



# Help to Lower Your Child's Risk of Diabetes

**At Kaiser Permanente, we are your partners in helping you raise a healthy child.**

Babies born to women with gestational diabetes are at risk for becoming overweight or obese which can lead to developing type 2 diabetes. To lower your own risk of developing diabetes, women who had gestational diabetes should be maintaining the healthy lifestyle habits started during your pregnancy: eating foods like fruits, vegetables, lean protein and whole grains, and exercising every day. It is important to start the same healthy lifestyle habits with your baby.

**Here are simple things you can do** to establish a foundation for good health and to lower your child's risk of becoming overweight and developing type 2 diabetes.

## **For babies:**

- Feed your baby only breastmilk for the first six months. Breastmilk has the right amount of protein, carbohydrate and fat for healthy growth. Babies naturally learn how to control portion when breastfeeding.
- Wait to offer solid foods until 6 months.
- Continue to breastfeed your baby for *at least* the first year.

## **For kids:**

- Do not offer juice, soda or fruit drinks – store-bought or homemade. Fruit juice may have as much sugar as a soda! Instead offer water, your pediatrician can guide you in how much water to give.
- Limit television and other screen time, encourage active learning, exploring and outdoor activities. (The American Academy of Pediatrics recommends no television for children under 2 years of age.)
- Enjoy meals together as a family whenever you can.

Talk to your baby's pediatrician or nurse practitioner about your questions.

Soon someone from the pediatric team will call you to introduce our department and after delivery we will schedule a follow up with our pediatric dietitian.

For more information please call our pediatric health educator at 510-784-2093.



# Cómo Reducir el Riesgo de Diabetes en sus Hijos

## En Kaiser Permanente hacemos equipo para ayudarle a criar un hijo sano.

Los bebés de mujeres con diabetes gestacional corren riesgo de padecer sobrepeso u obesidad que podría conllevar al desarrollo de diabetes tipo 2. Para reducir el riesgo de desarrollar diabetes, las mujeres que tuvieron diabetes gestacional deben mantener los hábitos saludables en el estilo de vida que comenzaron durante el embarazo: el consumo de alimentos como frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales, así como ejercitar a diario. Es importante comenzar los mismos hábitos saludables con su bebé.

**A continuación presentamos cosas sencillas que puede hacer** para establecer una base sólida de buena salud y reducir el riesgo de que su hijo tenga sobrepeso y desarrolle diabetes tipo 2.

### Para bebés:

- Amamante exclusivamente a su bebé por los primeros seis meses. La leche materna contiene la cantidad exacta de proteína, carbohidratos y grasa para un sano crecimiento. Los bebés aprenden a controlar las raciones de forma natural cuando se les amamanta.
- Espere hasta los 6 meses de edad antes de darle alimentos sólidos.
- Continúe amamantando a su bebé por el primer año *como mínimo*.

### Para niños:

- No le dé jugo, refrescos ni bebidas de frutas (ni de la tienda ni hechas en casa). ¡El jugo de frutas puede contener tanta azúcar como un refresco! Déle agua, su pediatra le puede indicar cuánta agua darle.
- Limite el tiempo que pasa frente al televisor y otras pantallas, anímelo a que aprenda de forma activa y a que explore, así como las actividades al aire libre. (La Academia de Pediatría Estadounidense recomienda que los niños menores de 2 años no vean televisión).
- Disfruten de las comidas en familia siempre que se pueda.

Hable con el pediatra o enfermera especializada de su bebé si tiene preguntas.

Dentro de poco alguien del equipo pediátrico le llamará para presentarle nuestro departamento y después del parto le haremos una cita de seguimiento con la dietista pediátrica.

Para mayores informes llame a la educadora de salud pediátrica al 510-784-2093.