

Metas para Pacientes con Diabetes Gestacional

1. Medir azúcar en la sangre 4 veces al día (antes del desayuno y una hora después de haber comenzado una comida). Recuerde de llevar un record de los resultados en la hoja de entrada.
 - Si tu nivel de azúcar en la sangre es mas alto del nivel recomendado 3 veces o mas llama a nuestras oficinas al (847) 663 8540.
2. Medir los cetones de orina cada mañana, anulando el primero y escribir los resultados en la hoja de entrada.
 - Cetones de orina deben ser negativos o “trace”. Si nota que los cetones son mas grandes llame a nuestras oficinas al (847) 663 8540.
3. Asegúrese de consumir 3 comidas pequeñas o 3 refrigerios diarios en orden de consumir 175g de carbohidratos necesarios al día, para prevenir cetones de orina.
4. Siga su plan de alimentos al escoger comidas y refrigerios.
Recuerde de tener:
 - Desayuno (evite la fruta y cereal con leche solamente en el desayuno)
 - Refrigerio a.m
 - Almuerzo
 - Refrigerio p.m
 - Comida
 - Refrigerio antes de ir a la cama (incluya proteína y 30g de carbohidratos.
5. Mantenga un record de comidas y carbohidratos en la hoja de entrada como es dirigido.
6. Haga ejercicio diariamente como lo permita su ginecóloga.
7. Mande por fax su hoja de entrada nuestras oficinas semanalmente al (847)663-1015.