



# Si Tuvo Diabetes Durante el Embarazo: Ahora que Llegó el Bebé

Como tuvo diabetes durante el embarazo, tiene que tomar cuidados especiales para usted y su bebé. Estos consejos ayudarán a usted y a su bebé:



## **Dele pecho a su bebé.**

- Les hace bien a usted y a su bebé. Ayuda a reducir su nivel de glucosa en la sangre. Puede ayudar a que su bebé no desarrolle diabetes.
- Pida ayuda y obtenga el respaldo que necesita
- Hable con su proveedor de atención de la salud sobre las preguntas y preocupaciones que tenga sobre dar pecho

## **Siga comiendo alimentos saludables.**

- Coma comidas con bajo contenido de grasas y azúcar
- Coma comidas con alto contenido de fibra. Coma frutas y verduras para los bocados.
- Pídale a su proveedor de atención de la salud que la remita a un dietista licenciado
- Beba agua y elimine las bebidas dulces. Limite el jugo de fruta que bebe.

## **Vea a su proveedor de atención de la salud.**

- Avísele que tuvo diabetes durante el embarazo
- Haga una cita para examinar su nivel de glucosa en la sangre

## **Hágase una prueba de glucosa en la sangre en un laboratorio. Esta prueba le dirá si desapareció su diabetes.**

- Hágase una prueba de glucosa en la sangre en su consulta a las seis semanas después del parto
- Hágase una prueba de glucosa en la sangre una vez al año

## **Aprenda sobre los métodos de control de natalidad.**

- Hable con su proveedor de atención de la salud
- Avísele que tuvo diabetes durante el embarazo
- Use un método de control de natalidad que sea seguro para una persona que tuvo diabetes

## **Haga suficiente actividad física.**

- Salga a caminar todos los días
- Pregúntele a su proveedor de atención de la salud qué actividad le conviene hacer
- Intente que su vida sea más activa todos los días

## **Mantenga un peso saludable.**

- Si baja de peso, podrá prevenir la diabetes en su próximo embarazo
- Un peso saludable puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2
- Hable con su proveedor de atención de la salud sobre lo que se considera un peso saludable para usted

## **Hágase una prueba de grasa (lípidos) en la sangre.**

- Hágase esta prueba seis meses después del nacimiento de su hijo, y después de dejar de dar pecho
- No se olvide de hacerse una prueba de glucosa en la sangre todos los años y antes de volver a quedar embarazada
- Si tiene diabetes, vea a su proveedor de atención de la salud antes de quedar embarazada