



妊娠中に
血糖が高い
といわれたら

検査と予防編

ママと赤ちゃんの健康のため出産後に気をつけたいこと

ママと赤ちゃんの健康のため出産後に気をつけたいこと

出産後に気をつけてほしいこと



糖尿病発症の主な危険因子とは？

糖尿病になりやすい危険因子をもつ場合は、出産後に血糖値が正常になっても定期的なチェックが必要です。

チェック
してみましょう



【糖尿病発症の主な危険因子】

- 妊娠中の糖代謝異常
- 出産1~3ヵ月後の糖代謝異常
- 肥満(BMI \geq 25)
BMI=体重(kg) \div 身長(m)の2乗
- 妊娠中インスリン注射を必要とした
- 妊娠20週までに妊娠糖尿病と診断された
- 両親・兄弟・姉妹に糖尿病の人がいる
- あなた自身の出生体重が2500g未満



両親



危険因子は、1つの場合より、複数が重なるほど糖尿病に進展しやすいと考えられます。

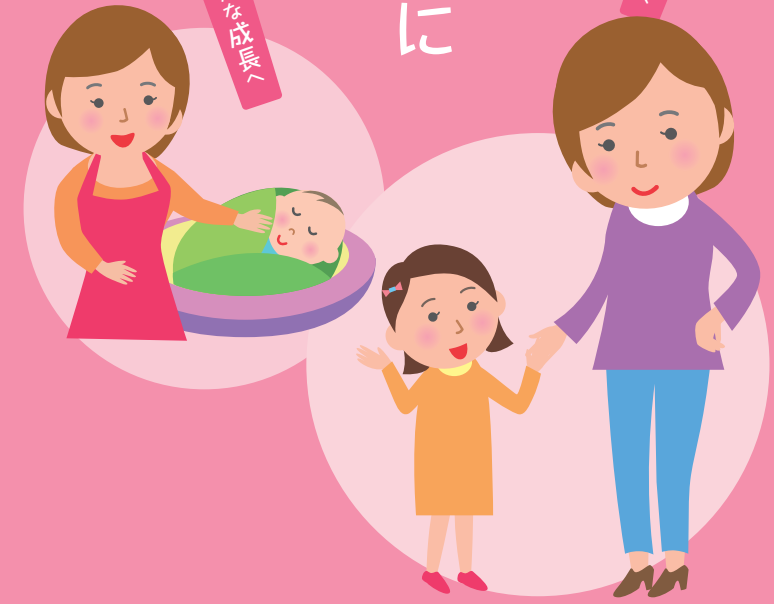
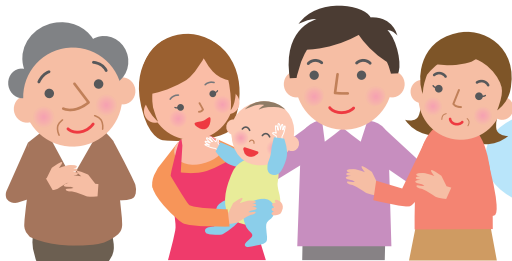
母乳の出る方は母乳保育をおすすめします

糖代謝異常のママから産まれた赤ちゃんは、将来、糖尿病になりやすく血糖が上がりにくいと言われています。母乳保育には、肥満の予防効果が期待され、ママの糖代謝を改善する可能性があります。

母乳保育は母子にとってよい効果があるみたいよ



家族みんなでママと赤ちゃんをサポート!!



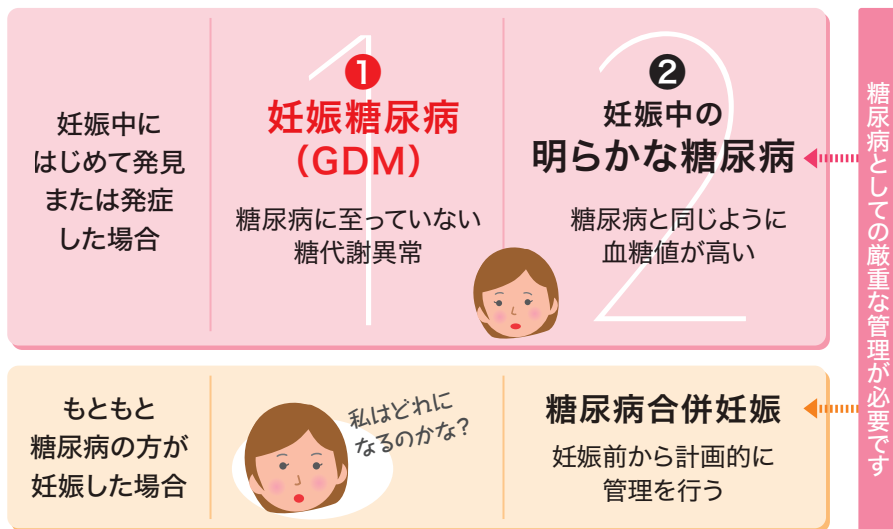


医師の指導のもと、血糖コントロールを心がけましょう

妊娠中に血糖が高いといわれた方には
2つのタイプがあります



「妊娠糖尿病(GDM)」と「明らかな糖尿病」に分類されます



①妊娠糖尿病(GDM)を経験した方は、
出産後にいったん正常化しても、将来糖尿病になりやすい

- 19~87%の方が、出産後に境界型もしくは糖尿病になっています。

海外での報告より (O'sullivan: Diabetes mellitus after GDM. Diabetes 1991; Vol.29 Suppl.2: 131-135.)

- 妊娠中に正常血糖の方に比べ、
糖尿病になる危険が7.4倍あります。

海外での報告より (Bellamy, et al. Type 2 diabetes mellitus after gestational diabetes: a systematic review and meta-analysis. Lancet 2009; 373: 1773-1779.)



次の妊娠・出産を安心して
迎えたいですね

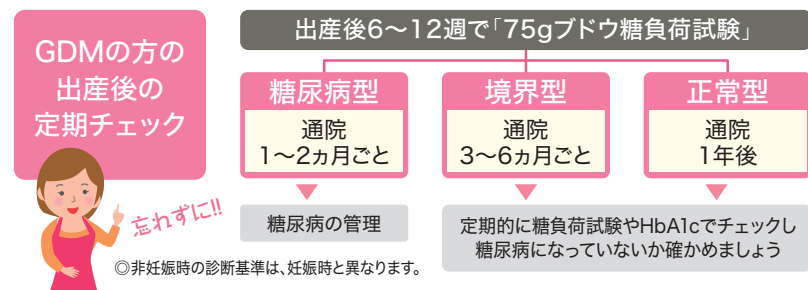
次の妊娠を考える方は、妊娠前に
耐糖能の再評価を行い、医師と
よく相談して準備しましょう。

出産後はご自身のタイプに応じて
病院でフォローを行いましょ



①妊娠糖尿病(GDM)と診断された方は「糖負荷試験」を

GDMの方は、産後6~12週で必ず75gブドウ糖負荷試験(OGTT)を受け、
その結果に基づいて、医師の指導のもと管理と定期チェックを行いましょ。



②明らかな糖尿病と診断された方は「産後再評価」を

妊娠中に明らかな糖尿病と診断された方は、産後に再評価を受けましょ。
GDMの方よりも糖尿病になりやすいので、厳重に管理する必要があります。

妊娠中に血糖が高いといわれた方(①+②)は

出産後も、日頃から糖尿病を予防する心がけを

- 健康維持へ食事の工夫や運動を続けましょ
- 標準体重(BMI:22前後)を目標に管理しましょ



BMI (体格指数) の基準	やせ	標準	肥満
	<18.5	22前後	25≤

【BMIの計算方法】
BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗

