

Managing Chronic Health Conditions during Pregnancy

Preeclampsia is a serious complication of high **blood pressure**, also called **hypertension**, that can occur during pregnancy. Preeclampsia affects between 5 to 8 percent of pregnancies.

Talk to your doctor about your blood pressure before, during, and after pregnancy.



Gestational diabetes is a type of diabetes that develops during pregnancy. Diabetes means your blood glucose, also called blood sugar, is too high. As a result, extra sugar in the bloodstream can harm the mother and baby.

To manage your gestational diabetes:

- Talk to your health care team and take medication as directed.
- Eat healthy food.
- Get at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity at least five days a week.
- Monitor your blood sugar.

After your baby is born, follow up with your health care team for repeat blood sugar testing.



Call the Perinatal Care Network (PCN) at 1-800-675-2229

If you quit smoking, the risks go down for:

- Early labor.
- Miscarriage.
- Other birth complications.

For services and counseling for pregnant and nursing women, call Kick It California at 1-800-300-8086.

Our no-cost services can help you:

- Get assistance applying for Medi-Cal or other health insurance.
- Establish prenatal care.
- Get connected to additional services and resources.

Manejo de condiciones de salud crónicas durante el embarazo

La **preeclampsia** es una complicación grave de la **presión arterial alta**, también llamada **hipertensión**, que puede ocurrir durante el embarazo. La preeclampsia afecta entre el 5 y el 8 por ciento de los embarazos.

Hable con su médico sobre su presión arterial antes, durante y después del embarazo.



La **diabetes gestacional** es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo. Diabetes significa que su nivel de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre está demasiado alta. Como resultado, el exceso de azúcar en la sangre puede dañar a la madre y al bebé.

Para controlar la diabetes gestacional:

- Hable con su equipo de atención médica y tome los medicamentos según las indicaciones.
- Consuma alimentos saludables.
- Haga al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, al menos cinco días a la semana.
- Monitoree su nivel de azúcar en la sangre.

Después de que nazca su bebé, consulte con su equipo de atención médica para repetir la prueba de azúcar en la sangre.



Llame a la Red de Cuidados Perinatales, conocido por sus siglas PCN al 1-800-675-2229

Si dejas de fumar, los riesgos disminuyen para:

- El parto prematuro.
- El aborto espontáneo.
- Otras complicaciones en el parto.

Para servicios y asesoramiento para mujeres embarazadas y lactantes, llame a Kick It California al 1-800-300-8086.

Nuestros servicios gratuitos pueden ayudarle:

- A conseguir asistencia para solicitar el Medi-Cal u otra cobertura médica.
- A identificar un doctor o clínica para su cuidado prenatal.
- Con recomendaciones para servicios y recursos comunitarios.