

Libro digital EDUGEST

Se llama:

“Laura y la diabetes, historia de un embarazo feliz”

Ofrece información para que tu participación en el aprendizaje sea más fácil. La educación está a cargo del equipo de salud en tu hospital.



Accedé al libro digital
escaneando el código QR. >>

O desde tu navegador en:
www.diabetesgestacional.net



Una vez que el embarazo termine...

Es muy importante que concurras a los controles médicos, des la teta y continúes cuidándote en las comidas y haciendo ejercicio.

Si querés tener más hijos, planificalo con tiempo y con la asistencia de tu equipo de salud.

Es importante
que sepas que la
salud de tu bebé
no corre riesgos
si la diabetes se
trata a tiempo y
que la diabetes
gestacional se
puede prevenir.



edugest

Educación terapéutica de mujeres
con diabetes gestacional

www.diabetesgestacional.net

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es el aumento anormal de los niveles de azúcar en la sangre que ocurre durante el embarazo.

Generalmente, aparece en el tercer trimestre de gestación.



Iniciar un embarazo es una decisión importante y única, es dar vida a un nuevo ser.

Es importante cuidar de tu embarazo para garantizar tu salud y la del bebé. Para eso es necesario un trabajo conjunto entre vos y tu equipo de salud. Ellos te guiarán para que aprendas a conocerte y cuidarte.

Sos la protagonista de esta historia y tu rol activo es la clave para que todo salga bien.

Los controles van a comenzar desde el mismo día en que te lo digan. Los cuidados son especiales y distintos a los de una embarazada sin diabetes.

Claves para cuidar de tu salud y la de tu hijo

Manejar la diabetes gestacional incluye:

- ♥ Seguir un plan de alimentación saludable.
- ♥ Hacer actividad física.
- ♥ Medirse la glucemia según las indicaciones médicas.
- ♥ Asistir a los controles programados.
- ♥ Usar insulina para controlar los niveles de azúcar en caso tu médico te lo indique.
- ♥ Ser un miembro activo del equipo de salud.

