

**Schnulleralarm und Windelchaos?**

**Jetzt bin  
ich dran!**



**Diabetesvorsorge nach  
Schwangerschaftsdiabetes**

# Schwangerschaftsdiabetes erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes

Statistisch gesehen entwickeln 30 bis 60 von 100 Frauen einen chronischen Diabetes in den ersten 10 Jahren nach dem Schwangerschaftsdiabetes.

## So können Sie sich schützen:



ausgewogene Ernährung



Gewichtskontrolle



regelmäßige Bewegung



behalten Sie Ihren Blutzucker im Auge



- 6–12 Wochen nach der Geburt wird ein Zuckerbelastungstest empfohlen
- Dieser sollte alle 1–3 Jahre wiederholt werden
- Regelmäßige Blutzuckerkontrollen sind ebenfalls sinnvoll



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Mehr Informationen finden Sie in  
Ihrer ärztlichen Praxis oder unter:

[www.diabinfo.de/leben/  
schwangerschaftsdiabetes/  
risiken-fuer-die-mutter](http://www.diabinfo.de/leben/schwangerschaftsdiabetes/risiken-fuer-die-mutter)



Art. Nr. 66100017