Mapa glicêmico

Nome: Início: ____ / ____ / ________

Data	Jejum meta < 95	1 h após o café meta < 140	1 h após o almoço meta < 140	1 h após o jantar meta < 140

Faça as medições da glicemia todos os dias, em casa ou no posto de saúde. Anote a data, o horário da aferição e o resultado. A contagem do tempo começa no **início da refeição**. Valores em mg/dL; as metas são as da ADA 2026 para gestação com diabetes e podem ser ajustadas pelo seu médico. **Em caso de sinais ou sintomas de gravidade, como sede excessiva, vontade frequente de urinar, boca seca, visão turva, tontura, tremores, sudorese, palidez, confusão mental ou coração acelerado, procure atendimento médico.** Siga as instruções do seu profissional de saúde e leve este mapa às consultas.