Diabetes gestacional

O diabetes gestacional (DMG) é um tipo de diabetes que ocorre durante a gravidez. Os hormônios da gravidez podem dificultar para seu corpo usar a sua insulina natural. Isso pode fazer com que o açúcar se acumule no seu sangue. Quando o açúcar no sangue permanece muito alto por muito tempo, pode causar problemas de saúde tanto para você quanto para o bebê.

O que devo fazer durante a gravidez se eu tiver diabetes gestacional?

Verifique o seu nível de açúcar no sangue

- Verifique o seu nível de açúcar no sangue quatro vezes por dia. Uma enfermeira vai ensinar você como.
- Você pode usar um medidor de glicose no sangue, ou um monitor contínuo de glicose (CGM).
- Você deve manter a maior parte dos seus níveis de açúcar no sangue dentro da faixa recomendada:
  - Antes de comer (após oito horas sem alimentos): Menos de 95
  - Uma hora após comer: Menos de 140
  - Duas horas após comer: Menos de 120
- Anote os seus resultados para revisar com o(a) seu(sua) profissional de saúde.

- **Consuma refeições e lanches equilibrados**. Encontre mais informações sobre a alimentação para diabetes gestacional no Bump & Beyond.
- **Exercite-se e mova seu corpo** Encontre mais dicas sobre exercícios durante a gravidez no Bump & Beyond.
- Vá a todas as suas consultas pré-natais
- Ultrassonografias e exames adicionais
- Depois de 26 semanas de gravidez, observe os chutes e os movimentos do seu bebê todos os dias



Para obter mais informações sobre gravidez, parto e consulta pós-parto, acesse o Bump & Beyond ao escanear o código QR ou vá para https://www.bmc.org/pt-br/bump-beyond/during-pregnancy/medical-care/gestational-diabetes-care

Encontre mais informações no Bump & Beyond:

Dieta para diabetes gestacional

Teste para diabetes gestacional

Exercício: Movimente-se durante a gravidez

Sentindo seu bebê se mexer: Como contar os chutes

Bump & Beyond

Cardápio para gestantes

Cardápio 1

Café da manhã - 2 fatias de pão de trigo, 1-2 ovos mexidos com pimenta e cebola
Lanche - Pepinos e cenouras com pasta de grão de bico ou molho de vegetais
Almoço - 2
/3 xícara de arroz, ½ xícara de feijão, 3 oz de frango, tomate, cebola, pimenta
Lanche – ½ banana com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
Jantar -Burrito: 3 oz de carne magra ou frango, tortilha de 6 polegadas, ½ xícara de feijão, queijo, molho de tomate, ¼ de abacate
Lanche - 1 xícara de iogurte, 1 fruta pequena
*água como bebida

Cardápio 2

Café da manhã - 1 bolo inglês integral com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim, gelatina com baixo teor de açúcar
Lanche - 1 palito de queijo e uma maçã pequena
Almoço - Salada com alface, tomate, pepino, ½ xícara de milho, ½ de grãos de bico, frango desfiado e 15 biscoitos finos de trigo ou 10 chips de tortilha de acompanhamento
Lanche - ¼ de xícara de frutas secas e ¼ de xícara de nozes sem sal
Jantar - 1 xícara de macarrão integral, 4 oz de peixe, verduras cozidas, abobrinha
Lanche - 3 xícaras de pipoca, 8 oz de leite desnatado ou 1%
*água como bebida

Cardápio 3

Café da manhã - 1 arepa ou tortilha grande, ½ abacate, 1-2 ovos, tomate cortado
Lanche - 1 iogurte grego com ½ xícara de frutas
Almoço - 2 fatias de pão de trigo integral, frango ou atum enlatado, alface, fruta pequena
Lanche - Cenoura, pepino, 15 biscoitos finos de trigo com pasta de grão de bico
Jantar - 3 oz de carne de porco frita, pimenta, cebola, ervilhas, 1 xícara de arroz integral
Lanche - 3 biscoitos água e sal, 8 oz de leite desnatado ou 1%
*água como bebida

Cardápio criado por Mara Garwood, RDN, CDCES e BMC Teaching Kitchen