

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. Esta lista es para ayudarla a planificar un embarazo saludable cuando tiene diabetes.

Aquí hay una lista de cosas importantes que debe hacer antes de quedar embarazada.

- Alcanzar un **A1c de 6.5%** o menos
- Dígale a su médico que planea quedar embarazada
- Empiece a tomar vitaminas prenatales con al menos 800 mcg (0.8 mg) de ácido fólico
- Haga ejercicio por 30 minutos al día
- Deje de fumar, tomar alcohol y consumir drogas. Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de usarlos.
- No viaje a áreas con virus Zika y COVID-19
- Pida reunirse con un dietista
- Pida reunirse con expertos para que le ayuden a controlar su nivel de azúcar en la sangre
- Pida reunirse con un trabajador social
- Consulte a su dentista
- Consulte a su oftalmólogo



¿No está lista para formar una familia?

Hable con su médico o comuníquese con el Centro de Salud de la Mujer (WHC) sobre el método anticonceptivo que mejor funcione para usted.