



ROOTS4CHANGE
Raíces para el Cambio CO-OP

FOLLETO PRENATAL

Puede experimentar diabetes gestacional o preeclampsia durante el embarazo. Este folleto describe brevemente cómo esas complicaciones pueden afectarla a usted y a su bebé. MarchofDimes.org también tiene más información

DIABETES GESTACIONAL (GDM)

En general, coma suficientes verduras y proteínas durante el embarazo y haga ejercicio de 3 a 5 veces por semana. El cuerpo puede procesar mejor los cereales integrales que los productos de harina blanca

Pruebas

Por lo general, a las personas embarazadas se les ofrece una bebida de glucosa entre las semanas 24 y 28; el laboratorio hará una extracción de sangre después de 1 hora. Si este nivel es alto, es posible que deba regresar al laboratorio para realizar una prueba de 3 horas

Cambios en Estilos de Vida

Si tiene DMG, es posible que deba medir su nivel de azúcar en la sangre todos los días con un pinchazo en el dedo, hacer cambios en lo que come y aumentar su actividad. Se pueden recomendar 30 minutos de ejercicio 5 veces por semana.

Medicación

Los cambios en la dieta y el ejercicio pueden no ser suficientes para controlar la DG y su proveedor puede recomendarle medicamentos orales o insulina.

Riesgos para la Mamá y el Bebé

Si su diabetes gestacional NO SE TRATA, su bebé puede volverse demasiado grande para el parto o se puede atorarse los hombros durante el parto (distocia de

Preeclampsia(PE)

. La EP es una condición grave de presión arterial alta que puede desarrollar después de 20 semanas. Si tiene riesgo de desarrollar PE, su proveedor puede recomendarle aspirina en dosis bajas para prevenir la preeclampsia

Signos & Síntomas

. Los signos y síntomas pueden incluir: cambios en la visión: visión borrosa o puntos/destellos, dolores de cabeza que no desaparecen, náuseas, dolor en la parte superior derecha del abdomen o en el hombro, aumento repentino de peso (2 a 5 lb/semana), hinchazón en piernas, manos o cara, o dificultad para respirar.

Riesgos para Mamá & Bebé

.Si la PE NO SE TRATA, podría experimentar daños en los riñones, el hígado o el cerebro, coágulos de sangre, convulsiones o accidentes cerebrovasculares. Su bebé podría nacer demasiado pronto o ser demasiado pequeño. Su placenta podría abruptamente (separarse). Podría sangrar demasiado después del parto

hombros). Su bebé puede nacer demasiado pronto o experimentar problemas respiratorios, niveles bajos de azúcar en la sangre o ictericia después del nacimiento.

Algunas mujeres pueden tener presión arterial alta o nacer un bebé muerto. Es posible que deba controlar al bebé con más frecuencia durante el embarazo

Postparto

IMPORTANTE: Hágase la prueba de 4 a 12 semanas después del parto para detectar diabetes. Manténgase al día con la buena rutina de ejercicios y buenos hábitos alimenticios

. La EP se puede descubrir a través de pruebas de presión arterial, sangre y orina. Si tiene EP, es posible que deba monitorear al bebé con más frecuencia a través de ultrasonidos.

Inducción

. A veces, lo más seguro es inducción para dar a luz al bebé antes de lo esperado.

Posparto

Esté atento a estos síntomas posparto también: la EP puede desarrollarse en las primeras 6 semanas después del parto