

# 妊娠糖尿病，篩檢勿輕忽

篩檢時間 ▶ 懷孕 24 週~28 週

篩檢方式 ▶ 口服含有75克葡萄糖之糖水耐量試驗

篩檢前注意事項 ▶ 篩檢前須空腹8小時，  
停止任何飲食包括喝水。



篩檢步驟

步驟一



空腹8小時後，  
第一次抽血。

步驟二



接著空腹喝含有75  
克葡萄糖之糖水。

步驟三



喝完葡萄糖水後1  
小時，進行第二  
次抽血。

步驟四



喝完葡萄糖水後2  
小時，進行第三  
次抽血。

驗血結果：任何一次異常，即診斷為妊娠糖尿病

正常值 < 92mg/dL

-

正常值 < 180mg/dL

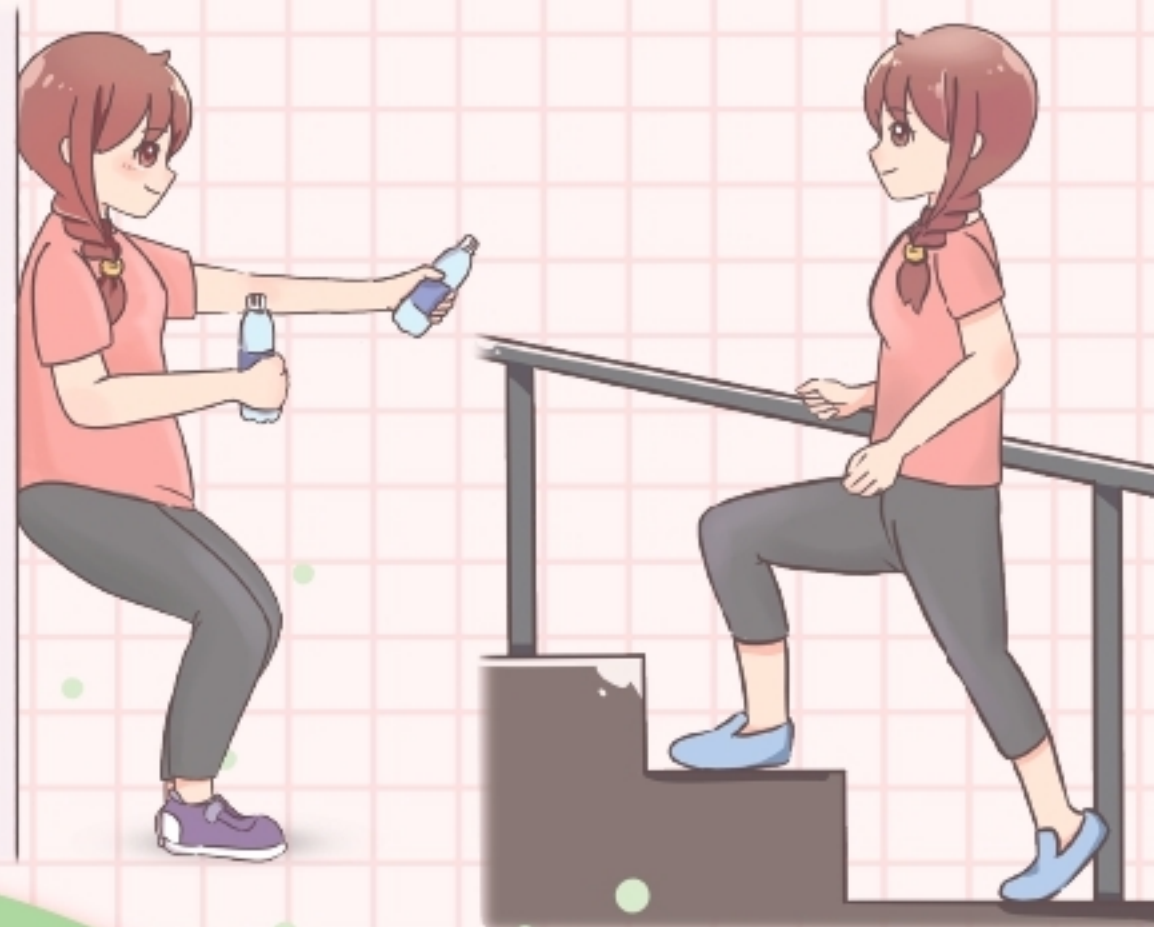
正常值 < 153mg/dL



延伸閱讀

【孕產婦關懷網站】  
為什麼要做妊娠糖尿病篩檢

# 糖媽媽輕鬆控糖零負擔



六大類食物均衡攝取，精準熱量管控，勿以禁食方式控制。

飲食營養

運動養成



以每週運動150分鐘為目標，培養定期運動的習慣。



透過血糖監測，維持血糖值在正常範圍。未達標準則建議藥物治療。

血糖監測



建議孕媽咪與醫師、營養師共同制定飲食計畫。

專業配合



延伸閱讀  
【孕產婦關懷網站】  
特殊孕媽咪飲食指引