎么知道将来是否发展为糖尿病? /117
5. 可能提示患糖尿病的症状 /118
6. 儿童随访 /119
7. 学龄前儿童膳食指南建议 /121
8. 儿童运动 /122
9. 计划再次妊娠 /124



## 附 录

- 附录 1 妊娠合并糖尿病监测治疗表 /126
- 附录 2 常见谷薯类食物 1 个交换份速查表 /127
- 附录 3 常见蔬菜类食物 1 个交换份速查表 /129
- 附录 4 常见水果类食物 1 个交换份速查表 /132
- 附录 5 常见鱼禽肉蛋类食物 1 个交换份速查表 /134
- 附录 6 常见大豆类食物 1 个交换份速查表 /139
- 附录 7 常见奶类食物 1 个交换份速查表 /141
- 附录 8 常见油脂类食物 1 个交换份速查表 /143
- 附录 9 妊娠期糖尿病患者 1800kcal 模式食谱举例 /145
- 附录 10 妊娠期糖尿病患者每日 2000~2100kcal 一周食谱举例 /146
- 附录 11 糖尿病日记 /153
- 附录 12 糖尿病日记实例 1 /154
- 附录 13 糖尿病日记实例 2 /156
- 附录 14 妊娠合并糖尿病一日门诊 /158

## 后 记 /161

目

录

12







## 1. 所有准妈妈需要做的准备工作

如果您已经准备怀孕，那么亲爱的读者，在妊娠前保持适合怀孕的身体状态和维持健康的生活方式非常重要。

请您怀孕之前谨记：

- 禁烟、禁酒。
- 注意不要乱用药物。
- 有条件的女性，请您在决定怀孕之前，去医院就诊，医生会对您进行系统的全面检查，对您进行孕前指导，告知您最佳的怀孕时机。
- 患有各种疾病的妇女，如先天性心脏病、系统性红斑狼疮（SLE）、糖尿病、高血压及甲状腺功能亢进（简称“甲亢”）等，请您治疗疾病，待病情治愈或稳定以后再怀孕。
- 肥胖的准妈妈一定要进行检查，将体重指数（BMI）尽量控制到正常范围再怀孕。
- 有条件者，孕前应检测 TORCH 抗体（包括 IgM、IgG），了解机体免疫状态，同时决定妊娠时机。

除了这些基本的母子健康常识以外，“合理饮食”和“控制体重”是准妈妈们需要特别注意的事情。这两项工作，可以帮您妊娠后建造一个健康的子宫内环境，而健康的子宫内环境是您的宝宝健康孕育分娩和一生健康成长的必备条件。

您知道吗？从宝宝在您身体孕育的第一刻起，您的孕期营养状况就将影响他的整个一生：不仅是胎儿期、婴幼儿期，还包括成年后的整体健康状况。

这就是一项近年来国内外资深专家通过大量流行病学研究后形成的，并在国际医学界引起巨大震动和反响的突破性研究理论——DOHaD（都哈），即“健康和疾病的发病起源”。DOHaD研究表明：

- 成年后的健康状况与其在胎儿期和婴幼儿期的营养摄入密切

AIR MAIL  
寄给胖妈妈的



相关。

- 生命早期摄入合理、均衡的营养，将有助于降低孩子成年后罹患肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的风险。
- 生命早期1000天（即妊娠期、生后两年）是对一生健康最重要的时期。



## 2. 怀孕前的饮食推荐

中国营养学会妇幼营养分会对备孕妇女的营养饮食推荐如图 1-1，一日的营养组成为：



图 1-1 孕前的饮食宝塔