

Diabetes During Pregnancy

If you have diabetes, your body cannot properly use the food you eat for energy. When you have diabetes during pregnancy, it is called gestational diabetes.

When you eat, your body breaks down the foods into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises.

Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your body's cells so your body can use it for energy. You cannot live without insulin.

Diabetes while you are pregnant

With diabetes, you and your baby do not get the energy you need from the food you eat. High blood sugar during pregnancy can be harmful to you and to your baby. You will have blood tests done to check your glucose level.

If not treated, gestational diabetes can cause:

- A large baby, which can cause a hard delivery
- Birth defects
- A low blood sugar in your baby right after birth, which is not good for your baby
- Breathing problems for your baby

Signs

You may have no signs that your blood sugar is high. Ask your doctor about glucose testing during your pregnancy.

Diabetes durante a gravidez

Se você tem diabetes, seu corpo não pode usar adequadamente o alimento ingerido para adquirir energia. O diabetes durante a gravidez é chamado de diabetes gestacional.

Quando você come, seu corpo transforma os alimentos em um tipo de energia chamada glicose. Glicose é sinônimo de açúcar. A glicose vai para o sangue e a taxa de açúcar no sangue aumenta.

Insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, que ajuda a glicose a passar do sangue para as células de seu corpo; assim, o corpo pode usar esse açúcar como energia. Não é possível uma pessoa viver sem insulina.

Diabetes durante a gravidez

Se tiver diabetes, nem você, nem seu bebê absorverão a energia necessária fornecida pelo alimento ingerido. Uma taxa alta de açúcar no sangue durante a gravidez pode fazer mal a você e ao bebê. Para medir a taxa de glicose será preciso fazer exames de sangue.

Quando não tratado, o diabetes gestacional pode causar:

- Crescimento exagerado do bebê, tornando o parto difícil
- Defeitos congênitos
- Uma taxa baixa de açúcar no sangue do seu bebê após o nascimento, o que não é bom para ele
- Problemas respiratórios para o bebê

Sintomas

Você pode não ter nenhum sintoma indicador de que a sua taxa de açúcar no sangue está alta. Consulte seu médico sobre teste de glicose durante a gravidez.

Your Care

The goal is to keep your blood sugar under control. Your doctor will follow your pregnancy closely to check you and your baby.

If you have high blood sugar:

- Eat a well balanced diet. A dietitian or nurse will help you plan your diet.
- Exercise each day.
- Check your blood sugar often and write it down. You will be taught to check your blood sugar using a glucose meter.
- You may need to give yourself insulin shots. If so, a nurse will show you how to do this.

Your health after your baby is born

After your baby is born, your blood sugar will likely go back to normal.

Your blood sugar will be checked 6 weeks after delivery or after you have stopped breastfeeding.

Women who have had gestational diabetes have a high rate of Type 2 diabetes later in life. Reduce your risk by staying at a healthy weight, exercise, and eat healthy foods. Have your blood sugar tested at least once a year or as directed.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Cuidados a serem tomados

O objetivo é manter a taxa de açúcar no sangue sob controle. Seu médico deve acompanhar de perto a gravidez para avaliar suas condições e as do bebê.

Se você tiver uma taxa alta de açúcar no sangue:

- Adote uma dieta bem balanceada. Uma nutricionista ou enfermeira pode ajudá-la a planejar sua dieta.
- Faça exercícios diariamente.
- Verifique frequentemente a taxa de açúcar em seu sangue e anote os resultados. Você deve aprender a verificar a taxa de açúcar com um glicosímetro.
- Você talvez tenha de fazer auto-aplicações de insulina. Se isso acontecer, uma enfermeira lhe ensinará como proceder.

Sua saúde após o nascimento de seu bebê

Após o nascimento do bebê, a sua taxa de açúcar no sangue provavelmente voltará ao normal.

A sua taxa de açúcar no sangue deve ser verificada seis semanas após o parto ou depois que você parar de amamentar.

As mulheres com diabetes gestacional apresentam alta incidência de diabetes tipo 2 no futuro. Reduza esse risco mantendo um peso saudável, fazendo exercícios e ingerindo alimentos saudáveis. Verifique a sua taxa de açúcar no sangue pelo menos uma vez por ano, como recomendado.

Se tiver alguma dúvida ou preocupação, converse com seu médico ou enfermeira.