

Diabetes: Después del parto (posparto)

El embarazo produce muchos cambios en el cuerpo. Si tiene diabetes, el embarazo también puede cambiar la forma en que el cuerpo usa la insulina. Tendrá que adaptar el plan de control de la diabetes antes del parto, durante este y después. Su proveedor de atención médica colaborará con usted para ayudarla a mantener la diabetes bajo control durante este período emocionante.



Después del parto

Después del parto, su cuerpo se vuelve mucho más sensible a la insulina. Esto aumenta el riesgo de que tenga un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Así que es importante que lleve un registro de su nivel de azúcar en la sangre.

Su necesidad de insulina baja rápido durante las primeras horas y los primeros días después del parto. Quizás necesite poca insulina o nada en absoluto. Unos días después del nacimiento del bebé, quizás necesite solo la mitad de la dosis de insulina que usaba antes del parto. Por estos motivos, es fundamental que tenga a mano en todo momento fuentes de glucosa de acción rápida por si le baja el nivel de azúcar en la sangre. Además, tenga a mano su monitor de azúcar en la sangre. Es de suma importancia que lo haga si está cuidando a un recién nacido. Algunas fuentes de glucosa de acción rápida incluyen lo siguiente:

- Gel o comprimidos de glucosa
- Caramelos duros
- Jugo
- Gaseosa no dietética
- Azúcar, jalea o miel

Lactancia

La leche materna es el alimento ideal para el recién nacido. Pero tenga presente que amamantar también la hace más sensible a la insulina. Además, puede ayudarla a bajar de peso después del parto. Y esto también afecta cómo el cuerpo usa la insulina. Coma un

refrigerio pequeño antes de empezar a amamantar al bebé. Así ayudará a evitar un nivel bajo de azúcar en la sangre. Además, tenga a mano su monitor de azúcar en la sangre y fuentes de glucosa de acción rápida.

El regreso a casa con el bebé

Cuidar a un recién nacido puede ser todo un desafío. Si además de eso tiene que controlar la diabetes, podría sentirse abrumada. El cuerpo está regresando al estado anterior al embarazo. Esto implica altibajos hormonales y emocionales. Además, es probable que no duerma lo suficiente. Podría resultar difícil estar pendiente del cuidado de la diabetes. Esté atenta a los signos de depresión posparto. Siga estos consejos:

- Duerma lo suficiente
- Pida apoyo a sus familiares y amigos
- Coma bien
- Acepte la ayuda de los demás
- Mida su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia

Atención médica después del embarazo

Es probable que el proveedor de atención médica la haya controlado atentamente durante las últimas semanas del embarazo. Una vez que regrese a casa con el bebé, puede ser difícil retomar la rutina de cuidado de la diabetes que tenía antes del embarazo. Pero no dude en hablar con el proveedor de atención médica si le resulta difícil controlar la diabetes.

Es probable que parte de la atención prenatal haya incluido exámenes de la vista para revisar si tenía retinopatía. El embarazo puede aumentar el riesgo de tener este trastorno. La Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association) recomienda que siga haciendo estos controles durante 1 año después del parto.

Muchas mujeres diabéticas tienen el bebé por cesárea. La razón puede ser que la madre tenga una complicación asociada a la diabetes, como la presión arterial alta, que hace que sea necesario programar una cesárea. Además, el bebé de una mujer diabética puede ser más grande que otros bebés. La diabetes aumenta el riesgo de contraer infecciones. Por eso es muy importante que vigile los signos de infección en la herida de la cesárea, como se menciona más abajo. Algunos pueden ser enrojecimiento o supuración de la herida.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica en los siguientes casos:

Tiene síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre, por ejemplo:

- Temblores
- Sudoración
- Confusión
- Somnolencia

- Sed

Tiene otros síntomas, como los siguientes:

- Ardor o dolor en las mamas
- Estrías de color rojo o masas duras en las mamas
- Problemas para amamantar
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique el proveedor de atención médica
- Sensación de mucho cansancio o dolores en el cuerpo, como si tuviera gripe
- Dolor abdominal que no desaparece con medicamentos
- No puede orinar o evacuar los intestinos después de 1 semana
- Secreción vaginal con olor desagradable
- Sangrado vaginal que empapa más de una toalla sanitaria por hora
- Si le hicieron una cesárea, llame si está preocupada por la herida. Por ejemplo, si tiene dolor, supuración o sangrado de la herida.
- Dolor al orinar o deseo urgente de orinar
- Zona hinchada, roja y adolorida en una pierna