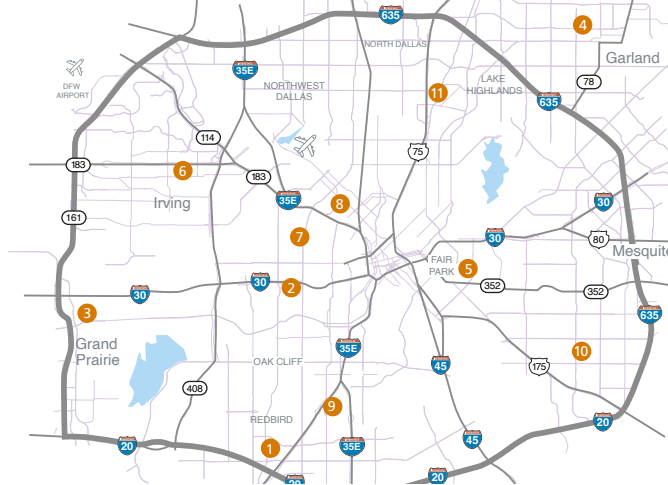


Things to know about after delivering your baby if you have GDM:

- Your medical provider will talk with you about birth control after your baby is born
- If you had to take medicine, a diabetes test will be done 4-12 weeks after delivery of your baby
- You will be educated on a healthy lifestyle and/or medicine to prevent diabetes after delivery
- Breastfeeding can lower your risk of getting diabetes outside of pregnancy. Because of this, it is recommended you breastfeed your baby for at least 6 months.



- You will need to be screened for type 2 diabetes every 1–3 years for the rest of your life if you have GDM
- If planning another pregnancy, you will need earlier screening for diabetes to identify and treat high blood sugar levels
- You will have an assessment for your wellbeing after your baby is born and will be taught about self-care. There is lots of support available to you!



- 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

Women's Health Centers



Diabetes and Pregnancy



Parkland

Care. Compassion. Community.

Welcome to the Women's Health Centers



WHO WE ARE:

The Women's Health Centers (WHCs) are 11 neighborhood centers located in areas of Dallas County that need better access to health care.

WHAT WE DO:

Our teams provide women's health care including prenatal care, birth control services, well woman exams, vasectomy counseling and gynecological care. We focus on primary care and referral to specialty services as needed.

Family Planning for Women Living with Diabetes

Starting a family can be a very happy time, but it can also be a hard time. The best type of pregnancy is a planned one.

Use the list below to help you plan a healthy pregnancy with diabetes.

Before you get pregnant:

- Reach an **A1c of 6.5% or less**
- Tell your **medical provider** that you are planning to become pregnant
- Start taking **prenatal vitamins**
- **Exercise** 30 minutes a day



- **Stop** smoking, drinking alcohol and using drugs
- Meet with a **dietitian for meal planning**
- Meet with a **diabetes care and education specialist** for any needed education

Not ready to start a family?

Talk to your medical provider or contact a Women's Health Center (WHC) about your options for birth control that will work best for you.

Gestational Diabetes (GDM)

If you did not have diabetes before pregnancy but have high blood sugar levels during pregnancy, this is called **gestational diabetes**.

Your medical provider will do an oral glucose tolerance test (OGTT) at 24-28 weeks of pregnancy to check for gestational diabetes. If you are high risk your provider may order this test earlier.



You are at higher risk of complications during pregnancy if you have any kind of diabetes. These risks include:

- Early delivery
- Birth defects
- Having an extra large baby
- High blood pressure (Preeclampsia)
- Needing a C-section

It is very important for you to care for your diabetes when you are pregnant. Treatment may include:

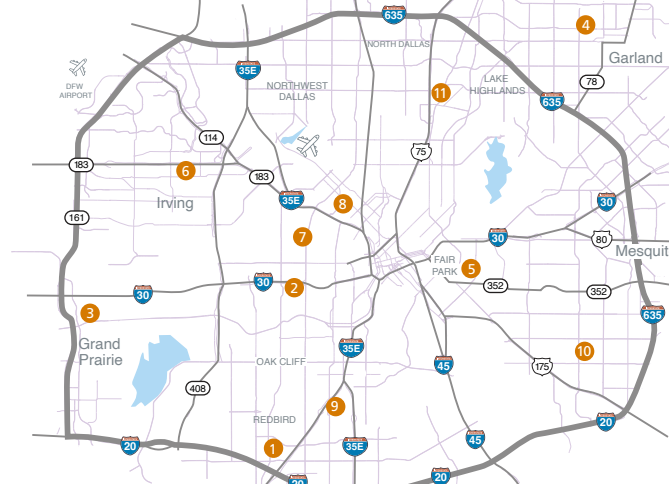
- Education
- Healthy eating and meal planning
- Exercise
- Monitoring your sugar levels
- Medicines as needed
- Medical care and self-care support

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
- Reúnanse con un **dietista para planificar las comidas**
- Reúnanse 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