



# Gestational Diabetes

## What You Need to Know

Did you know that if you are pregnant, you could develop gestational diabetes?

### What is gestational diabetes?

Gestational diabetes is diabetes that is found for the first time when a woman is pregnant. Having diabetes means your blood glucose, also called blood sugar, is too high. Too much glucose in your blood is not good for you or your baby.

### Will I get gestational diabetes?

Anyone can have gestational diabetes. But you are more likely to get gestational diabetes if

- you have a parent, brother, or sister with diabetes
- you are African American, American Indian, Asian American, Hispanic/Latino, or Pacific Islander
- you are 25 years old or older
- you are overweight
- you have had gestational diabetes before, or have given birth to at least one baby weighing more than 9 pounds

### How will gestational diabetes affect me and my baby?

Uncontrolled gestational diabetes may lead to high blood pressure while you are pregnant. It also makes it more likely that you will have a large baby and a difficult delivery. You might even need a cesarean section. Your baby could be born with low blood glucose or breathing problems.

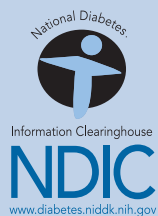
The good news is that your gestational diabetes will probably go away after your baby is born. However, you will be more likely to get type 2 diabetes later in life. Also, your gestational diabetes may come back if you get pregnant again.

### What can I do about gestational diabetes?

Ask your doctor about getting tested for gestational diabetes.

If your doctor finds that you have gestational diabetes, you can take these steps to stay healthy while you are pregnant:

- Talk with your health care provider about what your blood glucose numbers should be.
- Follow a healthy meal plan that a dietitian or diabetes educator will design for you.
- Be physically active. For example, go for a walk every day. Talk with your health care team about the type of activity that is best for you.
- Take insulin as directed, if your health care team decides you need this medicine. Insulin is not harmful to your baby.





## Where can I get more information about diabetes?

### National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3560  
Phone: 1-800-860-8747  
Fax: 703-738-4929  
Email: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

The National Diabetes Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Diabetes Information Clearinghouse or at [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07-6185  
June 2007



# La diabetes gestacional

## Lo que debe saber

**¿Sabía usted que si está embarazada puede padecer diabetes gestacional?**

**¿Qué es la diabetes gestacional?**

La diabetes gestacional es la diabetes que se detecta por primera vez cuando una mujer está embarazada. Tener diabetes significa que el azúcar en la sangre, también llamada glucosa en la sangre, está demasiado alta. Tener demasiada azúcar en la sangre no es bueno para usted ni para su bebé.

**¿Voy a desarrollar diabetes gestacional?**

Cualquier mujer puede desarrollar diabetes gestacional. Pero usted tiene más probabilidades de desarrollar diabetes gestacional si

- su padre, madre, hermano o hermana tiene diabetes
- usted es africanoamericana, nativoamericana, asiáticoamericana, latina/hispana o americana de las islas del Pacífico
- tiene más de 25 años
- tiene sobrepeso
- ha tenido diabetes gestacional antes o ha dado a luz a por lo menos a un bebé que pesa más de 9 libras (4 kilos)

**¿Cómo nos afectará la diabetes gestacional a mí y a mi bebé?**

La diabetes gestacional no controlada puede causar presión arterial alta mientras usted está embarazada. También aumenta las probabilidades de que usted tenga un bebé grande y un parto complicado. Podría incluso necesitar cesárea. Su bebé podría nacer con un nivel bajo de azúcar en la sangre o con problemas para respirar.

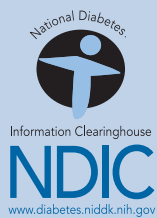
La buena noticia es que la diabetes gestacional probablemente desaparezca después de que nazca su bebé. No obstante, tendrá más probabilidades de padecer diabetes tipo 2 en el futuro. Además, la diabetes gestacional puede volver si usted queda embarazada de nuevo.

**¿Qué puedo hacer con respecto a la diabetes gestacional?**

Pregunte a su médico sobre las pruebas para la diabetes gestacional.

Si su médico descubre que usted tiene diabetes gestacional, puede tomar estas medidas para mantenerse sana mientras está embarazada:

- Siga un plan de comidas saludables planeado para usted por un dietista o un educador en diabetes.
- Realice actividad física con regularidad. Por ejemplo, salga a caminar todos los días. Hable con su equipo de profesionales médicos sobre el mejor tipo de actividad física para usted.
- Tome insulina según las indicaciones, si su equipo de profesionales médicos decide que usted necesita esta medicina. La insulina no es dañina para su bebé.





## ¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?

### National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3560  
Teléfono: 1-800-860-8747  
Fax: 703-738-4929  
Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), o por Internet en [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov). También puede encontrar y leer las publicaciones del NDIC disponibles en español en [www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07-6185S  
Junio 2007