

## Gestational Diabetes: What to Expect

### Will My Baby Be Born with Diabetes?

Gestational diabetes doesn't cause diabetes in babies. However, babies of mothers with gestational diabetes have a higher chance of being very overweight and getting diabetes when they reach their teen years or early adulthood.

### How Can Gestational Diabetes Affect My Baby?

Studies have shown that you can have a healthy baby if your blood glucose levels are in the target range. But if blood glucose stays high during pregnancy, babies can grow too large, making a vaginal delivery more difficult. In addition, they can have health problems at birth, such as breathing problems or blood glucose levels that are too low. Other conditions, such as a low level of calcium in the blood, jaundice (yellowing of the skin), and an abnormal increase in red blood cells, also can occur. Your doctor can do special tests after delivery to check for problems.

### How Can Gestational Diabetes Affect Me?

During pregnancy, gestational diabetes can increase your risk of high blood pressure and having a C-section.

### Coping with gestational diabetes

Sometimes a diagnosis of gestational diabetes can lead to feelings of guilt, worry, and fear. You may feel overwhelmed by having to do even more to take care of yourself. Perhaps you're worried about the baby's health. Maybe your partner is troubled, too. If it's been hard for you to cope with having gestational diabetes, talk to your health care provider about finding someone who can help you. Think about whether you'd like your partner to come with you when you see your health care team.

The good news is that doctors know a lot about how to treat gestational diabetes. You and your health care team will be able to monitor the success of your efforts to reach your blood glucose goals.

### What Should I Test During My Pregnancy?

#### Blood glucose levels

Keeping track of your blood glucose levels will tell you whether your diabetes treatment is working. Some women have their glucose levels checked regularly by their health care team. Many women check blood glucose on their own, using a blood glucose meter. It's a small machine that uses a tiny drop of blood to check your blood glucose and then displays your blood glucose level at that moment. To obtain a blood sample, you'll use a device that pricks your skin. You'll write down the results of your checks in a log book and review your records with your health care team.

The closer you get to your delivery date, the harder it is for your body to keep blood glucose levels close to normal. During the last 4 to 8 weeks of your pregnancy, high blood glucose levels can cause your baby to grow too large. Therefore, by doing everything you can to manage your blood glucose levels, you'll lower the chances of health problems for you and your baby.

#### Ketone levels

You may need to check for ketones, a substance in your urine. Having ketones means that your body is using fat for energy. This can happen if you're not getting enough calories or if you're not eating often enough. Ketones may be harmful for your baby.

### What Can I Expect After Delivery?

Your baby's blood glucose will be checked right away after delivery. Your baby may need to go to the special care nursery for observation if the baby's blood glucose level is too low.

It's important that you have another blood check 6 weeks after delivery. You have a high chance of having gestational diabetes in future pregnancies and getting type 2 diabetes later on.

You should continue healthful eating and increase your physical activity after delivery. If you are overweight, any weight loss, even 10 pounds, may lower your chances of getting type 2 diabetes.

## Diabetes gestacional: Qué puede esperar

### ¿Mi bebé nacerá con diabetes?

La diabetes gestacional no causa diabetes en los bebés. Sin embargo, los bebés de madres con diabetes gestacional tienen una mayor probabilidad de tener sobrepeso y diabetes cuando son adolescentes o adultos jóvenes.

### ¿De qué formas la diabetes gestacional puede afectar a mi bebé?

Los estudios demuestran que usted puede tener un bebé saludable si su nivel de glucosa está dentro de los límites deseados. Pero si durante el embarazo el nivel de glucosa se mantiene alto, los bebés pueden crecer demasiado, lo que dificulta el parto vaginal. Además, esto puede afectar la salud del bebé y es posible que nazca con problemas respiratorios o un nivel demasiado bajo de glucosa. También pueden presentarse otras afecciones, como un bajo nivel de calcio en la sangre, ictericia (coloración amarillenta de la piel) y un aumento anormal de glóbulos rojos. Su médico puede hacer pruebas especiales después del parto para detectar problemas.

### ¿De qué formas la diabetes gestacional puede afectarme?

Durante el embarazo, la diabetes gestacional puede aumentar su riesgo de tener hipertensión y la necesidad de una cesárea.

### Cómo controlar la diabetes gestacional

A veces el diagnóstico de diabetes gestacional puede provocar sentimientos de culpa, preocupación y temor. Es posible que se sienta abrumada de tener que hacer más para cuidar de sí misma. Tal vez tanto usted como su pareja se sientan preocupados por la salud del bebé. Si se le ha hecho difícil sobrellevar la diabetes gestacional, hable con su proveedor de servicios médicos para encontrar a alguien que la pueda ayudar. Piense si desea que su pareja la acompañe cuando vaya a su cita con su equipo de atención médica.

Lo bueno es que los médicos saben mucho acerca del tratamiento de la diabetes gestacional. Usted y su equipo médico podrán seguir de cerca el resultado de sus esfuerzos por alcanzar su nivel óptimo de glucosa en la sangre.

### ¿Qué pruebas me debo hacer durante el embarazo?

#### Nivel de glucosa en la sangre

Estar al tanto de su nivel de glucosa en la sangre le permitirá saber si su tratamiento de la diabetes está surtiendo efecto. Algunas personas prefieren que su equipo de atención médica les mida el nivel de glucosa con frecuencia. Muchas mujeres se miden ellas mismas el nivel de glucosa en la sangre usando un medidor de glucosa. Es un pequeño dispositivo que utiliza una gotita de sangre para medirle la glucosa y luego indica su nivel en ese momento. Para obtener una muestra de sangre, se usa un dispositivo que le pincha la piel. Usted anota los resultados en un registro que luego examinará con su equipo de atención médica.

Cuanto más se acerque la fecha del parto, más difícil será que su organismo mantenga un nivel normal de glucosa. Durante las últimas 4 a 8 semanas de embarazo, un nivel alto de glucosa puede hacer que su bebé crezca demasiado. Por lo tanto, si hace todo lo posible para controlarse el nivel de glucosa en la sangre, podrá reducir la posibilidad de problemas de salud para usted y su bebé.

#### Nivel de cetonas

Es posible que se deba medir las cetonas, una sustancia en la orina. La presencia de cetonas indica que el cuerpo está utilizando grasa a manera de energía. Esto puede suceder si no está consumiendo suficientes calorías o si no está comiendo lo suficiente. Las cetonas pueden ser dañinas para su bebé.

### ¿Qué puedo esperar después del parto?

Se le medirá la glucosa a su bebé inmediatamente después del parto. Es posible que su bebé requiera observación en una sala de cuidados especiales si su nivel de glucosa es demasiado bajo.

Es importante que se vuelva a medir la glucosa en la sangre seis semanas después del parto. Usted tiene una alta probabilidad de volver a tener diabetes gestacional y contraer diabetes tipo 2 en el futuro.

Debe seguir comiendo sano y aumentar su actividad física después del parto. Si tiene sobrepeso, adelgazar aunque sea 10 libras, puede reducir la probabilidad de tener diabetes tipo 2.