

Diabetis Gestacional

La diabetis és una malaltia que es caracteritza per un augment dels nivells de GLUCOSA (sucre) a la sang.

La diabetis gestacional és un tipus de diabetis que apareix durant l'embaràs.

A l'embaràs se segreguen unes hormones que dificulten l'acció de la insulina i poden augmentar els nivells de glucosa a la sang provocant un creixement excessiu del seu nadó, conseqüentment es pot produir un part difícil..

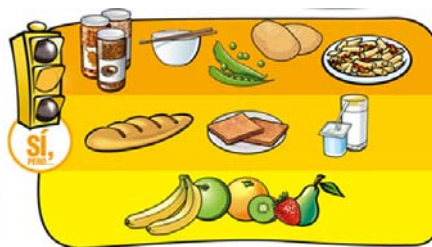
Recomanacions per mantenir nivells correctes de sucre a la sang durant l'embaràs.

Dieta sana i equilibrada:

- No es tracta de suprimir aliments sinó prendre els necessaris, tant per a vostè com per al fetus, i ben distribuïts al llarg del dia.
- Reparteixi el menjar en 6 preses al llarg del dia i no romangui més de set o vuit hores sense menjar durant la nit.
- El seu metge i / o la seva infermera li indicarà la dieta més adequada i personalitzada per a vostè. Tenint en compte els aliments més recomanats, els que haurà de prendre amb moderació i els desaconsellats.



Aliments recomanats



Aliments de consum moderat



Aliments desaconsellats

Exercici físic:

- Si no té cap contraindicació del seu metge i / o infermera pot nedar i caminar. És important que camini 15 minuts després de l'esmorzar, el dinar i el sopar, sempre que el seu ginecòleg no li recomani el contrari.
- Si ja fa molta activitat física informi al seu metge i / o infermera.



Control de la insulina i administració de la insulina

- Segueixi les recomanacions del seu metge i / o infermera

Recomanacions després del part:

- Repeteixi la corba de glicèmia 2 mesos després del part.
- Mantingui una dieta equilibrada, controlï el seu pes, ja que té probabilitats que en un futur pugui patir diabetis tipus II.

En nous embarassos pot repetir-se una diabetis gestacional