Guide to gestational diabetes

Gestational diabetes is diabetes that can develop during pregnancy. It causes the body to collect extra sugar in the blood. If not controlled, it can cause health risks to both mother and baby.

Gestational diabetes can cause your baby to:

- Grow larger (more than 9 pounds), which can lead to problems during birth
- Have quickly changing blood sugar levels after birth, so they will need to be watched for low blood sugar and may need treatment
- Be more likely to become overweight, obese, or develop type 2 diabetes
- Be more likely to have trouble breathing after birth and need oxygen

Gestational diabetes can cause you to:

- Develop pre-eclampsia or high blood pressure
- Develop type 2 diabetes later in life
- Take longer to recover
- Have problems during birth
- Have a larger baby that may require a C-section

Even if you have gestational diabetes, it doesn't mean these problems will happen. You can control gestational diabetes with the right approach. Your doctor and Humana can help.

Resources and programs

Humana Healthy Horizons® is here to support you before, during and after pregnancy. We offer helpful resources to our new and expecting moms.



To learn more about and enroll in our HumanaBeginnings™ program call **877-856-5720 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 8 p.m., or visit **Humana.com/OhioMoms**.

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

GHHLT6YEN

Keep yourself and your baby healthy

- Ask your healthcare provider about your treatment plan.
- Eat healthy foods and stay active.
  - Work with a dietician or diabetes educator to develop a meal plan to help keep your blood sugar under control.
  - Follow your doctor's guidance for frequent exercise.
- Monitor your blood sugar often.
  - Your blood sugar can become too high or too low very quickly. What you eat, how you exercise and your growing baby's needs will affect your blood sugar.
  - Control and treat low or high blood sugar quickly (see symptom checker and treatment).
- See your doctor before, during and after birth. You may need to see your doctor more often because of the diabetes.
- Take your medicine as directed.

Monitor your blood sugar

The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) says you should try to keep your blood sugar below these levels:

	ACOG recommendations	The levels my doctor recommends
Before meals	95 mg/dL or lower	
1 hour after eating	130 mg/dL or lower	
2 hours after eating	120 mg/dL or lower	

Blood sugar is measured in milligrams/deciliter (mg/dL)

Your doctor might recommend different blood sugar levels. Ask your doctor to write in the chart above the levels you should have.

Diabetes logbook: week of _____

Circle any blood sugar result that is above or below your target. Add comments on diet, exercise, illness or stress. Copy the chart as many times as you need it to keep track of your blood sugar.

Date	Breakfast		Lunch		Dinner		Bedtime	Other	Medicines you take
	Before	After	Before	After	Before	After			
Time									
Blood sugar readings									
Comments*									

* Comments: Report anything that might have made a change in your blood sugar. For example: meals and comments about food (1/2 cup of rice = ↑blood sugar); exercise (walk fast x 30 min); illness (fever and sore throat); or stress (concern about husband getting laid off). Symptom checker and treatment

Symptom checker and treatment

Low blood sugar can cause:

- Headaches
- Weakness
- Confusion

It can also make you feel:

- Anxious or cranky
- Dizzy or shaky
- Hungry
- Sweaty
- Like your heart is beating too fast

If you notice any of these signs or symptoms, check your blood sugar as soon as you can. Your blood sugar is low when the numbers are 70 milligrams/deciliter (mg/dL) or less. Low blood sugar is called hypoglycemia.

If your blood sugar is low, eat or drink a source of quick sugar. That could be something like a piece of hard candy or 4 ounces of fruit juice, skim milk, or a soft drink (not diet). Check your blood sugar again after 15 minutes. If it's not better, eat or drink a source of quick sugar again. When you feel better, have a high-protein snack like cheese and crackers or half a peanut butter sandwich. Talk with your doctor if you have two or more low blood sugar episodes during a week.

High blood sugar can cause:

- Blurred vision
- Difficulty paying attention
- Headaches
- Yeast infections

Your blood sugar is high when the numbers are 130 mg/dL or higher. High blood sugar is also called hyperglycemia.

Talk with your doctor if you notice any of these signs or symptoms.

Call your doctor if your blood sugar is greater than _____
(Ask your doctor to write the levels)

My doctor's name: _____

Phone number: _____

Questions for my doctor: _____

After you give birth it's important to keep seeing your doctor. They can help you control your blood sugar.

Consider breastfeeding to reduce your risk of diabetes later in life.

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **877-856-5702 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 7 a.m. to 8 p.m., Eastern time. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your preferred language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

Important

At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries do not discriminate or exclude people because of their race, color, religion, gender, gender identity, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, military status, veteran status, genetic information, ancestry, ethnicity, marital status, language, health status, or need for health services. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable Federal Civil Rights laws. If you believe that you have been discriminated against by Humana or its subsidiaries, there are ways to get help.

- You may file a complaint, also known as a grievance:
  Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.
  If you need help filing a grievance, call **877-856-5702** or if you use a **TTY**, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the:
  - **Ohio Department of Medicaid (ODM), Office of Civil Rights** by emailing **ODM_EEO_EmployeeRelations@medicaid.ohio.gov**, faxing **614-644-1434**, or sending by mail to The Ohio Department of Medicaid, Office of Human Resources, Employee Relations, P.O. Box 182709, Columbus, Ohio 43218-2709; or
  - **U.S. Department of Health and Human Services**, **Office for Civil Rights** electronically through their Complaint Portal, available at **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**, or at **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Complaint forms are available at **https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

Auxiliary aids and services are available to you free of charge.

877-856-5702 (TTY: 711)

Humana provides free auxiliary aids and services, such as qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats to people with disabilities when such auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate.

Humana Healthy Horizons in Ohio is a Medicaid Product of Humana Health Plan of Ohio, Inc.

Language assistance services, free of charge, are available to you.

877-856-5702 (TTY: 711)

English: Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish): Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

नेपाली (Nepali): नि:शुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

Soomaali (Somali): Wac lambarka kore si aad u hesho adeegyada caawimaada luuqada oo bilaash ah.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

Kiswahili (Swahili): Piga simu kwa nambari iliyo hapo juu ili upate huduma za usaidizi wa lugha bila malipo.

Українська (Ukrainian): Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

繁體中文 (Traditional Chinese)：您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

Ikinyarwanda (Kinyarwanda): Hamagara nomero iri haruguru uhabwe serivisi z'ubufasha bw'ururimi ku buntu.

简体中文 (Simplified Chinese): 您可以拨打上面的电话号码以获得免费的语言协助服务。

دری (Dari): برای دریافت خدمات رایگان کمک زبانی با شماره بالا تماس بگیرید.

پشتو (Pashto): د وړیا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شمیرې ته زنګ ووهئ.

አማርኛ (Amharic): ነፃ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ለማግኘት ከላይ ባለው ስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ગુજરાતી (Gujarati): મફત ભાષા સહાય સેવાઓ મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કૉલ કરો.

Guía para la diabetes gestacional

La diabetes gestacional es la diabetes que se puede desarrollar durante el embarazo. Hace que el cuerpo acumule azúcar extra en la sangre. Si no se controla, puede provocar riesgos para la salud tanto de la madre como del bebé.

La diabetes gestacional puede hacer que el bebé:

- Crezca más de lo normal (más de 9 libras), lo que puede conllevar problemas durante el parto
- Tenga niveles de azúcar en sangre que cambian rápidamente después del nacimiento, por lo que habrá que vigilarlo para detectar niveles bajos de azúcar en sangre y es posible que necesite tratamiento
- Tenga más probabilidades de tener sobrepeso, obesidad o de desarrollar diabetes de tipo 2
- Tener más probabilidades de necesitar oxígeno por problemas respiratorios tras el parto

La diabetes gestacional puede hacer que usted:

- Desarrolle preeclampsia o presión arterial alta
- Desarrolle diabetes de tipo 2 más adelante en la vida
- Tarde más en recuperarse
- Tenga problemas durante el parto
- Tenga un bebé más grande que pudiera requerir una cesárea

Aunque tenga diabetes gestacional, no significa que vaya a tener estos problemas. Puede controlar la diabetes gestacional con el enfoque correcto. Su médico y Humana pueden ayudarle.

Recursos y programas

Humana Healthy Horizons® está aquí para brindarle apoyo antes, durante y después del embarazo. Ofrecemos recursos útiles a nuestras futuras y nuevas mamás.



Para obtener más información e inscribirse en nuestro programa HumanaBeginnings™ , llame al **877-856-5720 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m., o visite **espanol.humana.com/OhioMoms**.

Humana Healthy Horizons® in Ohio

GHHLT6YSP

Mantenga su salud y la de su bebé

- Pregunte a su proveedor de cuidado de la salud sobre su plan de tratamiento.
- Coma alimentos saludables y manténgase activa.
  - Trabaje con un dietista o educador en diabetes para diseñar un plan de comidas que le ayude a mantener bajo control el azúcar en sangre.
  - Siga las indicaciones de su médico para hacer ejercicio a menudo.
- Controle sus niveles de azúcar en sangre con frecuencia.
  - Sus niveles de azúcar en sangre pueden aumentar o disminuir demasiado deprisa. Lo que coma, la manera de ejercitarse y las necesidades de su bebé en crecimiento influirán en sus niveles de azúcar en sangre.
  - Controle y trate rápidamente las bajadas o subidas de azúcar en sangre (consulte el comprobador de síntomas y tratamiento).
- Consulte a su médico antes, durante y después del parto. Es posible que deba ver a su médico con más frecuencia debido a la diabetes.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones.

Controle sus niveles de azúcar en sangre

El Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (ACOG, por sus siglas en inglés) indica que los niveles de azúcar en sangre deberían mantenerse por debajo de:

	Recomendaciones del ACOG	Los niveles que recomienda mi médico
Antes de las comidas	95 mg/dl o menos	
1 hora después de comer	130 mg/dl o menos	
2 horas después de comer	120 mg/dl o menos	

El azúcar en sangre se mide en miligramos/decilitro (mg/dl)

Su médico puede recomendarle diferentes niveles de azúcar en sangre. Pídale a su médico que escriba en la tabla superior los niveles que debe tener.

Cuaderno diario de la diabetes: semana de _____

Encierre con un círculo cualquier resultado de azúcar en sangre que esté por encima o por debajo de su objetivo. Añada comentarios sobre dieta, ejercicio, enfermedad o estrés. Copie la tabla tantas veces como necesite para llevar un control de su azúcar en sangre.

Date	Hora		Lecturas del azúcar en sangre	
Desayuno	**Antes:**		**Antes:**	
	Después:		**Después:**	
Almuerzo	**Antes:**		**Antes:**	
	Después:		**Después:**	
Cena	**Antes:**		**Antes:**	
	Después:		**Después:**	
Hora de acostarse				
Otro				
Medicamentos que toma				
Comentarios*				

* Comentarios: Informe cualquier cosa que pueda haber hecho cambiar sus niveles de azúcar en sangre. Por ejemplo: comidas y comentarios sobre la comida (1/2 taza de arroz = ↑azúcar en sangre); ejercicio (caminar rápido x 30 min); enfermedad (fiebre y dolor de garganta); o estrés (preocupación por el despido del esposo).

Comprobador de síntomas y tratamiento:

Un nivel bajo de azúcar en sangre puede ocasionar:

- Dolores de cabeza
- Debilidad
- Confusión

También puede hacerle sentir:

- Ansiosa o irritable
- Mareada o temblorosa
- Hambrienta
- Sudorosa
- Como si el corazón le latiera demasiado rápido

Si nota cualquiera de estos signos o síntomas, controle sus niveles de azúcar en sangre lo antes posible. El nivel de azúcar en sangre es bajo cuando los valores son de 70 miligramos/decilitro (mg/dl) o menos. Un nivel bajo de azúcar en sangre se denomina hipoglucemia.

Si su nivel de azúcar en sangre es bajo, coma o beba una fuente de azúcar rápida. Podría ser algo como un caramelo duro o 4 onzas de jugo de fruta, leche descremada o un refresco (que no sea dietético). Vuelva a medir su nivel de azúcar en sangre después de 15 minutos. Si no mejora, vuelva a comer o beber una fuente de azúcar rápida. Cuando se sienta mejor, coma un refrigerio rico en proteínas, como queso y galletas saladas o medio sándwich de mantequilla de maní. Hable con su médico si tiene dos o más episodios de bajada de azúcar en sangre durante una semana.

Un nivel alto de azúcar en sangre pueden ocasionar:

- Visión borrosa
- Dificultad para prestar atención
- Dolores de cabeza
- Infecciones por hongos

El nivel de azúcar en sangre es alto cuando los valores son de 130 mg/dl o más. Un nivel alto de azúcar en sangre se denomina hiperglucemia.

Hable con su médico si nota cualquiera de estos signos o síntomas.
Llame a su médico si sus niveles de azúcar en sangre son superiores a _____. (Pídale a su médico que escriba los niveles)

NOMBRE DE MI MÉDICO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO: _____

PREGUNTAS PARA MI MÉDICO: _____

Después de dar a luz, es importante que siga viendo a su médico. Ellos pueden ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en sangre.

Considere la lactancia para reducir su riesgo de diabetes más adelante en la vida.

Llámenos si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, o necesita ayuda para leer o entender este documento, llámenos al **877-856-5702 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su idioma preferido. También podemos brindarle ayuda si tiene dificultades de la vista o la audición. Consulte su Manual para los afiliados para obtener información sobre sus derechos.

Importante

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, religión, género, identidad de género, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, condición de militar, condición de veterano, información genética, ascendencia, origen étnico, estado civil, idioma, estado de salud o necesidad de servicios de salud. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.
  Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **877-856-5702** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el:
  - **Departamento de Medicaid de Ohio (ODM, por sus siglas en inglés), Oficina de Derechos Civiles** enviando un correo electrónico a **ODM_EEO_EmployeeRelations@medicaid.ohio.gov**, enviando un fax al **614-644-1434** o por correo postal a P.O. Box 182709, Columbus, Ohio 43218-2709; o
  - **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Derechos Civiles**, electrónicamente a través de su Portal de quejas disponible en **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**, o a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en **https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **877-856-5702 (TTY: 711)**

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Humana Healthy Horizons in Ohio es un producto de Medicaid de Humana Health Plan of Ohio, Inc.

Usted tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. **877-856-5702 (TTY: 711)**

English: Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish): Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

नेपाली (Nepali): नि:शुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

Soomaali (Somali): Wac lambarka kore si aad u hesho adeegyada caawimaada luuqada oo bilaash ah.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

Kiswahili (Swahili): Piga simu kwa nambari iliyo hapo juu ili upate huduma za usaidizi wa lugha bila malipo.

Українська (Ukrainian): Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

繁體中文 (Traditional Chinese)：您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

Ikinyarwanda (Kinyarwanda): Hamagara nomero iri haruguru uhabwe serivisi z'ubufasha bw'ururimi ku buntu.

简体中文 (Simplified Chinese): 您可以拨打上面的电话号码以获得免费的语言协助服务。

دری (Dari): برای دریافت خدمات رایگان کمک زبانی با شماره بالا تماس بگیرید.

پشتو (Pashto): د وړیا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شمیرې ته زنګ ووهئ.

አማርኛ (Amharic): ነፃ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ለማግኘት ከላይ ባለው ስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ગુજરાતી (Gujarati): મફત ભાષા સહાય સેવાઓ મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કૉલ કરો.