

## Suka feitama – taimi feitama moe suka feitama Diabetes in pregnancy – gestational diabetes

### **Ko e ha ia (suka feitama)?**

Ko e suka he taimi feitama ko e fa'ahinga suka ia 'oku ma'u 'ehe kakai fefine 'e ni'ihi 'i he taimi feitama. 'Oku toki fa'a 'osi pe ia he hili 'enau fa'ele, pea 'oku 'ikai ke 'uhinga ia 'oku fa'ele'i hifo 'a e pepe 'oku suka.

### **Ko hai 'oku puke he suka feitama?**

Neongo 'oku malava e puke he suka 'i he taimi feitama 'a e kakai fefine 'o e ngaahi komiuniti kotoa, ka 'oku fakatautefito 'eni ki he kakai fefine 'o e komiuniti Asia, Hahake Lotoloto, Filipino moe kakai 'o e 'Otumotu Pasifiki, 'oku fakautuutu aupito 'a e mahaki ni 'iate kinautolu.

### **Koe ha 'a e me'a 'oku ne fakatupu 'a e suka he taimi feitama?**

Ko e suka he taimi feitama 'oku fakatupu ia 'i he fetongitongi pe koe feliliuaki 'a e homouni he sino he taimi 'o e feitama. 'Oku malava heni ke hoko mai 'o malohi he sino pea 'e faka'aonga'i leva 'a e fa'ahinga faito'o koe insulin hono hingoa. 'Oku mahu'inga 'a e insulin ko e 'uhi he 'oku tokoni ia ke tauhi ke levolo 'o e suka he toto keke mo'ui lelei ai. Lolotonga 'a e hoko mai 'a e fakafetongi 'i he homouni 'o e kakai fefine, koe fa'ahinga pe ia 'e ni'ihi tenau suka he taimi feitama.

### **Ko e ha hono 'uhinga ko e palopalema ia ki ha fefine kapau 'e kamata suka he 'e ne feitama?**

Neonga ko e hili pe 'a e fa'ele moe 'osi ai pe 'a e suka feitama (ko e taimi ia kuo toe foki pe 'a e homouni ki hono tu'unga totonu) 'oku kei fiema'u pe ke fai 'a e tokaga lahi aupito kiai.

- 'Oku mahu'inga aupito ke tokanga'i 'eni, e malava pe ke fakautuutu 'a e sino mo e mamafa 'o e pepe. 'E lava foki ke lave noa'ia ai moe mo'ui 'a e pepe 'oku te'eki ke fanau'i.
- Kapau 'e tupu 'a e pepe 'o fu'u lahi (kilo 'e 4 pe lahi hake) mahalo 'e sai ange keke fa'ele tafa, pe ko e fakafa'ele'i 'e he toketa ki mu'a 'oku te'eki ke fu'u sino 'a e pepe. Ka 'oku kei malava pe ke 'oua 'e hoko 'a e ongo me'a ni.
- Ko e kau fefine ko ia 'oku nau suka he taimi feitama 'e malava mo faingofua ke nau ma'u 'a e suka kalasi 2 amui ange.
- Ko e suka kalasi 2 'oku lahi pea 'oku anga maheni pe hono ma'u 'e he kakai kuo nau laka hake he ta'u 40. Ko e mahaki tu'uma'u 'aia 'oku totonu ke tokanga'i lelei 'a e founa 'o 'ete kai pea mo tauhi ma'u 'ete ngaue mo fakamalohi sino. 'I he taimi 'e ni'ihi 'e fie ma'u hano faito'o kete ngaue'aki 'i he taimi loloa. Kapau 'e 'ikai ke matauhi 'a e suka kalasi 2, 'e malava pe ke ne fakatupu ha moui palopalema'ia hange koe mahaki'ia 'o e mafu mo e kofu ua, pea moe palopalema ki he mata.

### **Ko e ha leva 'a e me'a ke fai 'e he kau fefine feitama?**

Lolotonga e feitama 'oku fiema'u 'e he kau fefine 'a e nga'ahi sivi mo'ui lelei. Kau ai moe sivi toto ke vakai'i 'a e levolo 'o e suka 'i he uike 'e 28 'o e taimi feitama. Kapau 'oku 'ikai keke fakapapau'i pe kuo ke 'osi fai 'a e sivi ko 'eni, 'eke ki ho'o toketa pe ko e neesi fai fa'ele.

Tala ki ho'o toketa:

- kapau na'a ke ma'u 'a e suka he taimi feitama fakamuimui.
- Kapau 'oku hoko 'a e suka feitama ko e me'a fakafamili.
- Kapau na'a ke 'osi fa'ele'i ha'o pepe ne laka hake hono mamafa he kilo 4.

### **'E ha kapau 'e ma'u 'ehe fefine feitama ha suka feitama?**

'E lava ke mapule'i 'o pehe ni:

- fakafetongi 'a e me'akai 'oku ke kai (diet).
- kai he taimi totonu ho'o houa kai. 'E malava ke ma'u ha fale'i mei toketa ki he me'akai (dietitian) pe ko e fe me'akai ke kai mo e me'akai ke tuku, pea mo e me'akai mo hono taimi ke kai ai ('e lava pe ke ngaue'aki ha fakatonulea kapau 'oku 'oku ke fiema'u).
- sivi ma'u pe 'a e levolo 'o e suka – 'i 'api, 'oku mahu'inga ma'u pe keke sivi ma'u pe ho toto ke vakai'i 'a e suka ho toto. Fakapapau'l 'oku nofo ma'u pe 'a e levolo ho suka he tu'unga totonu. 'E oatu 'ehe falemahaki ha ki'i me'a sivi suka keke fakaaonga'i ho taimi feitama.
- Neongo kuo ha mai 'a e ola 'i ho sivi suka kuo sai 'i he hili ho'o fa'ele pea 'ikai ke toe 'iai ha suka 'i ho toto, 'e kei fiema'u pe ke hokohoko atu pe 'a e sivi ia. Ko kinautolu kotoa pe 'oku suka feitama 'e fiema'u ke sivi honau suka levolo 'a a'u ki he uike 6 ki he 8 hili 'enau fa'ele. Pea toki sivi 'l he vaha'a 'o e ta'u 2 kotoa pe.
- 'l he nga'ahi puke 'e ni'ih'i 'e fiema'u hano faito'o 'o'ona ia.

'Oku fu'u faingofua aupito ki he ngaahi fa'e kenau femo'uekina 'i he tokanga'i 'e nau ngaahi pepe na'e toki fa'ele'i mo e toenga 'a e famili, 'i he 'enau tokanga'i 'enau moui ke nau moui lelei. Ko e nga'ahi 'ahi'ahi ko 'eni 'e fu'u mahu'inga aupito ia ki he kaha'u 'enau moui.

### **'E lava nai keke fakasi'isi'i 'a e nga'ahi fakatu'utamaki 'o e hoko mai 'a e suka feitama?**

Ko kinautolu koia 'oku nau sino iiki, ma'ama'a mo sino ngaungaue 'oku si'isi'i ke ma'u kinautolu 'e he mahaki ni, hange koe suka feitama moe suka Taipe hono 2.

### **'E ma'u mei fe ha nga'ahi fakamatala fekau'aki moe suka feitama.**

Talanoa ki ha toketa pe fakatetu'utaki ki he Diabetes Australia he 1300 136 588

Kapau teke fiema'u ha tokoni he telefoni he lea fakapapalangi ta ki he Translating and Interpreting Service (TIS) he 131 450.

Teke lava keke ma'u ha nga'ahi fakamatala fekau'aki mo e moui lelei 'i he lea pe 'a'au 'i he Multicultural Communication website he <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>