

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 **866-432-0001 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 8 a.m. – 8 p.m., or visit **[Humana.com/SouthCarolinaMoms](https://www.humana.com/SouthCarolinaMoms)**.

Humana
Healthy Horizons®
in South Carolina

Healthy Connections 

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 **866-432-0001 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 8 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 first 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, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, gender, gender identity, ancestry, ethnicity, marital status, religion, or language. 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 **866-432-0001** or if you use a TTY, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the
South Carolina Department of Health and Human Services, Civil Rights Division
1801 Main Street, P.O. Box 8206, Columbia, South Carolina 29202,
888-808-4238, TTY: 888-842-3620, civilrights@scdhhs.gov. Complaint form is available at https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint_0.pdf.

U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights
electronically through their Complaint Portal, available at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.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, free of charge, are available to you. **866-432-0001 (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 South Carolina is a Medicaid Product of Humana Benefit Plan of South Carolina, Inc.

Language assistance services, free of charge, are available to you.
866-432-0001 (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.

繁體中文 (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。

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

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

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

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

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

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

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

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

Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

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

हिंदी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं मुफ्त में प्राप्त करने के लिए ऊपर के नंबर पर कॉल करें।

ខ្មែរ (Cambodian): ហៅមកលេខទូរស័ព្ទខាងលើ ដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មបកប្រែភាសាដោយមិនអស់ប្រាក់ ។

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 **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., o visite spanol.humana.com/SouthCarolinaMoms.

Humana
Healthy Horizons®
in South Carolina

Healthy Connections 

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

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.

Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **866-432-0001 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarle si necesita ayuda de la vista o de audición. Consulte su Manual del afiliado en relación a 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, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión, o idioma. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- 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 **866-432-0001** o si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **South Carolina Department of Health and Human Services, Civil Rights Division** 1801 Main Street, P.O. Box 8206, Columbia, South Carolina 29202, **888-808-4238**, **TTY: 888-842-3620**, civilrights@scdhhs.gov. El formulario de quejas está disponible en https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint_0.pdf.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., la Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, o al **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. **866-432-0001 (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 South Carolina es un producto de Medicaid de Humana Benefit Plan of South Carolina, Inc.

Ofrecemos servicios de asistencia con el idioma sin cargo alguno.
866-432-0001 (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.

繁體中文 (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。

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

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

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

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

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

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

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

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

Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

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

हिंदी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं मुफ्त में प्राप्त करने के लिए ऊपर के नंबर पर कॉल करें।

ខ្មែរ (Cambodian): ហៅមកលេខទូរស័ព្ទខាងលើ ដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មបកប្រែភាសាដោយមិនអស់ប្រាក់ ។