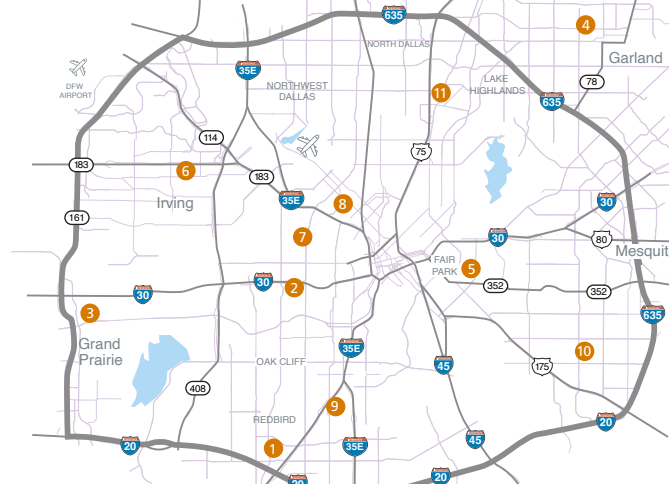


Cosas que debe saber después de dar a luz a su bebé si tiene GDM:

- Su médico hablará con usted sobre los métodos anticonceptivos después de que nazca su bebé
- Si tuvo que tomar medicamentos, se le hará una prueba de diabetes entre 4 y 12 semanas después del parto de su bebé
- Se le educará sobre un estilo de vida saludable y/o medicamentos para prevenir la diabetes después del parto
- La lactancia materna puede reducir el riesgo de contraer diabetes fuera del embarazo. Por esto, se recomienda dar de mamar a su bebé durante al menos 6 meses



- Tendrá que hacerse pruebas de detección de diabetes tipo 2 cada 1 a 3 años por el resto de su vida si tiene GDM
- Si planea otro embarazo, necesitará una prueba de detección de diabetes más temprana para identificar y tratar los niveles altos de azúcar en la sangre
- Se le hará una evaluación de bienestar después del nacimiento de su bebé y se le enseñará sobre el autocuidado. ¡Hay mucho apoyo disponible para usted!



- 1 C.V. Roman Women's Health Center**
214-266-7320
3560 W. Camp Wisdom Road Suite 100, Dallas, 75237
- 2 deHaro-Saldivar Women's Health Center**
214-266-0580
1400 N. Westmoreland Road, Dallas, 75211
- 3 E. Carlyle Smith, Jr. Women's Health Center**
214-266-3500
801 Conover Drive, Grand Prairie, 75051
- 4 Garland Women's Health Center**
214-266-0780
Garland Medical Plaza III
601 Clara Barton Blvd. Suite 200, Garland, 75042
- 5 Hatcher Station Women's Health Center**
214-266-1200
4600 Scyene Road, Dallas, 75210
- 6 Irving Women's Health Center**
214-266-3200
1800 N. Britain Road, Irving, 75061
- 7 Lake West Women's Health Center**
214-266-0900
3737 Goldman St., Dallas, 75212
- 8 Maple Women's Health Center**
214-266-0130
5151 Maple Avenue, Suite 6-A, Dallas, 75235
- 9 Oak West Women's Health Center**
214-266-1400
4201 Brook Spring Drive, Dallas, 75224
- 10 Southeast Dallas Women's Health Center**
214-266-1500
9202 Elam Road, Dallas, 75217
- 11 Vickery Women's Health Center**
214-266-0266
8224 Park Lane Suite 130, Dallas, 75231

Centros de Salud de la Mujer



Diabetes y Embarazo



Parkland

Cuidado. Compasión. Comunidad.

Bienvenidos a los Centros de Salud de la Mujer



QUIENES SOMOS:

Los Centros de Salud de la Mujer (WHC, por sus siglas en inglés) son 11 centros en vecindarios ubicados en áreas del condado de Dallas que necesitan un mejor acceso a la atención médica.

QUÉ HACEMOS:

Nuestro personal da atención médica a la mujer, incluyendo atención prenatal, servicios de control de la natalidad, exámenes de bienestar, asesoramiento sobre vasectomía y atención ginecológica. Nos centramos en la atención primaria y la referencia a servicios especializados según sea necesario.

Planificación familiar para mujeres que viven con diabetes

Formar una familia puede ser un momento muy feliz, pero también puede ser un momento difícil. El mejor tipo de embarazo es el planificado.

Use la siguiente lista como ayuda para planificar un embarazo saludable teniendo diabetes.

Antes de estar embarazada:

- Alcance un **A1c de 6.5% o menos**
- Dígale a su **médico** que planea quedar embarazada
- Empiece a tomar **vitaminas prenatale**
- Haga **ejercicio** 30 minutos al día



- **Deje** de fumar, tomar alcohol y usar drogas
- Reúname con un **dietista para planificar las comidas**
- Reúname con un **especialista en cuidado y educación sobre diabetes** para cualquier información necesaria

¿No está lista para formar una familia?

Hable con su médico o comuníquese con un Centro de Salud de la Mujer (WHC) sobre las opciones de control de la natalidad que funcionarán mejor para usted.

Diabetes gestacional (GDM)

Si no tenía diabetes antes del embarazo, pero tiene niveles altos de azúcar en la sangre durante el embarazo, esto se llama **diabetes gestacional**.

Su médico le hará una prueba oral de tolerancia a la glucosa (OGTT, por sus siglas en inglés) entre las semanas 24 y 28 de embarazo para detectar diabetes gestacional. Si tiene un alto riesgo, su profesional médico puede ordenar esta prueba antes.



Tiene un mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo si tiene algún tipo de diabetes. Estos riesgos incluyen:

- Parto prematuro
- Defectos de nacimiento
- Tener un bebé muy grande
- Presión arterial alta (Preeclampsia)
- Necesidad de una cesárea

Es muy importante que usted se cuide durante el embarazo. El tratamiento puede incluir:

- Educación
- Alimentación y planificación de comidas saludables
- Ejercicio
- Monitorear sus niveles de azúcar
- Medicamentos según sea necesario
- Atención médica y apoyo para el autocuidado