



Si tuvo
diabetes gestacional (diabetes
durante el embarazo)...

...su niño/a y usted corren peligro durante
toda su vida de desarrollar diabetes tipo 2.

Llame a su proveedor de cuidados para la salud y haga una cita
para que realicen la prueba de diabetes. Este examen deberá
hacerse en las primeras 6 a 12 semanas de embarazo.

Usted puede disminuir el riesgo de presentar diabetes tipo 2 si
elige un estilo de vida sano.

*Seleccione alimentos saludables
Haga ejercicio
Pierda peso*

La meta es que regrese al peso que tenía antes de embarazarse
dentro de los 6 y 12 meses siguientes al nacimiento del bebé.
Amamantar a su bebé le ayudará a perder peso. Darle pecho
podría, además, disminuir el riesgo de que su hijo/a presente
diabetes tipo 2. También enséñele al niño/a hábitos de vida sanos.

Esta tarjeta es un recordatorio, manténgala donde la pueda ver.

Mi cita para mi revisión después del parto es:

Fecha

Hora

Use el espacio a continuación para anotar
las preguntas que quiera hacerle al
proveedor de cuidados para la salud:



Si tuvo
diabetes gestacional (diabetes
durante el embarazo)...

...su niño/a y usted corren peligro durante
toda su vida de desarrollar diabetes tipo 2.

Llame a su proveedor de cuidados para la salud y haga una cita
para que realicen la prueba de diabetes. Este examen deberá
hacerse en las primeras 6 a 12 semanas de embarazo.

Usted puede disminuir el riesgo de presentar diabetes tipo 2 si
elige un estilo de vida sano.

*Seleccione alimentos saludables
Haga ejercicio
Pierda peso*

La meta es que regrese al peso que tenía antes de embarazarse
dentro de los 6 y 12 meses siguientes al nacimiento del bebé.
Amamantar a su bebé le ayudará a perder peso. Darle pecho
podría, además, disminuir el riesgo de que su hijo/a presente
diabetes tipo 2. También enséñele al niño/a hábitos de vida sanos.

Esta tarjeta es un recordatorio, manténgala donde la pueda ver.

Mi cita para mi revisión después del parto es:

Fecha

Hora

Use el espacio a continuación para anotar
las preguntas que quiera hacerle al
proveedor de cuidados para la salud:
