



Gestational Diabetes

What You Need to Know

Did you know that if you are pregnant, you could get gestational diabetes?

What is gestational diabetes?

Gestational diabetes is a type of diabetes that develops only during pregnancy. Having diabetes means you have too much glucose, also called sugar, in your blood. Your body uses glucose for energy. Too much glucose in your blood is not good for you or your baby. You can protect your baby and yourself by controlling your blood glucose levels.

Who can get gestational diabetes?

Any pregnant woman can get gestational diabetes. Your chances of getting gestational diabetes are higher if you

- are overweight
- have had gestational diabetes before
- have given birth to a baby weighing more than 9 pounds
- have a parent, brother, or sister with type 2 diabetes
- have prediabetes, meaning your blood glucose levels are higher than normal yet not high enough for a diagnosis of diabetes

- are African American, American Indian, Asian American, Hispanic/Latina, or Pacific Islander American
- have a hormonal disorder called polycystic ovary syndrome, also known as PCOS

How will gestational diabetes affect me and my baby?

Gestational diabetes may lead to high blood pressure and too much protein in your urine while you are pregnant. You could also have a large baby and a difficult delivery. You might even need a c-section. Your gestational diabetes will probably go away after your baby is born. However, you will be more likely to get type 2 diabetes later in life. Also, your gestational diabetes may come back if you get pregnant again.

Untreated or uncontrolled gestational diabetes can cause problems for your baby, such as

- being born with a larger than normal body, which can make delivery difficult and more dangerous
- having low blood glucose right after birth
- having breathing problems
- having a higher chance of dying before or soon after birth
- becoming overweight or obese
- getting type 2 diabetes later on





What can I do about gestational diabetes?

Ask your doctor about getting tested for gestational diabetes. If you have gestational diabetes, you can

- talk with your doctor about what your blood glucose numbers should be.
- follow the healthy eating plan that you make with your health care team.
- be physically active—aim for 30 minutes most days of the week. Talk with your doctor about the type of activity that is best for you.
- take insulin shots, if needed. Insulin will not harm your baby.

Where can I get more information about diabetes?

National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way
Bethesda, MD 20814-9692
Phone: 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Email: ndep@mail.nih.gov
Internet: www.ndep.nih.gov
www.yourdiabetesinfo.org

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Phone: 1-800-860-8747
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Email: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

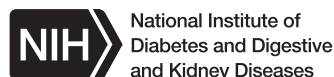
The National Diabetes Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.

The NIDDK Awareness and Prevention Series
Materials for Community Health Fairs



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, “Could this be me or someone I care for?” So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Diabetes Information Clearinghouse or on the Internet at www.diabetes.niddk.nih.gov.



NIH Publication No. 13-6185
September 2013



Diabetes gestacional

Lo que usted debe saber

¿Sabía usted que si está embarazada puede padecer diabetes gestacional?

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se presenta únicamente durante el embarazo. Si usted tiene diabetes significa que tiene demasiada glucosa, también llamada azúcar, en la sangre. El cuerpo usa la glucosa para producir energía. El exceso de glucosa en la sangre no es bueno para usted ni para su bebé. Usted y su bebé pueden protegerse si se controla sus niveles de glucosa sanguínea.

¿Quiénes pueden padecer diabetes gestacional?

Cualquier mujer embarazada puede tener diabetes gestacional. Sus probabilidades de desarrollar diabetes gestacional son mayores si

- tiene sobrepeso
- ha tenido diabetes gestacional anteriormente
- ha dado a luz a un bebé que pese más de 9 libras
- alguno de sus padres o hermanos tiene diabetes tipo 2
- tiene prediabetes, lo que significa que sus niveles de glucosa sanguínea son más altos que lo normal, pero no lo suficientemente altos para que le diagnostiquen diabetes

- usted es afroamericana, nativoamericana, asiáticoamericana, latina/hispana o americana de las islas del Pacífico
- tiene un trastorno hormonal llamado síndrome de ovario poliquístico, también llamado SOP (“PCOS” por sus siglas en inglés)

¿Cómo nos afectará la diabetes gestacional a mí y a mi bebé?

La diabetes gestacional ocasiona hipertensión y un exceso de proteínas en su orina durante el embarazo. También podría tener un bebé grande y un parto difícil. Inclusive podría necesitar una cesárea. Su diabetes gestacional probablemente desaparezca cuando el bebé nazca. No obstante, tendrá más probabilidades de padecer diabetes tipo 2 en el futuro. Además, la diabetes gestacional puede repetir si usted queda embarazada nuevamente.

La diabetes gestacional sin tratamiento o control puede causarle problemas a su bebé, como por ejemplo

- tamaño mayor que el normal al nacer, lo que dificultaría el parto y sería más peligroso
- glucosa sanguínea baja después de nacer
- problemas respiratorios
- mayor probabilidad de morir antes de nacer o poco después del parto
- sobrepeso u obesidad más tarde
- desarrollar diabetes tipo 2 más adelante





¿Qué puedo hacer con respecto a la diabetes gestacional?

Pregunte a su médico sobre las pruebas para la diabetes gestacional. Si usted tiene diabetes gestacional, puede

- hablar con su médico regularmente acerca de cuáles deberían ser sus valores de glucosa sanguínea.
- seguir el plan de alimentación saludable que elabore con su equipo de atención médica.
- mantenerse físicamente activa—trate de hacer 30 minutos de ejercicio casi todos los días. Hable con su médico sobre el mejor tipo de actividad para usted.
- administrarse inyecciones de insulina de ser necesario. La insulina no le hace daño a su bebé.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?

National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way
Bethesda, MD 20814-9692
Teléfono: 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: ndep@mail.nih.gov
Internet: www.ndep.nih.gov
www.yourdiabetesinfo.org

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: 1-800-860-8747
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

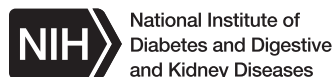
El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

The NIDDK Awareness and Prevention Series
Materials for Community Health Fairs



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léala con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), o por Internet en www.diabetes.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDIC disponibles en español en www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx.



NIH Publication No. 13-6185S
Septiembre 2013