

GRÁVIDA COM DIABETES

Gestacional (soa como: jes ta cio NÁU) é um tipo de diabetes que algumas mulheres contraem quando estão grávidas.

O que fazer se estiver grávida e tiver diabetes:

- Coma alimentos saudáveis nas quantidades certas. (Um perito em diabetes, um dietista registado ou um enfermeiro podem ajudar).
- Siga o plano do seu médico sobre como ser ativa em segurança durante 30 minutos ou mais por dia.
- Verifique o seu nível de açúcar no sangue ao acordar e 1 a 2 horas após as refeições.



Os seus objetivos de açúcar no sangue quando está grávida são:

Antes da refeição: 95 ou inferior.

1 hora após as refeições: 140 ou inferior.

2 horas após as refeições: 120 ou inferior.

Se se alimentar corretamente e for ativa, mas o seu nível de açúcar no sangue ainda for demasiado elevado, poderá ter de tomar medicamentos para atingir o seu objetivo de açúcar no sangue.

Coisas importantes a fazer depois do nascimento do bebé:

- Amamente o seu bebé se puder.
- Vá a todas as consultas médicas ou clínicas do bebé.
- Faça um teste de diabetes 6 a 12 semanas após o nascimento do bebé.

Como controlar ou mesmo parar a diabetes depois de ter o seu bebé:

- Continuar a comer alimentos saudáveis nas quantidades certas (pequenas porções ou doses).
- Manter-se ativa. Fazer exercício todos os dias durante 30 minutos ou mais.
- Manter um peso saudável. Se precisar de ajuda, fale com o seu médico.
- Faça um teste à diabetes pelo menos de 3 em 3 anos, para o resto da sua vida.

