

## Antes del parto

*Recibir el diagnóstico de diabetes gestacional puede causar miedo. Afortunadamente, hay muchas cosas que puede hacer para que usted y su bebé se mantengan saludables antes y después del embarazo.*

### **Acuda a todas sus citas de cuidado prenatal.**

La diabetes gestacional puede ocasionar que su bebé tenga un tamaño más grande de lo normal durante el embarazo. También puede causar que su bebé tenga niveles bajos de glucosa (azúcar), piel amarillenta (ictericia) o dificultades para respirar al nacer. Acudir a todas sus citas de cuidado prenatal y controlar su nivel de glucosa en la sangre puede prevenir las.

### **Aprenda sobre los cambios que debe hacer en su régimen alimenticio diario.**

Al padecer de diabetes gestacional, el nivel de azúcar en la sangre puede elevarse demasiado. Cambiar los alimentos que consume puede ayudar a mantener el azúcar en la sangre a un nivel seguro. Pida una consulta con una nutricionista para que le ayude a planear comidas saludables.

### **Incluya ejercicios seguros en su rutina diaria.**

El hacer 30 minutos de ejercicio diariamente, cinco días a la semana, también puede ayudar



a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

### **Pregúntele a su proveedor de cuidado médico qué aumento de peso es el indicado para usted durante el embarazo**

Mantenerse dentro del rango de aumento de peso indicado para usted puede ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre y mantener a su bebé saludable.

### **Mida su nivel de azúcar en la sangre de forma regular, anótele y llévelo consigo a sus citas médicas.**

Si usted mide su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia y lo controla, es posible que no tenga que tomar medicamentos.

### **Adminístrese insulina y otros medicamentos para controlar su nivel de azúcar en la sangre según se los receten.**

Algunas veces, los hábitos de alimentación saludables y el ejercicio no son suficientes para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Usted



también podría necesitar empezar a usar medicamentos.

### **Hágase el compromiso de amamantar a su bebé, antes de que nazca.**

Amamantar a su bebé puede ayudarle a usted y a su bebé a retrasar o prevenir la diabetes en un futuro. También puede ayudar a prevenir la obesidad infantil.

### **Planee y regrese a su cita de postparto.**

Es posible que su diabetes no desaparezca después del parto. La diabetes es una enfermedad muy grave e incluso puede dificultarle atender a su bebé si no recibe tratamiento. Cúidese a sí misma para que pueda cuidar a su bebé.

## Después del parto

*Recibir el diagnóstico de diabetes gestacional puede causar miedo. Afortunadamente, hay muchas cosas que puede hacer para que usted y su bebé se mantengan saludables antes y después del embarazo.*

### Regrese a su examen de postparto.

Es posible que la diabetes no desaparezca después que su bebé nazca. Vaya a que le midan su nivel de azúcar en la sangre entre seis y doce semanas después del parto para ver si aún tiene diabetes. Tal vez se sienta bien, sin embargo, una de cada diez madres que tienen diabetes gestacional también tienen diabetes después del embarazo. Si tiene diabetes, usted necesitará tratamiento. La diabetes sin tratamiento puede causar enfermedades de corazón, paro renal, ceguera y derrame cerebral.

### Continúe sus visitas regularmente con su proveedor de cuidado médico.

Aún si los resultados del examen de postparto no indican que la persona tiene diabetes, muchas mujeres con diabetes gestacional desarrollan diabetes en un lapso de entre cinco a diez años. Puede ser que usted necesite una prueba **cada año o cada 3 años.**



### Infórmele al pediatra de su bebé que usted tuvo diabetes gestacional.

Su bebé corre un mayor riesgo de tener diabetes y obesidad en el futuro. Para prevenirlo, el pediatra de su bebé puede ayudarle a hacer un plan de hábitos saludables para su bebé y para usted.

### Amamante a su bebé.

Amamantar a su bebé puede ayudar a prevenir la obesidad infantil y protegerlos a usted y a su niño contra la diabetes al pasar de los años. Si usted tiene dificultad para dar pecho a su bebé, pida ayuda.

### Cuide su peso.

Un peso saludable puede ayudarle a controlar la diabetes después del embarazo o a prevenir la diabetes en un futuro. Pregúntele a su proveedor de cuidado médico cuál sería la meta de peso indicado para usted.



### Elija alimentos y actividades saludables.

Alimentos saludables como frutas y verduras, carne magra, productos lácteos bajos en grasa y granos integrales son una manera de ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Otra manera de mantenerse saludable es incluir actividad física en su rutina diaria. Formar hábitos saludables ahora puede prevenir la diabetes en un futuro, tanto para usted como para su bebé. Para más consejos visite el sitio de Internet **[www.myeatSMART-movemore.com](http://www.myeatSMART-movemore.com)**.

