

# EMBARAZADA CON DIABETES

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que desarrollan algunas mujeres durante el embarazo.

## Qué hacer si está embarazada y tiene diabetes:

- Coma alimentos saludables en cantidades adecuadas. (Un educador en diabetes, dietista autorizada o enfermera pueden ayudar.)
- Siga el plan recomendado por su médico para mantenerse activa de manera segura por 30 minutos o más al día.
- Revise su azúcar en la sangre al levantarse y de 1 a 2 horas después de comer.



## Cosas importantes después de nacer el bebé:

- Amamante a su bebé, si puede.
- Vaya a todas las citas de su bebé con el médico o en la clínica.
- Hágase una prueba de diabetes de 6 a 12 semanas después de nacer el bebé.

## Cómo detener la diabetes después de nacer el bebé:

- Continúe comiendo alimentos saludables en cantidades adecuadas (porciones o raciones pequeñas).
- Siga activa. Ejercítese todos los días por 30 minutos o más.
- Mantenga un peso saludable. Si necesita ayuda, hable con su médico.
- Hágase una prueba de diabetes cada 3 años por el resto de su vida.



## Sus metas de azúcar en la sangre si está embarazada son:

*Antes de las comidas: 95 o menos.*

*1 hora después de comer: 140 o menos.*

*2 horas después de comer: 120 o menos.*

Si come adecuadamente y se mantiene activa, y todavía su azúcar está muy alta, puede que necesite medicamentos para llegar a su meta de azúcar en la sangre.

