

# Family Planning for Women Living with Diabetes

Starting a family can be a very happy time. It can also be a hard time. The best type of pregnancy is a planned one. This checklist is to help you plan a healthy pregnancy with diabetes.

Here is a list of important things to do before you get pregnant.

- Reach an **A1c of 6.5%** or less
- Tell your doctor that you are planning to become pregnant
- Start taking prenatal vitamins with at least 800 mcg (0.8mg) of folic acid
- Exercise for 30 minutes a day
- Stop smoking, drinking alcohol and using drugs. Talk to your doctor if you need help stopping.
- Do not travel to areas with Zika virus and COVID-19
- Ask to meet with a dietitian
- Ask to meet with experts to help manage your blood sugar
- Ask to meet with a social worker
- See your dentist
- See your eye doctor



**Not ready to start a family?**  
Talk to your doctor or contact the Women's Health Center (WHC) about birth control that will work best for you.

# 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.