

妊娠期 糖尿病



Revised December 4, 2013

Andrea Ransdell, MS, RD, and the Perinatal Providers and Staff
Translated to Chinese by Leona Wong and Hai Yan Wang

CommuniCare Health Centers, Davis, California
A CDAPP Sweet Success Affiliate Program

这本小册子是专为对妊娠糖尿病的教育用途，
不用于诊断或治疗，并且必须只用于与您的健康护理提供者的批准下。

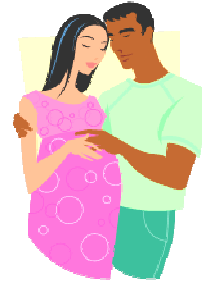
This booklet is designed for educational purposes only, not to be used for diagnosis or treatment, and must be used solely with the approval of your health care provider.

Health care organizations have permission to use this booklet only if no changes are made. Contact the author at andrear@communicarehc.org

妊娠期糖尿病

Andrea Ransdell, MS, RD, Nutrition Supervisor, CommuniCare Health Centers, Davis, CA
Some material from pages 1, 3, and 10-12 are adapted, with permission, from material originally published by St. Joseph Heritage Healthcare System Diabetes and Pregnancy Program.

Revised December 2013



目录表

引言	1
什么是妊娠糖尿病?	1
为什么有妊娠糖尿病?	1
妊娠糖尿病有什么症状?	2
妊娠糖尿病对婴儿有什么样的影响?	2
如何保护婴儿?	2
锻炼是最好的良药	3
需要避免哪些事项	3
什么是碳水化合物?	4
我需要多少碳水化合物?	4
每天如何合理分配碳水化合物的数量?	4-5
营养标签	6
碳水化合物根食品的比例	7
碳水化合物的计算例子	8
好的选择: 碳水化合物低的食物	9
样品膳食计划	10
菜单样本	11-12
压力对血糖的影响	13
测试你的血糖	14

引言

什么是妊娠糖尿病？

怀孕时，正常激素会变，使孕妇的身体很难调节血糖水平。尤其在孕晚期，身体调节能力会变的更困难。当血糖变得比正常妊娠高，这种情况就被称为“妊娠糖尿病”。

如果血糖数维持得高，糖分会通过胎盘到孩子。但如果母亲可以控制她的血糖在正常水平，妊娠期糖尿病是不会影响她的婴儿。

为什么有妊娠糖尿病？

你得到妊娠糖尿病的可能性增加如果你...



- √家庭里有糖尿病的人
- √超重
- √有多囊卵巢
- √曾经有过妊娠糖尿病
- √尿液有葡萄糖
- √生过一个超过9磅重的婴儿
- √经历过误投或死胎的经验
- √以前生了一个出生缺陷的孩子
- √是一位高风险的民族：如亚洲人，太平洋岛民，非裔美国人，美洲印第安人，东印度或拉美裔



虽然妊娠糖尿病不是永远，但得过这种病的妇女有很大的机会将来得到(第二类型)糖尿病。为了降低得糖尿病的风险，最好的办法是在婴儿出生后吃得健康和常常锻炼身体。



妊娠糖尿病有什么症状？

很多女性因为觉得身体没有不舒服而以为自己没有妊娠糖尿病，但这并不显示身体是没有妊娠糖尿病。只有很少女性察觉到自己有高血糖症状，如口渴，排尿增加，增加饥饿感，或视力模糊。

妊娠糖尿病对婴儿有什么样的影响？

如果血糖继续升高，下列问题可能会出现：

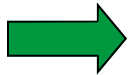


- 婴儿出生重量比较高
- 分娩可能会比较困难
- 婴儿出生后可能会有呼吸问题，低血糖，或黄疸
- 如果血糖完全不受控制或重度升高，误投、死胎、和有缺陷的危险会提高

请记住：最好预防问题出现的方法是控制血糖。你和你孩子的健康是我们为您服务的原因！

如何保护婴儿？

1. 把平常吃的数量分成5到6套小的健康餐，每2-3个小时吃一次。
2. 运动很重要，尤其在吃饭后。请参阅第3页。
3. 如果饮食和运动对血糖没有帮助，医生或助产士会配一些不会影响怀孕的糖尿病药或胰岛素。



常常锻炼身体和有好的饮食习惯
让糖尿病药物和胰岛素更有效！

在婴儿出生后, 大多数妇女的血糖会恢复正常 :-)



因为得到第二类型糖尿病的危险很大，曾经有妊娠糖尿病的女性生了孩子以后得继续保持健康的饮食锻炼习惯。



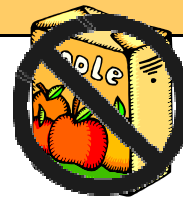
锻炼是最好的良药

- 锻炼能降低血糖
- 锻炼可以帮身体自然的胰岛素更有效
- 跟您助产士或医生选哪些锻炼历程对您最合适。散步一般都安全。如果你没有锻炼的习惯，不要逼自己，慢慢开始你就慢慢习惯了。
- 最合适散步的时间是在检查血糖之前和吃饭后。每次散步走15-20分钟左右。需要意志的话，请您得家人朋友陪你一起锻炼。饭后运动是最好的！



需要避免哪些事项

1. 避免饮用果汁（除非你的血糖已经过低）
 - 新鲜挤的果汁比购买的果汁更好
 - 如果您对普通水厌了，我们建议您挤新鲜的柠檬到水里



2. 避免吃高糖的食物。下面有些例子：



- | | | |
|-------|--------------|-------|
| 糖果 | 巧克力牛奶 | 冰淇淋 |
| 蛋糕和饼干 | 热巧克力 | 冻奶酪 |
| 干麦片 | 汽水（除非是“低糖”的） | 糖浆或蜂蜜 |
| 糕点 | 水果味的饮料 | 布丁 |
| 馅饼 | 果酱 | 果冻 |



3. 如果您吃了少量的高糖食物，你**必须**计算您吃的碳水化合物，然后把他们跟其他碳水化合物交换。如果需要帮助，请寻找注册营养师
4. 如下的食品可以适量使用：1 杯低糖汽水，无糖果冻，水晶Light™，和无糖Kool-Aid™。Splenda™或Stevia可以替代白糖，但每天不能用超过三包。

什么是碳水化合物?

- 食物含有高**碳水化合物影响血糖**比其他食物更多
- **淀粉**是在面包, 玉米饼, 面食, 大米, 谷物, 马铃薯, 豆类, 玉米, 豌豆和扁豆
- **天然糖**是在水果, 牛奶, 以及一些蔬菜
- **添加糖**是甜点, 果冻, 糖果, 汽水, 其他的甜饮料, 果酱, 糖浆和



我需要多少碳水化合物?

你的宝宝需要的碳水化合物健康成长
你需要吃多少碳水化合物?



175 g



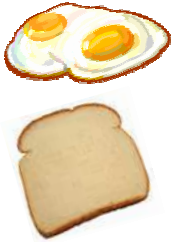
建议孕妇每天吃**175克**的总碳水化合物, 98%的孕妇是足够的。我们建议的碳水化合物的食物不低于**12小份**或约175克总碳水化合物。什么是“小份?”请参见第7页!

每天如何合理分配碳水化合物??

1. **每隔2-3小时**吃一小餐或点心。不要再进食太快, 因为你的血糖可能没有时间降下来。不要超过4小时没有吃东西, 因为等待太久让你太饿了。
2. 碳水化合物的量应该是**每天一样的**:
 - 某一天如果你没有吃足够的, 第二天你通常会太饿了
 - 如果你的血糖有时候高, 有时候低, 是难以治疗的
3. 试着每天吃在相同的时间进入一个常规。不要跳过一餐。离开家时, **记得带健康的零食**, 万一出现延误

早餐:

低碳水化合物的早餐通常效果是最好, 如果你吃高碳水化合物早餐, 那一天的怀孕激素是从你进吃**第一**种食品后, 更加影响到血糖的控制.



- 早餐应该只有大约**15克**碳水化合物, 这可能是一片面包或者一个玉米饼
- 也应该有蛋白质的食物, 如鸡蛋或奶酪。

避免早餐干麦片

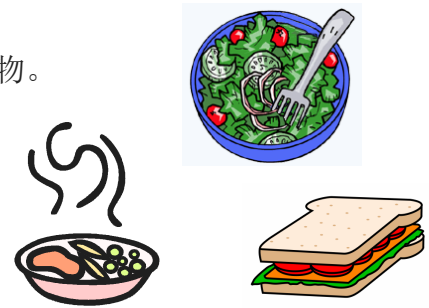
早餐干麦片物通常会导致血糖更高, 特别是在早晨。



午餐和晚餐:

主餐应该有三小份碳水化合物, 或约每个**45g**的碳水化合物。

您可能需要减少吃你最喜欢的午餐和晚餐的食物的份量



上午和下午的点心:

吃一个或两个碳水化合物小份, 或**15-30克**的碳水化合物

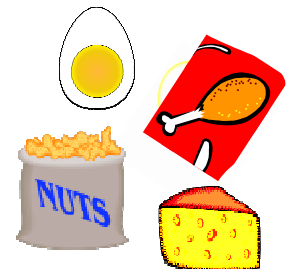


餐间的小吃可以防止你太饿了, 所以你可以吃一个小的午餐和晚餐!

睡前小吃:

如果你是孕妇, 在睡前吃蛋白质有时可以帮助你保持第二天早上良好的血糖水平。(蛋白质在睡前还可以帮助防止孕吐)

在睡前总是吃包括**蛋白质**的食物, 但不是**水果**



晚上太长时间没有吃食物, 可以使你的血糖**较高**的第二天早晨。尝试维持只有**8 - 10小时**没有吃食物。

营养标签

使用上的食物标签上的“营养成分”以计数碳水化合物：





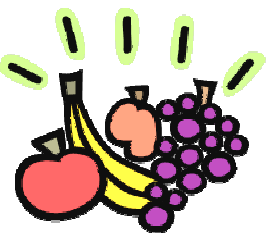

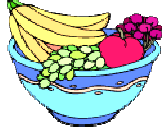



- 阅读“总碳水化合物”的克. 在这个例子中，标签上写着14克。
(不要使用%号。)
- 阅读份量大小和每个容器份量的数量。这个例子说，有4份在这个袋子里。
- 如果你吃了这个零食1盎司，你会把它作为一种碳水化合物部分，因为一盎司的含有碳水化合物14g 碳水化合物.问题 是这个小袋子居然重四盎司，包含四个份。
- 大多数人会吃全包，因为一整包似乎是一个正常的量吃。但随后你会吃4×14，或56克碳水化合物，你应该把它作为四碳水化合物部分！
- 如果你正在使用它为您的小吃之一。这意味着你必须要小心，只吃一半的零食，让你只吃含有30g碳水化合物

Nutrition Facts	
Serving Size 1 ounce Servings in bag 4	
Amount Per Serving	
Calories 155	Calories from Fat 93
% Daily Value*	
Total Fat 11g	16%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 148mg	6%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 9%
Calcium 1%	• Iron 3%

* Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

碳水化合物分类

<p>淀粉， 面包，谷物， 和淀粉类蔬菜</p> 	<p>每份大约有 15克 的总碳水化合物</p> <p>玉米饼是比面粉更好。</p> <p>豆类和扁豆是最好的这一组。</p> 	<p>半杯豆，小扁豆或豌豆； 1片面包（100%全麦是最好的）； 1小6“玉米饼或tostada； 3杯爆米花； 半杯煮熟的燕麦片； 或1/4杯煮过的燕麦； 1/3杯煮熟的米饭（不要用方便米饭） 1/3杯的意大利面（不要用方便面） 1/2玉米棒；半杯玉米，豌豆，土豆，山药或； 1杯冬瓜；半英式松饼； 半汉堡面包或1/2热狗； 6威化饼干；5 Ritz™饼干； 10小片小麦Thins™饼干； 5 Triscuit™饼干；1.5全麦饼干；</p> 
<p>奶类*</p>  <p>*芝士在第9页上的蛋白质组中列出，因为芝士含有非常低的碳水化合物。</p>	<p>每份大约有 15克 的总碳水化合物</p> <p>低脂或脱脂产品是最好的</p>	<p>1杯牛奶** 1杯原味酸奶 1杯人造甜味剂“轻”酸奶</p> <p>**豆浆，杏仁奶，椰子汁可以使用，但您必须阅读标签，了解每种类型有多少碳水化合物。</p>
<p>水果</p> 	<p>每份大约有 15克 的总碳水化合物</p> 	<p>1个小苹果，桔子，梨（或1/2大）； 1桃，油桃1，2桔 1/2香蕉，葡萄柚半， 1杯，水冬瓜，木瓜，或浆果； 半杯芒果， 2汤匙葡萄干，3西梅， 10个中等大小的樱桃； 17小葡萄</p>  

碳水化合物的计算例子

这里是用45克的碳水化合物膳食的一个例子。你可以选择任何三个碳水化合物食物（3x15克=45克）。

_____ 食物: _____ 碳水化合物 _____

午餐 #1



3 肉玉米饼	成分	3 份 = 45 克
	肉, 芝士, 莎莎, 香菜	(算作零)
沙拉	生菜, 蕃茄, 鳄梨	(算作零)
水		(算作零) _____
总计:		3 份 = 45 克

_____ 食物: _____ 碳水化合物: _____

午餐 #2



1 肉玉米饼 15 克	1 taco shell	1
	肉类, 奶酪, 生菜, 萨尔萨	(算作零)
½ 杯 豆		1 15 克
8 oz 牛奶		1 15 克
总:		3 份 = 45 克

很好的选择：非常低碳水化合物的食物

<p>蔬菜 非淀粉</p> 	<p>这些蔬菜的正常量可以计算“自由”</p>  <p>随时随地享受绿色沙拉，但用不甜沙拉酱。</p>	<p>非淀粉类蔬菜包括：</p> <p>西兰花，卷心菜，仙人掌，胡萝卜，菜花，芹菜，黄瓜，茄子，甜菜，秋葵，辣椒，青椒，生菜，四季豆，萝卜，蘑菇，洋葱，菠菜，西红柿，萝卜，西葫芦和西葫芦。</p> 
<p>蛋白质食物</p>  <p>6-10 oz 每天</p>	<p>蛋白质的食物有助于防止低血糖。</p> <p>包括 一个很好的蛋白质来源，每餐和点心。</p> 	<p>1盎司瘦鱼，家禽或其他肉类。 1全蛋。鸡蛋蛋黄是适合孕妇！ 1/4杯金枪鱼或其他海产品； 1/4杯花生或杏仁； 1汤匙。花生酱 1盎司奶酪；3盎司豆腐； 1/4杯干酪； 半杯普通的希腊酸奶； 半杯豆类或扁豆算作2盎司的蛋白加全谷物的份量。</p> 
<p>脂肪/油脂</p>  <p>食物含有“氢化”，“部分氢化”或“互酯化”的油是不推荐。</p>	<p>~3份或更多，每天根据热量需求。</p> <p>每份大约有10克脂肪。</p> <p>*避免植物起酥油和猪油。</p> 	<p>最有营养的选择： 这些健康的脂肪是非常有营养的。他们是优秀的，如果你需要获得更多的重量。 四分之一鳄梨； 1汤匙。花生酱； 2茶匙。低芥酸菜子油或橄榄油； 20花生；8核桃； 12杏仁，山核桃，腰果；8核桃； 2汤匙葵花籽或南瓜籽</p> <p>少健康的选择： 2茶匙。蛋黄酱，黄油，人造黄油或， 2茶匙。蔬菜油或玉米油； 2汤匙。沙拉酱（不甜） 1/4杯酸奶</p> 

样品膳食计划妊娠糖尿病：2000卡路里

时间： 吃每隔2-3 小时	多少碳水化 合物？	部分使用： 在大胆打印碳水化合 物。	示例菜单：1天	示例菜单：2天
7:00 – 8:00 上午 	1碳水化 合物。一份 或15克	早餐 1淀粉/面包 1蛋白质的食物 0-1蔬菜 1油脂/油	¼全麦百吉饼 1鸡蛋炒洋葱和柿子椒 1茶匙。油或黄油	芝士墨西哥馅饼： 1玉米饼 1盎司奶酪 1茶匙。油 
10:00 上午	1碳水化 合物。份 或15克	上午点心 1水果 1蛋白 	1杯哈密瓜 ½杯希腊酸奶或奶酪	半杯芒果 ¼杯花生 或杏仁 
12:00— 1:00 下午 	3碳水化 合物。一份 或45克	午餐 2淀粉/面包 3蛋白 2+蔬菜 油脂/油 1牛奶 	三明治： 2片全麦面包 3盎司火腿（加热） 生菜，西红柿切片 2茶匙蛋黄酱 8盎司低脂牛奶	鸡肉汤：清汤2鸡腿， 1小土豆 ， 胡萝卜，甘蓝菜，洋葱 西葫芦，佛手瓜 1玉米饼 油用于烹饪 8盎司低脂牛奶 
3:00 -4:00 下午	2碳水化 合物。一份 或30克	下午的点心 1个水果 牛奶 1蛋白	1杯草莓 6-8盎司纯酸奶 20杏仁 	1桃 1马苏里拉芝士串 5 TricosisM 
6:00- 7:00 下午 	3碳水化 合物。一份 或45克	晚餐 3淀粉/面包 3蛋白 2+蔬菜 3油脂/油	瘦牛肉，菠菜，意大利 面条酱和奶酪制成的 1杯 烤宽面条 1杯煮熟的西兰花， 蔬菜沙拉瓦特4片鳄梨， 沙拉酱	半杯煮熟的豆子 2辣酱玉米饼馅，鸡肉和奶 酪制成 2杯蔬菜沙拉 1汤匙沙拉酱， 2茶匙油用于烹饪
就寝时间 or 9:00 - 10:00 下午	1碳水化 合物。一份 或15克	睡前小吃 1淀粉/面包 1蛋白 1油脂/油	10个小的小麦变薄 2汤匙花生酱	1玉米饼或1面包 1盎司奶酪 或1盎司火鸡或火腿（如 加热预切片） 1茶匙油或蛋黄酱

这顿饭计划包含约2000卡路里的热量：

~185 克 碳水化合物；

~40% 来自碳水化合物的热量

~ 80 克脂肪；

~38% 来自脂肪的热量



早餐 - 越早越好

包括蛋白质, 15克 碳水化合物

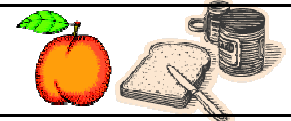
无谷物与牛奶
的早晨!

1片100%全麦面包 (1-2汤匙 Tbs)。老式的全天然花生 (或其他坚果) 黄油	2盎司奶酪融化在 1片100%全麦面包淋上番茄切片
Quesadilla: 做1玉米饼 与2盎司融化的奶酪 切碎的辣椒和洋葱 (可选) 1汤匙。鳄梨酱或辣调味汁 (可选)	草莓冰沙: 2碎冰块1杯原味酸奶, 1杯冷冻或新鲜的草莓。 可选: 加入2汤匙的乳清蛋白.
高蛋白质小吃包含 至少6克蛋白质, 至少3克纤维, 以及约15-20克总碳水化合物.	1/3杯煮熟的糙米[可以避免方便米饭] 2盎司您选择的鱼, 鸡, 牛肉 用炒或焗炒青菜
希腊酸奶或奶酪与 1个中等大小的桃子	1/2金枪鱼蛋黄酱, 芹菜, 咸菜等 1/2皮塔饼
1/4杯切碎的肉或鸡腿 1玉米饼和莎莎酱	1奶酪含有水果 15-20克总碳水化合物
1或2个煮熟的鸡蛋, 或2鸡蛋卷 1片100%全麦吐司	如果你需要清淡的食物: 小乳酪或者一个Gogurt™
如果你需要清淡的食物: 1份水果 (请参阅第7页)	如果你需要清淡的食物: 1/2杯用水煮熟的燕麦



早上和下午点心

15-30克的碳水化合物



1杯小哈密瓜 半杯普通的希腊酸奶 或奶酪	1/2 杯芒果 1/4杯花生或杏仁 8 oz. 低脂牛奶	1个小苹果或橘子 或17个小小葡萄。 1玉米饼含有奶酪
2个玉米饼包括有鸡肉, 奶酪, 生菜。 番茄, 番茄酱和辣椒。 (如果你想有吃豆, 但只能吃一个玉米饼)	1/2杯麦片与1杯牛奶	2个小小梅子 1-2汤匙花生酱中含有芹菜 8 ounce牛奶
2块冰块制成的 混合浆果冰沙 1杯原味酸奶, 1杯冷冻或新鲜浆果	1马苏里芝士 1杯切碎的草莓。 6-8 ounce 原味酸奶	Kashi™或含有高蛋白与15-30 克碳水化合物总量的小吃, 至少 需要3个克纤维, 以及至少6克蛋 白质。

午餐和晚餐

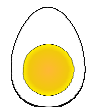

通常有30-45克的碳水化合物

<p>卷饼: 18英寸直径的面饼 2-3安士煮熟的鸡 ½杯斑豆 生菜, 西红柿, 洋葱 2汤匙鳄梨 水中含有柠檬</p>  	<p>卡尔内浅田与 1玉米饼 1/3杯西班牙大米 ½杯斑豆 莎莎, 鳄梨 水中含有柠檬</p>	<p>翻炒: 2/3杯煮熟的米饭 2-3安士煮熟的鸡 1-2杯, 菜花, 四季豆, 胡萝卜, 花椰菜, 洋葱, (大蒜, 生姜可选) 爆炒</p> 
<p>1.5杯扁豆炖扁豆, 切碎的胡萝卜, 西红柿, 洋葱, 芹菜, 大蒜1瓣, 盐和胡椒调味。</p> 	<p>1大玉米棒; 1猪排配上炒洋葱, 大蒜, 西红柿; 大绿色沙拉与鳄梨和敷料</p>	<p>2鸡蛋煎蛋卷or 或炒奶酪鸡蛋, 1杯青豆, 葱, 蘑菇, 柿子椒, 2玉米饼 (或2吐司) 1茶匙。油或人造黄油</p>
<p>4盎司烤鲑鱼片 6盎司烤土豆 (中等大小) 2茶匙。黄油或人造黄油 1杯混合蔬菜 1杯蒸花椰菜</p> 	<p>2鸡肉辣酱玉米饼馅 ½杯斑豆 生菜 油和醋 水中含有柠檬</p>	<p>通心粉沙拉: 1杯用水煮熟的面条与½杯立方鸡胸肉, 1/2杯切碎的柿子椒, 芹菜, 西红柿, 巴氏杀菌羊奶酪, 意大利式沙拉酱</p>

包括沙拉在你的膳食, 至少每天一次: 深绿叶生菜和菠菜叶, 西红柿, 胡萝卜, 西兰花, 荷兰豆, 菜花。如果你想放慢你的体重增加, 那么限制1汤匙沙拉酱

睡前小吃

总是包括蛋白质, 但不是水果

 		
<p>1片全麦面包 1-2汤匙老式的全天然花生酱</p>	<p>1盎司奶酪 5片全麦饼干</p>	<p>鸡肉和奶酪日Quesadilla: 1玉米饼与半盎司乳酪, 2汤匙鸡丁和新鲜萨尔萨</p>
<p>蔬菜沙拉和奶酪丝, 切片煮鸡蛋或鸡肉, 坚果, 鹰嘴豆, 和1/4杯面包片柠檬或沙拉酱</p>	<p>1煮鸡蛋 1片麦吐司 1茶匙。黄油或人造黄油</p>	<p>½ 三明治: 1片100%全麦面包 1盎司瘦肉, 如火鸡, 火腿, 牛肉 (熟) 生菜, 西红柿, 洋葱, 芥菜</p>
<p>1盎司马苏里拉奶酪融化到 1片全麦面包</p>	<p>1/4杯花生, 腰果, 杏仁, 开心果, 南瓜子, 或混合坚果</p>	<p>芹菜含有1-2汤匙花生酱 5片麦饼干 如Triscuits™</p>

压力管理

即使你按照你的饮食, 疾病和情绪紧张可以使你的血糖上升. **放松你的身体可以逆转这种效应**

运动是缓解压力的最好方法之一, 只要midwife说这是安全的. 请参阅第2页上的练习部分

如果你感到不知所措, 或有家庭压力, 利用呼吸, 冥想, 或者说你已经学到任何其他放松技巧.

- **深呼吸:**

坐在舒适的, 把你的手放在你的腹部。
当你的呼吸, 让你的腹部上升, 而不是你的肩膀。

- **放松你的肌肉:**

收紧肌肉在你的脚弯曲它们, 然后慢慢地让他们放松。现在用你的小腿做到这一点, 并在与你的身体的每一个部分。

- **想象一下, 一个安静, 宁静的地方:**

想像它在你的心中。休息的一只手放在你的腹部和想象你的子宫是一个安全, 舒适的地方为您的宝宝休息和成长。



测试您的血糖

TESTING YOUR BLOOD SUGAR
你的医生或助产士要求你检查你的血糖在
家里每天四次



1. 紧接着你在早晨醒来（8-10小时后快）
 - 洗手，并
 - 检查你的空腹血糖。

再次检查你的血糖：：

2. 你开始进食或饮用的第一分食物或饮料（不包括水或不含热量的饮料）后一小时。这算是早餐
3. 第一口午餐后的一小时
4. 第一口晚餐/晚饭后的一小时

完美空腹血糖的水平：

70 - 89

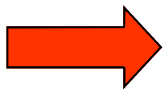
设置一个计时器或时钟 60
分钟后关闭，提醒您
要检查你的血糖！



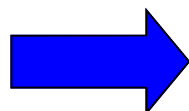
你的理想血糖水平

饭后一小时：

90 - 129



没有怀孕的人是允许血糖比你高的
- 因为他们没有怀孕！



小吃必须比午餐和晚餐的碳水化合物少 - 因为你不会零食后，检查你的血糖。

This page is left intentionally blank

如果你有妊娠糖尿病，你并不孤单。我们知道那些建议在这本小册子对你来说是很难！我们知道没有人任何人是完美的。尽你所能，请记住，我们在这里是为您服务！



这本小册子是专门为数百孕妇，我们非常有幸与帮助你们，你们展示了你们对胎儿强大的爱，用自己的英勇愿意激励着我们 组队与你们在一起做任何事情来保护婴儿



这本小册子对妊娠糖尿病是专为教育目的，不用于诊断或治疗，并且必须只用于与您的健康护理提供者的批准。

This booklet is designed for educational purposes only, not to be used for diagnosis or treatment, and must be used solely with the approval of your health care provider.

Health care organizations have permission to use this booklet only if no changes are made.
Contact the author at andrear@communicarehc.org

CommuniCare Health Centers is a Federally Qualified Health Center,
providing health care to those in need since 1972.
For more information on our organization please go to our website, www.communicarehc.org

To support this project, your tax exempt donations may be sent to

CommuniCare Health Centers
P.O. Box 1260
Davis CA 95617