

DIABETES GESTACIONAL: TODO LO QUE DEBE SABER ACERCA DE USTED Y SU BEBE



*Sweet
Success.*

California Diabetes and Pregnancy Program

Numeros Importantes:

Citas
Número Cuando la Oficina está Cerrada
Médico
Enfermera
Dietista
Trabajadora Social
Sala de Partos
WIC
Ayuda con Amamantar
Otro:



Índice de Contenido

Índice de contenido	i
Introducción	ii
¿Qué es diabetes gestacional?	1
¿Porqué está alto el azúcar en mi sangre?	1
¿A quien le puede dar diabetes gestacional?	2
¿Qué nos puede pasar a mi y a mi bebé?	3
¿Cómo me voy a sentir si el azúcar en mi sangre está alto?	4
¿Cómo y quién me va a atender?	5
¿Porqué debo ver al equipo de cuidado de salud a menudo?	6
¿Es normal preocuparme por mi embarazo?	7
¿Qué puedo hacer yo para ayudar?	8
Su plan de comida	9
El desayuno	10
Ejercicio	11
Prueba de azúcar en la sangre	12
¿Hay cualquier otra cosa que debo hacer?	13
¿Cómo voy a saber si mi bebé está bien?	14
Cómo contar movimientos	14
Ultrasonido	15
Prueba No-Stress (NST)	15
Señas de advertencia durante el embarazo	16
¿Cómo va afectarme la diabetes gestacional en el parto?	17
¿Qué pasará después de que nazca mi bebé?	18
¿Porqué debo amamantar a mi bebé?	23
Ejemplo de Menu	24
Mi Plan de Comida	25
NOTAS	26
Hoja de apuntes/registros	27
Lista de palabras nuevas	31

DIABETES GESTACIONAL: LO QUE DEBE SABER ACERCA DE USTED Y SU BEBÉ

Introducción

Está embarazada y tiene diabetes gestacional. Ésto significa que los resultados de sus exámenes indican que el nivel de azúcar en la sangre esta alto. Nos gustaría ayudarle a aprender más acerca de la diabetes gestacional. Este libro le dirá acerca de diabetes gestacional y como cuidarse a si misma y a su bebé. Este libro puede contener palabras nuevas para usted. La mayoría son términos médicos y van a aparecer en *letra cursiva*. Si una palabra esta en *letra cursiva*, la puede buscar en la lista de palabras nuevas en la página 31 para saber que quiere decir.



APRENDER MÁS ACERCA DE LA DIABETES
GESTACIONAL
LE AYUDARÁ A CUIDARSE A USTED Y SU BEBÉ

■ ¿QUE ES DIABETES GESTACIONAL?

Diabetes gestacional es un tipo de diabetes que ocurre solamente durante el embarazo. Se encuentra, por lo regular, mas tarde en el embarazo, alrededor de las 24 a las 28 semanas. *Gestacional* significa “en el embarazo”. *Diabetes* quiere decir que hay más azúcar (glucosa) en su sangre de la que su cuerpo necesita o usa. Por lo menos siete de cada cien mujeres tendrán diabetes gestacional. Tener diabetes gestacional **no** significa que su bebé va a nacer con diabetes o defectos de nacimiento. Pero, mujeres que tienen diabetes gestacional, y sus bebés, tienen más riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y obesidad más tarde en la vida. Bebés de mujeres con diabetes gestacional también pueden desarrollar otros problemas relacionados con altos niveles de azúcar en la sangre.

■ ¿PORQUE ESTA ALTO EL NIVEL DE AZUCAR EN MI SANGRE?

Hay cuatro razones principales porque el azúcar en su sangre puede estar demasiado alto:

- ❖ La *insulina* que produce su cuerpo no se está usando bien o su cuerpo no está produciendo bastante
- ❖ Las *hormonas* del embarazo
- ❖ Estar sobrepeso o subir demasiado peso durante su embarazo
- ❖ El comer demasiado, demasiadas veces o los alimentos equivocadas

Las *hormonas* son químicas naturales que produce el cuerpo. Cada hormona es necesaria y sirve un propósito. La *insulina* es una hormona que produce el cuerpo. La insulina reduce el azúcar en la sangre cuando uno come.

Durante el embarazo se producen hormonas especiales que ayudan a mantener al embarazo y al bebé que está creciendo. Estas hormonas pueden interferir con el uso de insulina y el cuerpo no puede mantener un nivel normal de azúcar en la sangre. Por eso, niveles altos de hormonas del embarazo pueden causar que el azúcar en su sangre suba. Esta elevación de azúcar en la sangre resulta en diabetes gestacional.

Algunas veces, la insulina no funciona bien. Una razón por la cual no funciona bien es por la grasa/gordura en el cuerpo. Entre mas gordo esta el cuerpo o tenga exceso de peso, lo menos probable es que su insulina funcione bien. Si la insulina no puede funcionar bien, el azúcar en la sangre no baja.

Puede que se pregunte si debe bajar de peso para bajar el azúcar en su sangre. Cuando una está embarazada no es el tiempo correcto para bajar de peso. Esto no es bueno para

el desarrollo de su bebé. Si aprende qué, cuando y en qué cantidad debe comer, podrá evitar que el azúcar en su sangre suba demasiado alto.

Comer cualquier comida, incluso comida saludable, puede causar que el azúcar en su sangre se eleve. Algunos tipos de alimentos suben el azúcar en la sangre demasiado y muy rápido. Cantidades grandes de comida también pueden causar esto.

■ ¿A QUIEN LE PUEDE DAR DIABETES GESTACIONAL?

A cualquier mujer embarazada le puede dar diabetes gestacional. Pero, ciertas mujeres tienen más riesgo. Usted tiene riesgo más alto si:

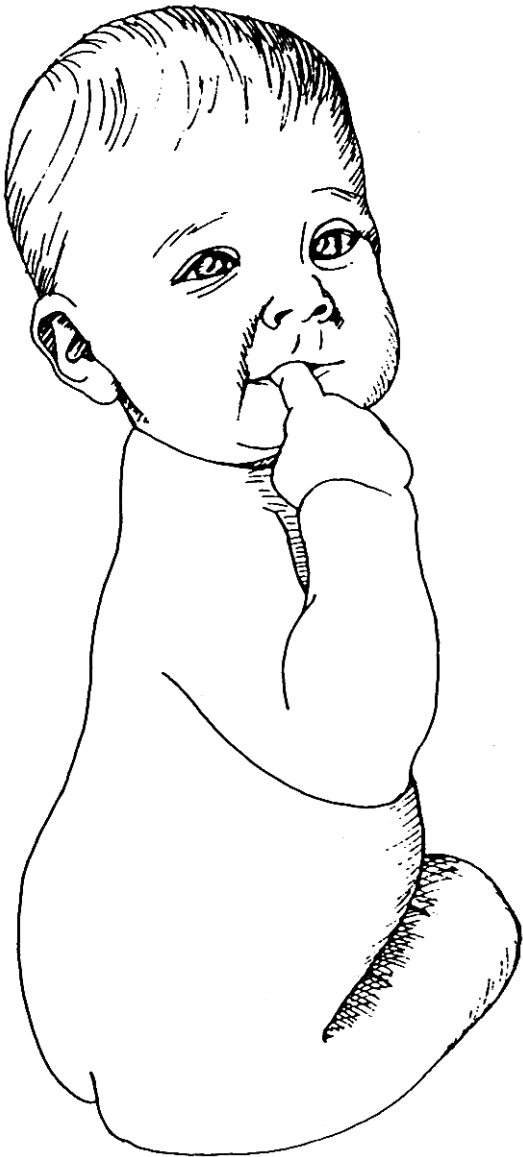
- ❖ Está sobre peso (BMI de 25 o más)
- ❖ Hay diabetes en su familia
- ❖ Tuvo diabetes en un embarazo previo
- ❖ Tuvo un bebé que pesó más de 9 libras cuando nació
- ❖ Esta subiendo demasiado peso durante su embarazo
- ❖ Es de descendencia Hispana/Latina, Nativa-Americana, Afro-Americana, o Asiática
- ❖ Tuvo un bebé que se murió antes de nacer sin explicación
- ❖ Tuvo un bebé que nació con defectos de nacimiento de causa desconocida
- ❖ Tiene síndrome de ovario poliquístico
- ❖ Glucosuria - azúcar en la orina



Es más probable que desarrollen diabetes gestacional las mujeres que tienen uno (o más) de estos riesgos. Las mujeres embarazadas que tienen uno o más de estos riesgos pueden hacerse una prueba de diabetes gestacional durante la primer visita con su medico. También se les puede hacer la prueba más de una vez durante el embarazo.

■ ¿QUE NOS PUEDE PASAR A MI BEBE Y A MI?

Ahora sabe que lo que come aumenta el azúcar en su sangre. El azúcar en la sangre se usa para energía. Es normal que el azúcar en la sangre suba un poco, no es normal que suba demasiado. Cuando el azúcar sube demasiado, lo que no usa usted va a su bebé. Cuando su bebé obtiene demasiada azúcar de usted, el bebé lo guarda como gordura. Por esta razón, algunas mujeres con diabetes gestacional tienen bebés demasiado grandes (*macrosomia*). Estos bebés están en riesgo de tener una baja muy rápida en el nivel de azúcar en la sangre después de nacer. Esto no es saludable y puede que estos bebés necesiten ir a una área de cuidado especial ó cuidado intensivo neonatal (NICU).



Además de ser difícil de cargar, es más difícil dar luz a bebés grandes. A veces les suceden heridas durante el nacimiento a ambos mamá y bebé. El brazo o el hombro del bebé se pueden lastimar durante el nacimiento. También se pueden dañar los nervios de la cara y de los brazos. Si su bebé es muy grande, puede dañarle la vagina (canal de nacimiento). Para evitar lesiones durante el nacimiento, algunas mujeres necesitarán una *cesárea* (a veces llamada c-section). Una cesárea es cuando el bebé nace por cirugía.

Cuando el azúcar en la sangre esta demasiado alto, el oxígeno al bebé disminuye. Unos bebés no manejan bien esta tensión. Se piensa que por esta razón algunos bebés mueren antes de nacer. Esta es una razón muy buena para controlar el azúcar en su sangre.

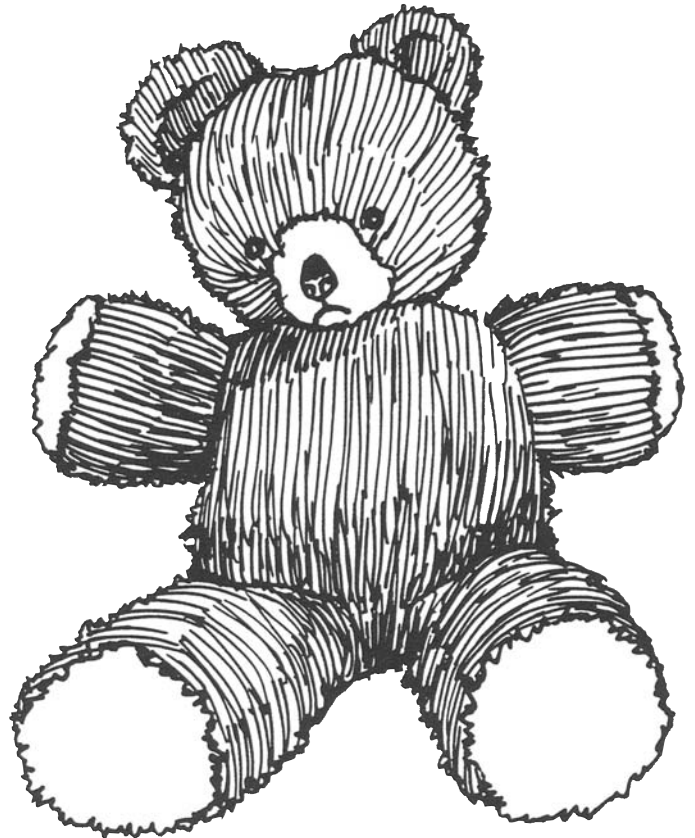
No se le da esta información para asustarla. Hoy en día, con buen cuidado de salud, estas cosas no pasan muy seguido. Si sigue los consejos de su equipo de cuidado de la salud puede tener un embarazo y un bebé sano.

■ ¿COMO ME VOY A SENTIR SI EL AZUCAR EN MI SANGRE ESTÁ DEMASIADO ALTO?

Muchas veces las mujeres con altos niveles de azúcar en la sangre no sienten nada diferente a cualquier otra mujer embarazada. Solo hay una manera de saber si tiene alto el nivel de azúcar en la sangre. Debe analizarse la sangre. ¡Una de las cosas más importantes que aprenderá a hacer por si misma es examinar el azúcar en su propia sangre!

Unas señas de alto nivel de azúcar en la sangre son:

- ❖ Cansancio
- ❖ Sed
- ❖ Hambre
- ❖ Debilidad
- ❖ Orinar más frecuentemente



Como puede ver, estas señas son como muchas señas normales de un embarazo. Examinarse el azúcar en la sangre es la única manera de saber con seguridad si el nivel de azúcar esta demasiado alto. Si controla el azúcar en su sangre puede sentir que tiene mas energía.

■ ¿COMO Y QUIEN ME VA A CUIDAR?

Un equipo de cuidado médico va a cuidar de usted y de su bebé. Su doctor estará a cargo de su cuidado médico y vigilará su embarazo. Tal vez verá a otros trabajadores del cuidado de salud, tal como una enfermera, trabajadora social o *dietista registrada (RD)* *dietista nutrióloga registrada (RDN)*. Todas estas personas son parte de su equipo de cuidado de salud. Cada miembro del equipo provee ciertas partes de su cuidado. La enfermera o educador asiste al doctor a enseñarle lo que necesita hacer y como hacerlo. La trabajadora social le ayuda a resolver problemas, a tratar con sus emociones y le encuentra maneras de conseguir el apoyo que necesita. La dietista le proporciona un plan de comida, ajusta opciones de alimentos y vigila su aumento de peso. El equipo de cuidado de salud cuida de usted y su bebé. Por supuesto la persona más importante en el equipo de cuidado de salud es **usted**. Ellos, como equipo, van a:

- ❖ Contestarle sus preguntas
- ❖ Explicarle/aclararle los exámenes y sus resultados
- ❖ Ayudarle a hacer las decisiones correctas
- ❖ Ayudarle a hacer cambios
- ❖ Enseñarle como cuidar y controlar su diabetes
- ❖ Prepararla para el parto
- ❖ Cuidarla después de que nazca su bebé
- ❖ Enseñarle como prevenir la diabetes tipo 2 en usted y su familia



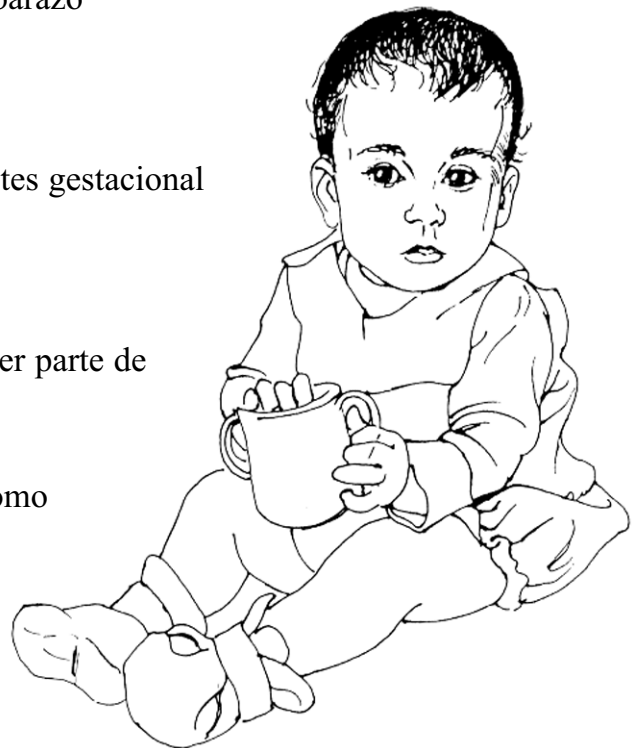
■ ¿PORQUE DEBO VER AL EQUIPO DE CUIDADO DE SALUD A MENUDO?

Las visitas frecuentes son necesarias para ayudarle a usted y a su bebé porque su plan de cuidado puede cambiar. Su equipo de cuidado de salud verificará muchas cosas, como su:

- ❖ Plan de comidas
- ❖ Presión de la sangre
- ❖ Aumento de peso
- ❖ Pruebas de la orina
- ❖ Programa de ejercicio
- ❖ Desarrollo y tamaño de su bebé
- ❖ Registro del nivel de azúcar en su sangre
- ❖ Registro de “Kick Counts” (conteo de patadas)

Las visitas frecuentes le dan la oportunidad de discutir preocupaciones o problemas. Siempre puede hablar con su trabajadora social, enfermera, dietista, o médico. Hablar de un problema a menudo ayuda a resolverlo. Durante cada visita, usted y su equipo del cuidado de salud pueden discutir:

- ❖ Sus sentimientos acerca de su embarazo
- ❖ Cambios en su estado de ánimo
- ❖ Preocupaciones acerca de la diabetes gestacional
- ❖ Como manejar el estrés
- ❖ Exitos y frustraciones con cualquier parte de su cuidado de la salud
- ❖ Su sistema de apoyo – que es y como usarlo
- ❖ Planes para después de que nazca su bebé



■ ¿ES NORMAL PREOCUPARME POR MI EMBARAZO?

¡Si! Toda mujer tiene preocupaciones durante su embarazo. Un embarazo puede causar tensión, para usted y su familia. Trabajar en la oficina o en casa puede ser difícil. Preocupaciones sobre dinero la pueden inquietar. Aprender que tiene diabetes gestacional frecuentemente aumenta esta tensión. Cualquiera de estos elementos de tensión puede elevar el nivel de azúcar en su sangre. Apoyo de parte de su equipo de cuidado de salud puede hacer una gran diferencia. Están allí para ayudarle, solo tiene que preguntar.

Hay muchas maneras de reducir la tensión. Busque maneras de relajarse. Relajarse le ayudara a reducir la tensión y el estrés y es saludable para usted. Esta es una lista de algunas cosas que le podrían ayudar a relajarse:

- ❖ Vaya a pasearse/salga a caminar
- ❖ Platique con amigos y familiares
- ❖ Escuche música
- ❖ Pida que alguien la visite
- ❖ Lea un libro
- ❖ haga algo que disfruta
- ❖ Tome tiempo para relajarse y hacer sus “kick count” todos los días
- ❖ Vea su programa de televisión favorito

Unas mujeres usan tabaco, alcohol o drogas para tratar de reducir la tensión y el estrés. Cuando esta embarazada, fumar, tomar drogas o alcohol puede lastimar a su bebé. Si usa estas cosas, su bebé podría nacer demasiado temprano (*prematuro*), demasiado pequeño o con problemas de respiración. Si usa tabaco, alcohol o drogas, pida ayuda para dejar de hacerlo. Hay personal especializado en ayudar a mujeres embarazadas que tienen estos problemas. No debe sentirse avergonzada. Pedir ayuda requiere valor. Su equipo de cuidado de salud sabe esto.

Para algunas mujeres, las preocupaciones se tratan de algo muy personal. Muchas mujeres están en relaciones que se han vuelto violentas. No esta bien que alguien la golpee, la empuje, le dé cachetadas, le dé patadas o la obligue a tener sexo. Nadie merece que la traten de esta manera. Más importante, no es su culpa. Nunca es demasiado tarde para pedir ayuda. Si está asustada, teme por su seguridad o la de sus hijos, hable con alguien en su equipo de cuidado de salud **AHORA**.

■ ¿QUE PUEDO HACER YO PARA AYUDAR?

La primera cosa que debe hacer es *ir a todas sus citas*. También, hay unas cosas que debe aprender a hacer por usted y su bebé.

Debe aprender a:

- ❖ Examinar y registrar el nivel de azúcar en su sangre en casa
- ❖ Mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del rango normal los mas posible
- ❖ Escoger las comidas (y cantidades) correctas al comer
- ❖ Evitar comer golosinas y usar azúcar regular
- ❖ Comer tres comidas pequeñas y tres bocados pequeños cada día
- ❖ Mantener el registro de sus alimentos cada día
- ❖ Subir de peso lentamente
- ❖ Hacer ejercicio todos los días (especialmente despues de las comidas), como le indique su doctor o miembro de su equipo de salud
- ❖ Hacer y registrar “kick counts” (conteo de patadas) todos los días
- ❖ Relajarse

También es importante que lleve todos sus registros a sus citas. En la parte de atrás de este libro hay una hoja de registro. En esta hoja hay un lugar para todo lo que necesita apuntar. Puede usar esta forma o la que le dé su equipo de cuidado de salud.



■ SU PLAN DE COMIDAS

Seguir un plan de comida es la mejor manera de controlar el azúcar en su sangre. Su plan de comida le dirá qué y cuando comer. Se le diseñará un plan especialmente para usted. Va a incluir la mayoría de las comidas que disfruta comer, como: leche, carne, pescado, aves, huevos, queso, frijoles, pan, tortilla, fruta y verdura. Cuando sea posible, su plan va a incluir alimentos que usted ya conoce y que pueden ser parte de las tradiciones de su familia. Aprenderá a controlar el tamaño de las porciones de sus alimentos favoritos que pueden subir su azúcar en la sangre demasiado. Puede que tenga que comer cantidades mas pequeñas de lo que esta acostumbrada.

Se le va a pedir que coma tres comidas pequeñas y tres bocados pequeños cada día. No se preocupe por tener hambre. Vá a comer cada dos a tres horas.

Si esta usando medicamento para su diabetes, no deje de comer ninguna comida o merienda porque el azúcar en la sangre puede bajar demasiado. Si no come todas sus comidas y meriendas puede que coma de más en su próxima comida. Las comidas y meriendas pequeñas también pueden ayudar a prevenir acidez y malestar estomacal.

Es importante que limite dulces y alimentos con mucha azúcar como: pasteles, buñuelos, panes dulces, galletas, dulces, helados, gelatina regular, jarabes, miel, refrescos/sodas regulares, jugos y bebidas de fruta. Estas comidas causaran que el azúcar en su sangre suba demasiado.



Aqui esta una muestra de como le van a pedir que coma.

DESAYUNO	COMIDA	CENA
1 huevo cocido 1 rebanada de pan integral 2 cucharadas de aguacate agua o té	1 taza de caldo de verduras 1/2 taza de atún lechuga y tomate 2 rebanadas de pan integral 2 cucharadas de mayonesa 8 oz de leche descremada (fat free) o 1%	3 oz de pollo asado, sin pellejo 1 taza de espinacas 1 papa mediana, al horno 2 cucharadas de aceite 8 oz de leche descremada (fat free) o 1%
BOCADO DE LA MAÑANA	BOCADO DE LA TARDE	BOCADO DE LA NOCHE
1 oz de queso bajo en grasa 1 manzana chica	1/4 taza requesón descremado 1 naranja chica 12 almendras	8 oz de leche descremada (fat free) o 1% 1/2 english muffin 1 cucharada crema de cacahuete

Unas familias o culturas tienen su propia manera de tratar la diabetes. Tal vez usarán ciertas comidas o bebidas para tratar de bajar los niveles de azúcar en la sangre. Si quiere usar estos métodos, hable con su equipo de cuidado de salud primero. Asegúrese que se pueden usar sin peligro durante el embarazo. Su equipo debe saber todo lo que esta haciendo para bajar el nivel de azúcar en su sangre. Recuerde, usted es parte del equipo y necesita compartir sus planes con ellos.

■ EL DESAYUNO

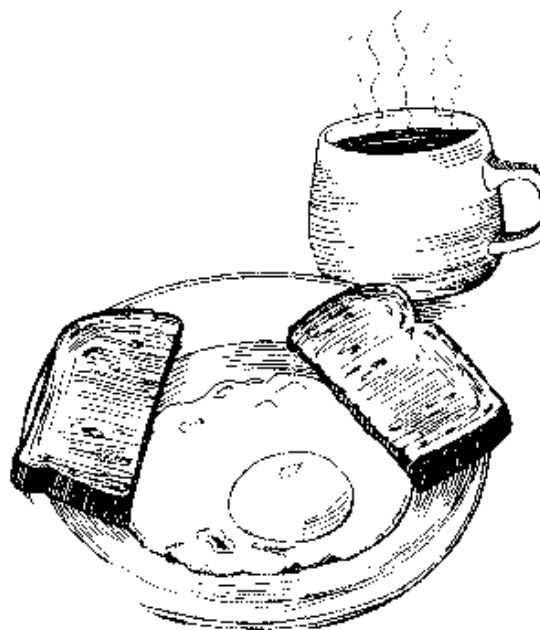
Su desayuno necesita atención especial. El nivel de azúcar en la sangre es más alto temprano en la mañana después de despertar. Debido a esto, necesita comer un desayuno pequeño. El comer demasiado carbohidrato sube el nivel de azúcar en la sangre aun más. Su meta es un nivel de azúcar en la sangre de 130 o menos después de cada comida.

Ciertas comidas hacen que el azúcar en la sangre suba demasiado. Por ejemplo, la leche durante el desayuno eleva el azúcar en la sangre rápidamente y demasiado. Comidas que necesita evitar en el desayuno son:

- ❖ Jugo o bebidas de fruta (evítelas todo el tiempo al menos que el azúcar en la sangre este bajo)
- ❖ Fruta fresca
- ❖ Cereales procesados /instantáneos
- ❖ Leche o yogurt

Unos ejemplos de un buen desayuno son:

- ❖ ½ torta,
- ❖ 1 tortilla de maíz con queso,
-
- ❖ 1 rebanada de pan integral con un huevo



¡Puede ver que su desayuno es pequeño! Si todavía tiene hambre, agregue un poco de proteína. Su plan de comida incluye bocados entre comidas. Si tiene problemas con su plan de comidas, dígaselo a alguien de su equipo, así se pueden hacer cambios.

■ EJERCICIO

Hacer ejercicio le ayudará a usar el azúcar que usted tiene en su cuerpo. Antes de hacer ejercicio, hable con su doctor o equipo de cuidado de salud. Ellos le dirán que tipo de ejercicio puede hacer usted sin peligro. Uno de los mejores ejercicios para mujeres embarazadas es caminar. Trate de caminar o hacer algún ejercicio por lo menos una vez al día. Haga más si puede. Su meta es caminar veinte minutos después de cada comida. Caminar después de una comida ayuda a bajar el azúcar en su sangre.

Caminar con su familia o un amigo puede ser divertido y bueno para todos. Use zapatos y ropa cómoda. Camine a una velocidad que sea buena para usted. Deje de caminar o hacer ejercicio si siente presión, estrechez o contracciones en el útero. Tome nota de los movimientos de su bebé antes y después de hacer ejercicio. Recuerde, siga el consejo de su médico.

El ejercicio le ayuda a:

- ❖ Bajar el azúcar en la sangre
- ❖ Controlar su apetito
- ❖ Controlar el aumento de peso
- ❖ Fortalecer su corazón
- ❖ Reducir la tensión
- ❖ Sentirse bien de si misma
- ❖ Prepararse para el parto



■ HACERSE LA PRUEBA DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Usted aprenderá a examinarse el azúcar en su propia sangre. Se necesita una gota pequeña de sangre de la yema del dedo para examinar el azúcar en su sangre. También va a necesitar un *glucómetro*, una *lanceta* y *tiras* para medir el azúcar. Un glucómetro es una máquina que examina el nivel de azúcar en la sangre. El glucómetro le da un resultado o número exacto. La lanceta es una aguja pequeña que se usa para sacar un poco de sangre del dedo. Las tiras son de plástico duro. Tienen un espacio pequeño en donde se pone la sangre.

Ya sabe que el nivel de azúcar en la sangre sube después de comer. Este nivel volverá a lo normal aproximadamente dos horas después de comer. Porque los niveles de azúcar en la sangre suben y bajan, hay diferentes niveles que son normales antes y después de la comida.

- ❖ En la mañana antes del desayuno, el nivel de azúcar en la sangre debe ser ***menos de 90 mg/dl.***
- ❖ Una hora después de la comida, el nivel de azúcar en la sangre debe ser ***menos de 130 mg/dl.***

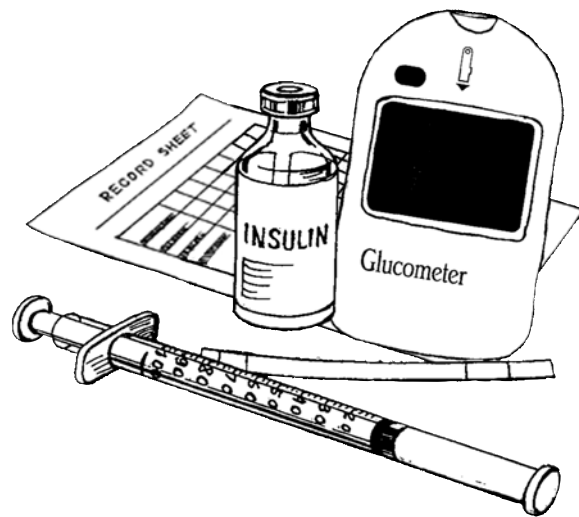
Su doctor y equipo de cuidado de salud le revisarán sus metas con usted.



■ ¿HAY OTRA COSA QUE DEBO HACER?

Seguir su plan de comida y hacer ejercicio es, a menudo, todo lo que necesita hacer para mantener el azúcar normal en su sangre. Pero algunas mujeres aún tendrán altos niveles de azúcar en la sangre. Estas mujeres no deben culparse a sí mismas. Algunas mujeres con diabetes gestacional no pueden producir bastante insulina. Recuerde, la insulina baja el azúcar en su sangre. Si no hay bastante insulina, el azúcar en la sangre estará alto.

Algunas mujeres con diabetes gestacional necesitan usar insulina. Estas mujeres necesitan darse inyecciones de insulina todos los días. Estas inyecciones se requieren solo durante el embarazo. No hay pastillas de insulina. Las inyecciones de insulina no son dolorosas cuando se aplican correctamente. Si tiene que usar insulina, le enseñen a inyectarse debajo de la piel en el estómago. Al principio, les da miedo a muchas mujeres inyectarse en esta área. Pero después de que se les enseña como darse la inyección, la mayoría lo prefieren. Una de las cosas que aprenden es a cambiar el area del estomago en donde se dan la inyección cada vez que se inyectan.



Su médico ó enfermera le enseñará como y cuando inyectarse. Las inyecciones de insulina no lastiman a su bebé. Tampoco causan que usted o su bebé tengan diabetes. Cuentos como estos no son verdaderos. Si necesita insulina y no la usa, pone a su bebé en riesgo de desarrollar problemas. Si necesita usar insulina hable con su equipo de cuidado de salud acerca de sus temores.

■ ¿COMO VOY A SABER QUE MI BEBE ESTA BIEN?

Hay pruebas especiales que pueden verificar la salud de su bebé. Se hacen estos exámenes en la segunda mitad del embarazo. Se llaman:

❖ *Contar patadas* (kick counts) ❖ *ultrasonido* ❖ *prueba de no-tensión* (non-stress test)

CONTAR LAS PATADAS

Una de las pruebas mas importantes que puede hacer para su bebé es contar las patadas (kick counts). Contar las patadas verifica los movimientos de su bebé. Alrededor de las 16 a las 20 semanas de embarazo, empezará a sentir los movimientos de su bebé. Se le va a pedir que empiece a contar las patadas todos los días alrededor de la semana 26 del embarazo. Para este tiempo ya debería sentir los movimientos del bebé. Pregúntele a su médico cuando y como contar los movimientos. También pregúntele a quien debe hablar si tiene alguna pregunta.

Un método para contar patadas:

1. Escoja el tiempo del día que siente que su bebé es mas activo. Frecuentemente esto será después de su comida de la tarde. Trate de contar las patadas a la misma hora cada día.
2. Acuéstese sobre su lado izquierdo o siéntese en una silla cómoda.
3. Ponga atención a los movimientos de su bebé.
4. La primera vez que sienta que su bebé se mueve, apunte la hora.
5. Cuente cada patada o movimiento hasta que sienta diez movimientos. Fíjese en la hora otra vez y apúntela. La mayoría de los bebés se mueven diez veces en una hora.
6. Lleve su registro/apuntes de “kick counts” a cada cita con su médico.



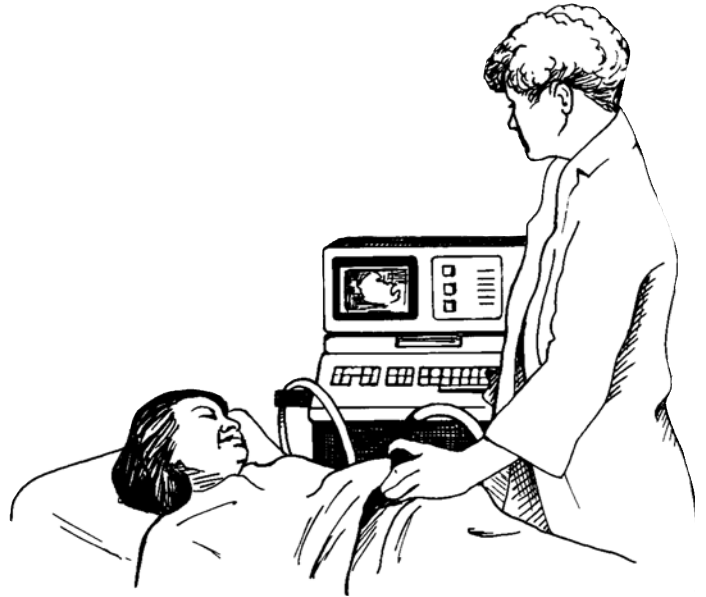
¡Si su bebé no se está moviendo o usted esta preocupada, háblele a su médico!

ULTRASONIDO

Un ultrasonido usa ondas de sonido para “ver” a su bebé. Estas ondas no le hacen daño ni a usted ni a su bebé. Su doctor podrá ver el tamaño, la posición, y los órganos (como el cerebro, la espina dorsal y el corazón) de su bebé. El doctor también puede medir el líquido amniótico alrededor de su bebé.

Su ultrasonido puede ser una experiencia excitante. Puede ver a su bebé moverse y chuparse los dedos. Frecuentemente, se hacen más de un ultrasonido durante su embarazo. Esto es para asegurar que su bebé se está desarrollando bien y verificar la fecha de su parto. Muchos bebés de madres con diabetes gestacional pesan más de 9 libras al

nacer. Más de 9 libras es más grande de lo normal. Su doctor usará el ultrasonido para ver si su bebé está creciendo demasiado grande. Si su bebé está demasiado grande para nacer naturalmente, va a necesitar una cesárea (a veces llamada c-section). Una cesárea es cuando su bebé nace por cirugía. Su doctor discutirá todo esto con usted.



PRUEBA DE NO-TENSION (monitoreo fetal)

Una prueba de no-tensión (non-stress test) registra los latidos del corazón de su bebé. Esta prueba a veces se llama NST. Esta prueba no va a lastimar ni a usted ni a su bebé. El corazón de un bebé late más rápido cuando se mueve. Esta es una señal de que su bebé está bien. Durante esta prueba se coloca un cinturón especial alrededor de su cintura que luego se conecta a una máquina. Esta máquina cuenta los latidos del corazón de su bebé. La prueba de no-tensión se hace, a menudo, cerca del final del embarazo. Es común repetir esta prueba una o dos veces por semana. No falte a cualquiera de estas pruebas. Son muy útiles para su médico.

■ SEÑALES QUE DEBE REPORTAR A SU MEDICO

Toda mujer embarazada debe saber cuales señales debe reportar a su médico. Si cualquier cosa sobre su embarazo no le parece bien a usted, hable con su médico enseguida. Si no se puede comunicar con su médico, llame a la sala de partos de su hospital. Aquí hay unas señales que debe reportar enseguida:

- ❖ Dolor de cabeza severo
- ❖ Su bebé se mueve menos o más de lo normal
- ❖ Hinchazón severa de su cara, dedos, o pies
- ❖ Visión borrosa con o sin dolor de cabeza
- ❖ Dolor o ardor al orinar
- ❖ Fiebre/calentura
- ❖ Dolor de espalda o calambres como los de menstruación que van y vienen
- ❖ Apretones en el útero con o sin dolor
- ❖ Dolor severo que no se le quita en cualquier parte del cuerpo
- ❖ Cualquier mancha de sangre roja/fresca de su vagina (canal de nacimiento)
- ❖ Una perdida repentino o gotas de líquido que podría significar que su bolsa/fuente de agua se ha roto
- ❖ Una ampolla o herida en el área vaginal
- ❖ Flujo con mal olor, espeso o amarillo de su vagina
- ❖ Aumento de peso repentino
- ❖ Un nivel de azúcar en su sangre de más de 200 que no baja

■ ¿COMO ME AFECTARA EN EL PARTO LA DIABETES GESTACIONAL?

La fecha de su parto depende de la fecha que le dió su médico y los resultados de todos sus exámenes. Si los resultados de todos los exámenes son normales, se permitirá que llegue a su fecha de parto original y que tenga un parto normal. La mayoría de las mujeres dan luz alrededor de las cuarenta semanas de embarazo. Si sus exámenes no son normales, su médico discutirá con usted cuando y como debe nacer su bebé para que nazca sin problemas.



Durante el parto la van a cuidar como a cualquier otra mujer embarazada. Si se inyecta insulina, no lo hará durante el parto. Si necesita insulina, se le puede dar por línea intravenosa en el brazo. El nivel de azúcar en su sangre todavía se tiene que mantener normal durante el trabajo de parto. Por lo tanto, se tendrán que verificar los niveles de azúcar que usted tenga en la sangre durante este periodo.



Es buena idea que asista a clases sobre el trabajo del parto antes de la fecha que espera a su bebé. Puede que usted quiera que su familia o alguna amistad esté con usted durante el parto. Si es así, es importante que ellos también asistan a una clase. En esta clase también aprenderá que esperar de un recién nacido y le dirán como amamantar. Amamantar a su bebé es bueno para ambos usted y su bebé.

■ ¿QUE PASARA DESPUES DE QUE NAZCA MI BEBE?



Puede que se pregunte que debe hacer para mantener su buena salud después de que nazca su bebé. Las sugerencias que siguen le pueden ayudar a mantener buena salud toda su vida y pueden reducir el riesgo de desarrollar *diabetes tipo 2*.

❖ HAGASE UN EXAMEN PARA DIABETES

Algunas mujeres tendrán altos niveles de azúcar en la sangre aun después de que nazca su bebé. ***Todas las mujeres con diabetes gestacional necesitan un examen de sangre para diabetes tipo 2 después del parto.*** Usar un glucómetro no es la mejor manera de hacer este tipo de prueba. Un examen de tolerancia a la glucosa (*Glucose Tolerance Test (GTT)*) se debe hacer alrededor de 6 a 8 semanas después del parto. Este examen se hace en un laboratorio. Asegúrese que esta prueba está programada antes de salir del hospital. Si el azúcar en su sangre todavía esta muy alto, su equipo de cuidado de salud le explicará lo que se necesita hacer. Mujeres con diabetes gestacional tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Por eso es importante revisar el azúcar en su sangre una vez al año de ahora en adelante.

❖ PLANEE SUS EMBARAZOS

Altos niveles de azúcar en la sangre durante la primera parte de un embarazo pueden causar defectos de nacimiento y otros problemas con la salud. Es importante que no se embarace antes de hacerse un examen de azúcar en la sangre para diabetes. Después del parto debe usar un método de *planificación familiar* hasta que esté lista para salir embarazada de nuevo. Planificación familiar es usar cualquier método para prevenir un embarazo. El tiempo entre un embarazo y otro es importante porque le ayuda a su cuerpo a que sane bien antes del siguiente embarazo. Recuerde que usted puede salir embarazada otra vez aunque acabe de tener un bebé.



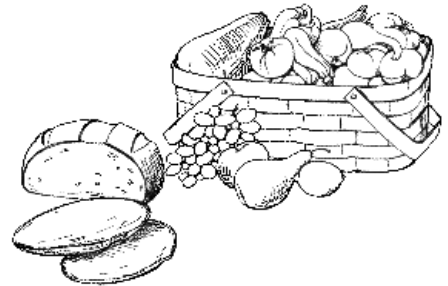
❖ MANTENGA UN PESO SALUDABLE

Es posible que desarrolle diabetes gestacional durante su siguiente embarazo. Es necesario que obtenga un peso saludable antes de salir embarazada otra vez. Mantener un peso saludable puede ayudar a que el azúcar en su sangre permanezca en un nivel normal. Esto baja la posibilidad de tener diabetes gestacional otra vez o desarrollar diabetes tipo 2. Si tiene sobre peso, bajar aunque sea 10 libras puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Hay muchas cosas que puede hacer para mantener un peso saludable después de que nazca su bebé:

♥ ***Seguir una dieta saludable***

- ❖ Escoja comidas bajas en grasa y calorías. Escoja también comidas con alto contenido de fibra, como verduras, nueces, frijoles, legumbres, pan integral y cereal integral. Las tortillas deben ser de maíz o trigo. Llene la mitad de su plato con verduras, 1/4 del plato con granos o carbohidratos, y 1/4 con proteína.



- ❖ Coma porciones de comida más pequeñas. No se sirva más de una vez. Coma por lo menos tres comidas y tres bocados al día. Pregúntele a su dietista cuanto es una porción.
- ❖ Cuando coma fideo o spaghetti (pasta), arroz, pan o cereales, mida las porciones y escoja alimentos hechos de granos integrales tal como pan integral.
- ❖ Mida las porciones de frijoles y lentejas.
- ❖ Limite o evite comidas y bebidas con azúcar (como horchata, Kool-Aid[©], sodas, pan dulce, arroz con leche, pasteles, galletas, cajeta, dulce, chocolate, piloncillo o ate).
- ❖ No tome bebidas alcohólicas. Esto le puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre y su peso.

♥ ***Comer menos grasa***

Siga las siguientes sugerencias, para que menos de una tercera parte de sus calorías sean de grasa:

- ❖ Use productos de leche sin grasa o bajos en grasa. Por ejemplo, leche descremada o 1%, queso Mozzarella y yogur sin grasa.
- ❖ Escoja fideo o spaghetti (pasta) y salsas sin grasa o queso.

- ❖ Coma menos comidas procesadas, especialmente comidas que contienen aceite hidrogenado y grasa “trans-fat” tal como pasteles, galletas y donas/rosquillas.
- ❖ Escoja carnes bajas en grasa. 3 onzas de carne pueden contener de 3 a 39 gramos de grasa dependiendo del corte que escoja. Carnes bajas en grasa incluyen:
 - Carnes rebanadas para sandwich como jamón bajo en grasa (95% o 97% “Fat-free”)
 - Carne molida “extra lean” o pavo molido “lean”
 - Pechuga de pollo o pavo sin pellejo
 - Cortes de carne bajos en grasa como “beef round” o “tender loin”
 - Pescado sin empanizar.
- ❖ Limite la cantidad de carne que consume a 3 onzas por comida. (3 onzas son del tamaño de la palma de su mano.)
- ❖ Use menos aceite, margarina, manteca o mantequilla cuando cocine y no se los agregue a sus alimentos.
- ❖ Use aceites saludables como canola y oliva en vez de manteca y mantequilla.
- ❖ Mida la cantidad de grasa que usa. Por ejemplo una cucharadita de aceite es equivalente a 5 gramos de grasa. Una cucharada de aceite es equivalente a 15 gramos de grasa.
- ❖ Use ollas o sartenes que tienen Teflón ó una superficie que no se pegue para evitar el uso de aceite o grasa.



♥ ***Ser activa/Hacer ejercicio***
 Trate de hacer entre 30 y 60 minutos de ejercicios cada día. Caminar es un ejercicio excelente y ayuda a bajar el nivel de azúcar en las sangre despues de comer!

♥ ***Dar le pecho a su bebé (Amamantar)***
 Darle pecho a su bebé es bueno para ambos usted y su bebé. Le ayudará a reducir los niveles de azúcar en la sangre y también puede prevenir que usted y su bebé desarrollen diabetes en el futuro.

♥ **Aprender a leer etiquetas**

Leer las etiquetas también le puede ayudar a descifrar cuanta *grasa* y cuantos está comiendo. Los siguientes pasos le ayudarán a aprender a leer una etiqueta:

Paso 1. ¿Cuanto es una porción? En esta etiqueta, una porción es 3/4 taza. Ignore "95 g" después del tamaño de la porción. Esto es el peso de la comida. También fijese cuantas porciones vienen en el paquete.

Paso 2. ¿Cuántas calorías contiene una porción? No todos los alimentos bajos en grasa o sin grasa son bajos en calorías. Alimentos con **40 calorías o menos** por porción son bajos en calorías.

Paso 3. ¿Cuántos gramos (g) de grasa contiene una porción? Alimentos que contienen **3 gramos de grasa o menos** por porción son alimentos bajos en grasa. Por ejemplo, este alimento es bajo en grasa porque solo contiene 1 gramo de grasa por porción.

Paso 4. Cuántos gramos (g) de carbohidratos contiene una porción? Busque "Total Carbohydrates" en la etiqueta. En esta etiqueta, 3/4 taza contiene 14 gramos de carbohidratos. El número de "Total Carbohydrates" incluye fibra, azúcar, y alcohol de azúcar. Estos son tipos de carbohidratos y se incluyen en el número total de carbohidratos.

Paso 5. ¿Cuánta fibra contiene una porción? Alimentos con **5 gramos o más** por porción son "altos en fibra".

Paso 6. ¿Cuánto voy a comer? Si come 1 ½ taza, estaría comiendo 2 porciones. Tiene que doblar la información. Estaría comiendo 140 calorías, 2 gramos de grasa, 28 gramos de carbohidratos, y 4 gramos de fibra.

Nutrition Facts			
Serving Size 3/4 cup (95g)			
Servings per Container 4			
Amount Per Serving			
Calories 70		Calories from Fat 20	
		% Daily Values*	
Total Fat 1g			3%
Saturated Fat 0 g			0%
Trans Fat 1 g			
Cholesterol 0 mg			0%
Sodium 250 mg			10%
Potassium 350 mg			
Total Carbohydrates 14 g			5%
Dietary Fiber 2 g			16%
Sugars 2 g			
Protein 3 g			
Vitamin A		4%	
Vitamin C		2%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
		Calories:	2,000 2,500
Total Fat	Less than	65 g	80 g
Sat Fat	Less than	20 g	25 g
Cholesterol	Less than	300 mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400 mg	2,400 mg
Total Carbohydrate		300 g	375 g
Dietary Fiber		25 g	30 g

Hable con su dietista si tiene mas preguntas o si necesita ayuda planeando sus comidas.

Recuerde, aunque su prueba de azúcar en la sangre después del parto sea normal, todavía es importante que usted:

- ❖ Examine el nivel de azúcar en su sangre y A1c cada año
- ❖ Continúe con su plan de comida
- ❖ No tome alcohol ni drogas
- ❖ Planee su siguiente embarazo
- ❖ Llegue a, y mantenga un peso saludable
- ❖ Si necesita tomar medicamento, hable con su médico acerca de como le afectará la lactancia
- ❖ Haga ejercicio regularmente
- ❖ Revise su nivel de colesterol y lípidos cada año
- ❖ Visite a su equipo de cuidado de salud otra vez para que le ayuden a hacer estas cosas.

Seguir estos pasos le ayudará a prevenir la diabetes en el futuro. Habrá trabajado duro durante su embarazo para estar saludable. No pare ahora.



■ ¿PORQUE ES IMPORTANTE AMAMANTAR A MI BEBE?



La leche que su cuerpo hace es la mejor alimentación para su bebé. Usted puede dar pecho (amamantar) aunque haya tenido diabetes gestacional. Algunos estudios sugieren que darle pecho a su bebé puede prevenir que le dé diabetes tipo 2 a su bebé ya de adulto. Esto hace darle pecho a su bebé más importante todavía. Su equipo de cuidado de salud le puede contestar sus preguntas acerca de dar pecho. Éste es un buen tiempo para hacer preguntas.

Amamantar no previene un embarazo. Usted puede salir embarazada aunque acabe de tener un bebé. Hable con su equipo de cuidado de salud antes de que nazca su bebé. Pregunte sobre el mejor método de planificación familiar para usted.

Si usted tiene VIH/SIDA hable con su equipo médico acerca de darle pecho a su bebé. Si usted piensa que está en riesgo de tener VIH/SIDA y no se ha hecho una prueba, hágase la prueba antes de de comenzar a darle pecho as su bebé.

Los siguientes consejos le pueden ayudar:

- ✓ Amamante a su bebé con frecuencia, por lo menos cada tres horas
- ✓ Coma alimentos saludables
- ✓ Coma tres comidas chicas y tres meriendas cada día
- ✓ Tome bastante agua
- ✓ Baje de peso despacio
- ✓ Tome 400 mcg de ácido fólico todos los días. La mayoría de las multivitaminas contienen esta cantidad.
- ✓ Pregunte si debe tomar otras vitaminas y minerales

■ ¿TIENE PREGUNTAS ACERCA DE SU CUIDADO?

Mantenerse en buena salud es la mejor manera de tener un bebé sano. Ahora que ha leído acerca de usted y su bebé, si tiene preguntas o preocupaciones, escríbalas en la pagina 26. Pregúnteselas a su equipo de cuidado de salud. El equipo está aquí para usted.

Menu Ejemplo

HORA	PLAN DE COMIDA	IDEAS	IDEAS (escriba sus propias ideas aquí)
COMIDA 7:00 am	Grupo de Comida	Porción	
	Leche	0	
	Granos/Almidón	1	1/2 taza avena no instantánea
	Fruta	0	
	Vegetal/Verdura	1	1 taza cebolla, tomate, y chile morón, picados
	Proteína	2	2 huevos
	Aceite/Grasa	1	1 cucharadita aceite canola (para freír huevos y verduras)
Bocado 9:30 am	Leche	1	1 contenedor yogurt bajo en grasa, sin azúcar
	Grano/Almidón	1	3 tazas palomitas
	Grasa	1	6 almendras
COMIDA 12:00	Leche	0	
	Granos/Almidón	2	2 rebanadas pan integral
	Fruta	0	
	Vegetal/Verdura	1	lechuga, tomate, brote de frijol (en un sandwich)
	Proteína	2	2 oz. pavo rebanado
	Aceite/Grasa	2	2 cucharaditas mayonesa
Bocado 3:00 pm	Proteína	1	1 oz. queso bajo en grasa
	Grano/Almidón	1	1 tortilla (6 pulgadas)
	Fruta	1	1 kiwi grande
COMIDA 6:00 pm	Leche	1	1 taza leche descremada (fat free) o 1%
	Granos/Almidón	1	1/3 taza arroz tierno cocido
	Fruta	1	1 manzana chica
	Vegetal/Verdura	2	1 taza brócoli
	Proteína	2	2 oz. carne baja en grasa
	Aceite/Grasa	1	1 cucharada aderezo
Bocado 9:00 pm	Leche	1	1 taza leche descremada (fat free) o 1%
	Proteína	1	1 cucharada crema de cacahuete “natural”
	Grano/Almidón	1	1 rebanada pan integral

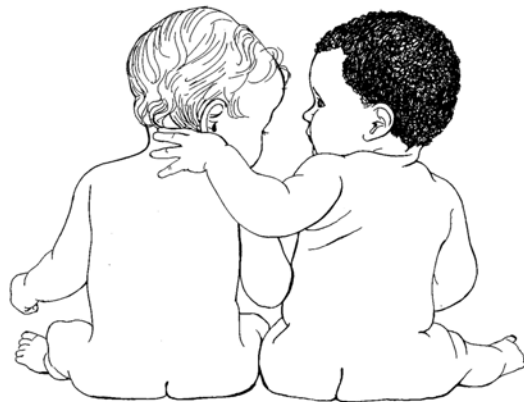
❖ Mi Plan de Comida ❖

Plan de comida para: _____ Nutricionista: _____ Telefono: _____

Fecha: _____ Calorias: _____ CHO: _____ Proteína: _____ Grasa: _____

HORA	PLAN DE COMIDA Grupo de Comida # Porciones	EJEMPLOS	EJEMPLOS
DESAYUNO _____ _____	Leche _____ Grano/Almidón _____ Fruta _____ Verdura/Vegetal _____ Proteína _____ Aceite/Grasa _____		
BOCADO _____ _____	_____ _____ _____		
COMIDA _____ _____	Leche _____ Grano/Almidón _____ Fruta _____ Verdura/Vegetal _____ Proteína _____ Aceite/Grasa _____		
BOCADO _____ _____	_____ _____ _____		
CENA _____ _____	Leche _____ Grano/Almidón _____ Fruta _____ Verdura/Vegetal _____ Proteína _____ Aceite/Grasa _____		
BOCADO _____ _____	_____ _____ _____		

❖ *NOTAS* ❖



REGISTRO PARA: Nombre: _____ Metas para azúcar en la sangre: _____ en ayunas _____ 1 hora despues de comer _____

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado
Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio
Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>

REGISTRO PARA: Nombre: _____ Metas para azúcar en la sangre: _____ en ayunas _____ 1 hora despues de comer _____

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado
Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio
Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>

REGISTRO PARA: Nombre: _____ Metas para azúcar en la sangre: _____ en ayunas _____ 1 hora despues de comer _____

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Azúcar en la sangre: Desayuno	Azúcar en la sangre: Desayuno	Azúcar en la sangre: Desayuno	Azúcar en la sangre: Desayuno	Azúcar en la sangre: Desayuno	Azúcar en la sangre: Desayuno	Azúcar en la sangre: Desayuno
Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado	Azúcar en la sangre: Bocado
Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio
Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>

REGISTRO PARA: Nombre: _____ Metas para azúcar en la sangre: _____ en ayunas _____ 1 hora despues de comer _____

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:	Azúcar en la sangre:
Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado	Bocado
Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio
Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>	Contar patadas <input type="checkbox"/>

Lista de Palabras

LIQUIDO/FLUIDO AMNIOTICO - El liquido que rodea al bebé en el útero (matriz).

CARBOHIDRATO - Carbohidratos son un componente de los alimentos, junto con proteína y grasa. También se conocen por “almidón”, “alimentos almidonados”, o “harinas y granos”. Los alimentos en los grupos de alimentos de Granos/Panes/Harinas, Leche y Fruta contienen, principalmente, carbohidrato.

SECCIÓN CESARIA - Un parto quirúrgico, por medio de una incisión en el abdomen y útero (matriz).

DIABETES GESTACIONAL (GDM) - Mujeres embarazadas que no tenían diabetes antes de salir embarazadas y tienen niveles altos de azúcar en la sangre tienen diabetes gestacional. La placenta mantiene al bebé mientras va creciendo. Hormonas producidas por la placenta ayudan a que desarrolle el bebé. Estas hormonas también bloquean la insulina de la madre. Esto hace más difícil el uso de insulina por la madre. En estas mujeres, el azúcar se mantiene en la sangre en niveles más altos de lo normal. Cuando la madre tiene demasiada azúcar en la sangre, todo lo que no usa ella se va directamente al bebé. Este azúcar causa que el bebé produzca más insulina de la que necesita para usar ese azúcar. El bebé no recibe insulina de la madre. Ahora el bebé tiene demasiada **azúcar** y está produciendo más **insulina**. La insulina toma el azúcar y la convierte en gordura. La gordura producida en este modo se deposita en el abdomen y los hombros del bebé. Esto se llama macrosomía (vea MACROSOMIA en la página 32). Más tarde en su vida el bebé puede desarrollar obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes – esto es conocido por Síndrome Metabólico. Esta insulina “extra” puede causar que el bebé tenga hipoglicemia después de nacer.

GLUCOMETRO - Una máquina que usa un poco de sangre para medir el nivel de glucosa/azúcar en la sangre.

GLUCOSA- Una forma de azúcar que viene de los alimentos y que el cuerpo usa para energía.

EXAMEN DE TOLERANCIA DE GLUCOSA - Un examen de laboratorio que se hace para diagnosticar diabetes gestacional y diabetes tipo 2 después de que nace el bebé. Este examen se hace en un laboratorio y requiere que la mujer beba un líquido dulce y se mantenga sentada durante el examen.

HORMONAS- Químicas producidas por diferentes órganos en el cuerpo que tienen funciones específicas en el cuerpo tal como crecimiento, embarazo, y defender el cuerpo.

INSULINA- Insulina es una hormona producida por el páncreas que reduce el azúcar en la sangre y que permite el uso de azúcar para energía.

CONTAR PATADAS (KICK COUNTS) - Un método para determinar los movimientos del bebé. Normalmente empiezan alrededor de 26 semanas de embarazo. Se cuentan los movimientos una vez al día y se ve cuánto tiempo le toma al bebé para moverse diez veces, generalmente en una hora.

LANCETA - Una aguja pequeña que se usa para sacar sangre de la yema del dedo para hacer la prueba de glucosa/azúcar en la sangre.

MACROSOMIA- Se refiere a un bebé que tiene mas gordura de lo normal en el abdomen y los hombros. Generalmente pesan más de 9 libras al nacer. Se asocian varios riesgos de salud con macrosomia como bajo nivel de azúcar en la sangre después de nacer y daño físico a la cara, hombros y clavícula del bebé. Mas tarde en la vida, pueden haber problemas con alta presión, obesidad, diabetes y gorduras abdominales.

PRUEBA NO-STRESS (NST) - Un examen que se hace durante la última parte de un embarazo para ver como está el bebé. Este examen no es doloroso. Se pone un monitor en el abdomen. El monitor marca los latidos del corazón del bebé y la actividad del útero.

PLASMA - Parte líquida de la sangre que contiene proteínas. Tiene las células y plaquetas sanguíneas.

PARTO PREMATURO - Nacimiento de un bebé antes de completar 37 semanas de embarazo. Mujeres que tienen diabetes pueden tener un parto temprano a causa de complicaciones de diabetes.

SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO (PCOS) - Un problema de salud que puede afectar el ciclo/regla menstrual, la fertilidad, las hormonas, la producción de insulina, el corazón, vasos sanguíneos y la apariencia de una mujer. El síntoma principal es un ciclo menstrual irregular o falta de un ciclo y quistes en los ovarios.

DIETISTA REGISTRADA (RD) DIETISTA NUTRIOLOGA REGISTRADA (RDN) - una experta en alimentos, las necesidades de su cuerpo para nutrientes, y cómo debe comer cuando tiene problemas médicos. La RD/RDN puede ayudarle a escoger los mejores alimentos y plan de comida para ayudarle a usted y a su bebé permanecer sanos.

STILLBIRTH (NACER MUERTO) - El bebé se muere en el útero antes de nacimiento; frecuentemente tarde en embarazo. La causa exacta no se conoce, pero se asocia con altos niveles de azúcar en la sangre durante el embarazo.

TIRAS - Una tira de plástico duro. Se usa en combinación con un glucometro para medir el nivel de azúcar en la sangre.

DIABETES TIPO 2 - Normalmente se ve en adultos mayores (más de 40 años de edad). Estos individuos producen insulina, que baja el azúcar en la sangre, pero no funciona bien. Ejercicio, mantener un peso saludable, y opciones de alimento apropiados ayudan a controlar azúcares en la sangre. En algunos casos medicamento es necesario para controlar el azúcar en la sangre.

ULTRASOUND - Un examen que usa olas de sonido para “ver” al bebé. Se usa para ver el tamaño, la posición, y los órganos (como el cerebro, la espina dorsal y el corazón) del bebé. También se mide el liquido (liquido amniótico) alrededor del bebé.

UTERO (o matriz) - El órgano donde el bebé que todavía no nace se desarrolla.

