



Si tuvo  
diabetes gestacional (diabetes  
durante el embarazo)...

...su niño/a y usted corren peligro durante toda su vida de desarrollar diabetes tipo 2.

Llame a su proveedor de cuidados para la salud y haga una cita para que realicen la prueba de diabetes. Este examen deberá hacerse en las primeras 6 a 12 semanas de embarazo.

Usted puede disminuir el riesgo de presentar diabetes tipo 2 si elige un estilo de vida sano.

*Seleccione alimentos saludables  
Haga ejercicio  
Pierda peso*

La meta es que regrese al peso que tenía antes de embarazarse dentro de los 6 y 12 meses siguientes al nacimiento del bebé. Amamantar a su bebé le ayudará a perder peso. Darle pecho podría, además, disminuir el riesgo de que su hijo/a presente diabetes tipo 2. También enséñele al niño/a hábitos de vida sanos.

Mi cita para mi revisión después del parto es:

Fecha

Hora

Use el espacio a continuación para anotar las preguntas que quiera hacerle al proveedor de cuidados para la salud:

---

---

---

---

---

---

---

***Esta tarjeta es un recordatorio, manténgala donde la pueda ver.***



Si tuvo  
diabetes gestacional (diabetes  
durante el embarazo)...

...su niño/a y usted corren peligro durante toda su vida de desarrollar diabetes tipo 2.

Llame a su proveedor de cuidados para la salud y haga una cita para que realicen la prueba de diabetes. Este examen deberá hacerse en las primeras 6 a 12 semanas de embarazo.

Usted puede disminuir el riesgo de presentar diabetes tipo 2 si elige un estilo de vida sano.

*Seleccione alimentos saludables  
Haga ejercicio  
Pierda peso*

La meta es que regrese al peso que tenía antes de embarazarse dentro de los 6 y 12 meses siguientes al nacimiento del bebé. Amamantar a su bebé le ayudará a perder peso. Darle pecho podría, además, disminuir el riesgo de que su hijo/a presente diabetes tipo 2. También enséñele al niño/a hábitos de vida sanos.

Mi cita para mi revisión después del parto es:

Fecha

Hora

Use el espacio a continuación para anotar las preguntas que quiera hacerle al proveedor de cuidados para la salud:

---

---

---

---

---

---

---

***Esta tarjeta es un recordatorio, manténgala donde la pueda ver.***