Diabetes na gravidez: como cuidar no dia a dia

Descobrir diabetes na gravidez assusta, mas com alguns cuidados simples a maioria das gestantes tem uma gravidez tranquila e um bebê saudável. O mais importante é manter o açúcar do sangue dentro das metas. O diabetes gestacional é o aumento do açúcar no sangue que aparece durante a gravidez — costuma não dar sintomas e melhora depois do parto, mas precisa ser controlado enquanto o bebê está se formando e crescendo.

Alimentação e atividade física

A base do controle está no que você come e em manter-se ativa, com orientação médica.

Reduza açúcares e doces e os carboidratos que sobem rápido o açúcar (pão branco, massas, refrigerante). Capriche em verduras, legumes e proteínas.

Fracione as refeições ao longo do dia: comer em porções menores e mais vezes ajuda a evitar picos de açúcar no sangue.

Caminhar depois das refeições ajuda bastante a controlar o açúcar, se o seu médico liberou. Converse com a equipe sobre atividade física segura na sua gestação.

Monitoramento do açúcar

Meça o açúcar como foi orientado — em geral em jejum e 1 a 2 horas depois das refeições. Anote os valores num caderninho ou aplicativo.

Leve suas medidas em todas as consultas: elas guiam o tratamento e mostram se as metas estão sendo atingidas.

Sobre o tratamento

Muitas gestantes controlam o diabetes só com alimentação e atividade física. Essa é sempre a primeira abordagem.

Quando alimentação e exercício não bastam, o tratamento é com insulina — que é segura na gravidez e não faz mal ao bebê. A insulina é ajustada conforme as suas medidas.

Comprimidos para diabetes em geral não são a primeira escolha na gravidez. Converse com sua equipe sobre a melhor opção para você.

Depois do parto: repita um exame de açúcar entre 6 e 8 semanas após o parto para verificar se o diabetes passou. Volte nas consultas marcadas levando suas medidas.



Quando procurar atendimento com urgência

- **Açúcar muito alto:** muita sede, muito xixi, visão embaçada ou sonolência. Procure atendimento imediatamente.
- **Açúcar baixo (principalmente se usa insulina):** tremores, suor frio, tontura ou confusão. Coma algo doce imediatamente e procure atendimento se não melhorar.

Também procure urgência se **o bebê parar de mexer ou mexer muito menos que o habitual.**

O que é bom saber

Controle é possível e vale muito

Com alimentação adequada, atividade física e monitoramento do açúcar, a maioria das gestantes tem uma gravidez tranquila e um bebê saudável.

Insulina é segura na gravidez

Quando a alimentação não é suficiente, a insulina é o tratamento indicado. Ela não faz mal ao bebê e é ajustada conforme as suas medidas de açúcar.

Anote e leve suas medidas

Registrar os valores de açúcar num caderninho ou aplicativo e levá-los a cada consulta é fundamental para guiar o seu tratamento.

Converse com a sua equipe

Fale sobre suas dúvidas, dificuldades na alimentação e o que está sentindo. A equipe de saúde está aqui para ajustar o tratamento junto com você.

Importante: Volte nas consultas marcadas e leve sempre suas medidas de açúcar. Em caso de dúvida ou urgência, procure sua unidade de saúde ou o SAMU no **192**.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária