

母愛真偉大

營養師◎林好倩

二月門診時，碰到了一個初懷孕的糖尿病媽媽，在第一次接觸她時，朋友陪她來的，當她一個人坐在診間時，一直不停的發問，「小朋友會不會怎麼樣？」、「小朋友會不會胎死腹中？」、「小朋友會不會出現畸型？」、「我不敢讓我婆婆知道，因為我怕她會覺得我會把病傳給小朋友？」... 等等的問題，從她的談話中，我能感受到她對於未來嬰兒的發展很擔心與害怕，面對她的疑問，除了先安撫她的情緒外，醫生也詳細地告知她接下來需要面對的情況，包括飲食的控制及藥物的治療等，不過在當她知道接下來都要施打胰島素時，她不知道怎麼讓家人去了解這樣的情況，怕家人會認為這樣的治療方式會傷害到胎中的嬰兒，我可以看到她的臉上出現了不知所措的表情，那天是她第一次接觸胰島素，也是她第一次開始自我監測血糖。

她第二次回診時，身邊出現了一個男士，那是她先生，當她先生與醫生詳細溝通時，她先來營養衛教室，我看到她的手指佈滿了驗血糖的針孔，飲食記錄寫的密密麻麻的，有吃就寫，有寫就有驗血糖；我詳細的和她討論飲食內容，之前她都晚睡，所以早上就會起不來，因此有些天的



早餐就合併午餐一起吃，所以從記錄上看來有些天的第一餐已經快早上10點，晚上則是快1點才就寢；飲食上有時早上就吃6顆煎餃，有時早上就沒吃，或是有時就只吃一個蘋果，而晚餐等先生回來再吃，都是外食，有時吃豬排鐵板麵，也會出現吃宵夜鹹酥雞，或是午餐為炸雞腿便當等飲食型態；她問我，為什麼我的血糖有時高？有時低？這樣是不是會對胎兒不好？我要怎麼吃比較好？表情是擔心、煩躁的。我同理她的心情後，我向她解釋油脂、碳水化合物、生活作息...等對血糖的影響，並說明膳食纖維對血糖的幫助，鼓勵她配合驗血糖，調整飲食，規律的作息，那是我們第二次的見面，也是她開始午餐固定施打速效胰島素。

第三次她回來，一樣每天驗血糖7次，三餐餐前餐後加睡前的血糖糖值，飲食除了記錄三餐外，也寫上其他有吃點心的內容，我沒有再看到炸排骨便當，不過我看到她早上差不多都8~9點之間就吃早餐了，不過大部份是吐司夾蛋（不加奶油，美奶滋，少油煎）配1顆大蕃茄，或是菜包一個配無糖豆漿300cc（加纖維粉3小匙），中午吃滷雞腿便當（去皮）或是SUBWAY雞肉堡，晚上有時吃糙米配菜配魚，有時會喝個湯，有時則就陪先生去外



面吃，我問她，為什麼大部份都吃這些，她說：我發現要這樣吃，我的血糖好像會比較好，沒關係，先這樣吃，膩了再換，晚上有比較早上床，剛開始還是會有點睡不著，現在有比較好一點，大概可以在12點前睡著；那時我感受到她的心情是平靜的，表情是堅定的。

接下來幾次回診，她的飲食慢慢減少出去外食次數，太油的菜會過水，有皮的肉類會去皮，蔬菜不足的時候，她會自己加一顆大蕃茄或是代糖+無糖愛玉，水果就放在點心時間吃或是隨餐吃，吃時只吃1顆奇異果或是4小塊鳳梨等的量。目前個案懷孕26週，空腹血糖100mg/dl，飯前100~120 mg/dl，飯後130~150 mg/dl，增重4 kg，而有不清楚的地方或是要去聚餐時，也都會事前先打電話來和醫生或營養師討論。

雖然還未達到標準（標準：空腹血糖： ≤ 95 mg/dl；飯後2小時血糖： ≤ 120 mg/dl），但從一開始未用任何藥物之糖尿病患者，因為懷孕的關係，從沒有驗血糖的習慣改為一天驗7次，若有吃其他點心時會再加驗；從沒有服用任何口服血糖藥物改為直接施打胰島素（中餐固定打，晚餐隨機打），飲食由每餐外食大多改為自己煮，白飯改為糙米飯，油炸類改為滷、少

油煎或蒸煮的烹調方式，若蔬菜類太油，會過水後再吃或選擇川燙的，也會記得隨餐補充纖維；『她說：現在這樣和我之前完全不一樣，雖然有時會有點麻煩，尤其是和朋友聚會時，不過只要能夠讓小朋友健康，怎麼做都沒關係』；當她說這些話時，我看到她的臉上散發著母親的光輝，心情是輕鬆的，似乎對未來有了希望。而這樣的話，我感受到她的轉變，心頭真的是一陣熱，從一開始的沮喪、憂愁、惶恐到現在是有期望、有信心的待產，當面臨到關鍵時刻時，仍是優先考慮到小朋友，以小朋友的需求為第一考量，真的讓我深深的覺得母愛真偉大，為了小孩，願意改變自己，不論自己在第一次施打胰島素的恐懼，面對每次扎針的痛，每次產檢小孩體重、檢查的壓力等，都一一克服，心中唯一的願望就是小孩平安健康；未來還有4個月的待產期，看到她這麼努力的為小孩，自己真的很感動，我相信她的用心，會回饋在她的血糖上。

每位小朋友，都是媽媽心中的寶貝，在這個世界上，不同國家，不同角落裡，也有很多媽媽正在為自己腹中的胎兒努力，真心祝福她們，順利生產，快快樂樂的迎接一個健康的新生命。

