

Diabetes in Pregnancy



We want to help you stay as healthy as possible. Know the facts about 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 mom and baby.

Gestational Diabetes can cause your baby to:

- Grow large (weigh more than 9 pounds), which can lead to problems during delivery
- Have quickly changing blood sugar levels after birth. Your baby will need to be monitored closely 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

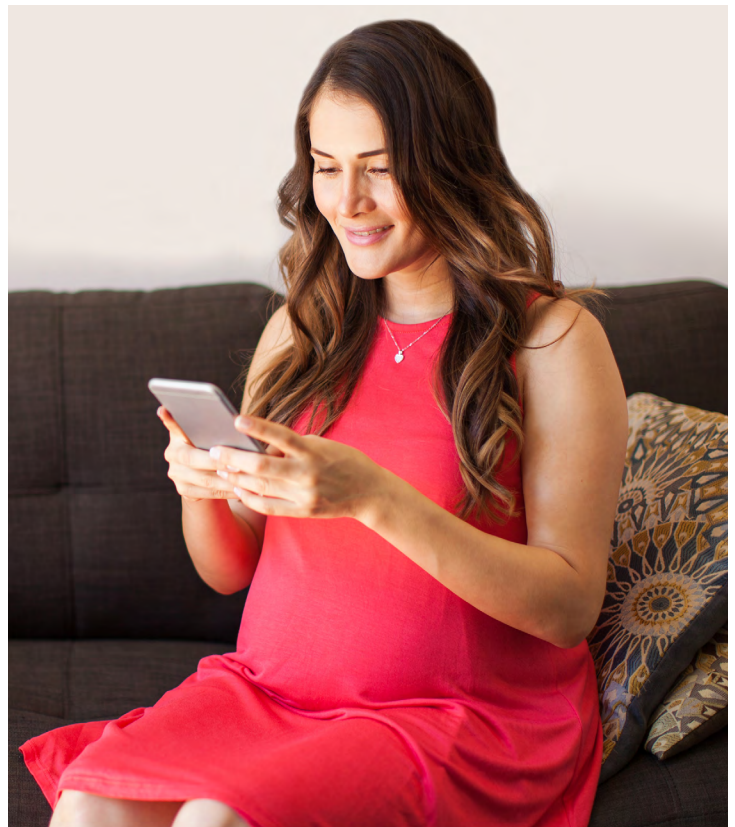
Gestational Diabetes can cause you to:

- Develop pre-eclampsia or high blood pressure
- Develop Type 2 diabetes later in life
- Have a longer recovery time
- Have problems during delivery
- Require a C-section due to large size of baby

Please keep in mind that gestational diabetes can be managed. Developing gestational diabetes does not mean that these problems will occur. With proper management, gestational diabetes can be kept under control.

Humana

Healthy Horizons™
in Kentucky



Resources and programs

Humana Healthy Horizons in Kentucky 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 Moms First Program:

- Call **888-285-1121 (TTY: 711)**, Monday – Friday, from 8 a.m. – 6 p.m., Eastern time
- Email: KYMCDMomsFirst@Humana.com
- Visit [Humana.com/KentuckyMoms](https://www.humana.com/KentuckyMoms)

Enrollees ages 18 – 75 who have Type 2 diabetes can access a health coach through Vida Health:

- Call **855-442-5885 (TTY: 711)** to begin your Vida Health service
- Visit [Humana.com/KentuckyDiabetes](https://www.humana.com/KentuckyDiabetes) for more information

Keep yourself and your baby healthy

- Ask questions 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
 - Exercise regularly according to your doctor’s guidance
- 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 regularly before, during and after delivery. You may need to see your doctor more frequently because of the diabetes
- Take your medications as directed

Monitoring 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 blood sugar result each time you’re above or below your target. Add comments on diet, exercise, illness, or stress. Copy the chart as many time 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 certain foods (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

Low blood sugar

Your blood sugar is low when the numbers are 70 milligrams/deciliter (mg/dL) or less. Low blood sugar is also called hypoglycemia.

Low blood sugar can cause:

- Headaches
- Weakness
- You to feel confused

It can also make you:

- Feel anxious or cranky
- Feel dizzy or shaky
- Feel hungry
- Feel like your heart is beating too fast
- Look pale
- Sweat

If you notice any of these signs or symptoms, check your blood sugar as soon as you can. If it is low, eat or drink a source of quick sugar, like a piece of hard candy or 4 ounces of a 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 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. Call your doctor if _____ . (Ask your doctor to fill in)

High blood sugar

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

High blood sugar can cause:

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

It can also make you:

- Feel weak or tired
- Go to the bathroom often
- Thirsty

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 _____

Humana

Healthy Horizons™
in Kentucky

ENGLISH: This information is available for free in other languages and formats. Please contact our Customer Service number at **888-998-7732**. If you use **TTY**, call **711**, Monday – Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

SPANISH: Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas y formatos. Comuníquese con nuestro Servicio al Cliente llamando al **888-998-7732**. Si usa un **TTY**, marque **711**. El horario de atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

CREOLE: Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang ak fòma. Tanpri kontakte nimewo Sèvis Kliyan nou an nan **888-998-7732**. Si ou itilize **TTY**, rele **711**, Lendi - Vandredi, 8 a.m. a 8 p.m.

FRENCH: Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues et formats. N'hésitez pas à contacter notre service client au **888-998-7732**. Si vous utilisez un appareil de télétype (**TTY**), appelez le **711** du lundi au vendredi, de 8h00 à 20h00.

ITALIAN: Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue e formati. La preghiamo di contattare il servizio clienti al numero **888-998-7732**. Se utilizza una telescrivente (**TTY**), chiami il numero **711** dal lunedì al venerdì tra le 8 e le 20:00.

RUSSIAN: Данную информацию можно получить бесплатно на других языках и в форматах. Для этого обратитесь в отдел обслуживания клиентов по номеру **888-998-7732**. Если Вы пользователь **TTY**, звоните по номеру **711** с понедельника по пятницу, с 8.00 до 20.00.

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **888-998-7732 (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 **888-998-7732** or if you use a **TTY**, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the
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, free of charge, are available to you. **888-998-7732 (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 Florida is a Medicaid product of Humana Medical Plan, Inc.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **888-998-7732 (TTY: 711)**.

Español: (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **888-998-7732 (TTY: 711)**.

Kreyòl Ayisyen: (French Creole): ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **888-998-7732 (TTY: 711)**.

Tiếng Việt: (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **888-998-7732 (TTY: 711)**.

Diabetes en el embarazo



Queremos ayudarla a mantenerse lo más saludable posible. Conozca todo acerca de la diabetes gestacional.

La diabetes gestacional es la diabetes que puede desarrollarse durante el embarazo y hace que el cuerpo acumule azúcar adicional en la sangre. Si no se controla, puede causar riesgos para la salud de la madre y el bebé.

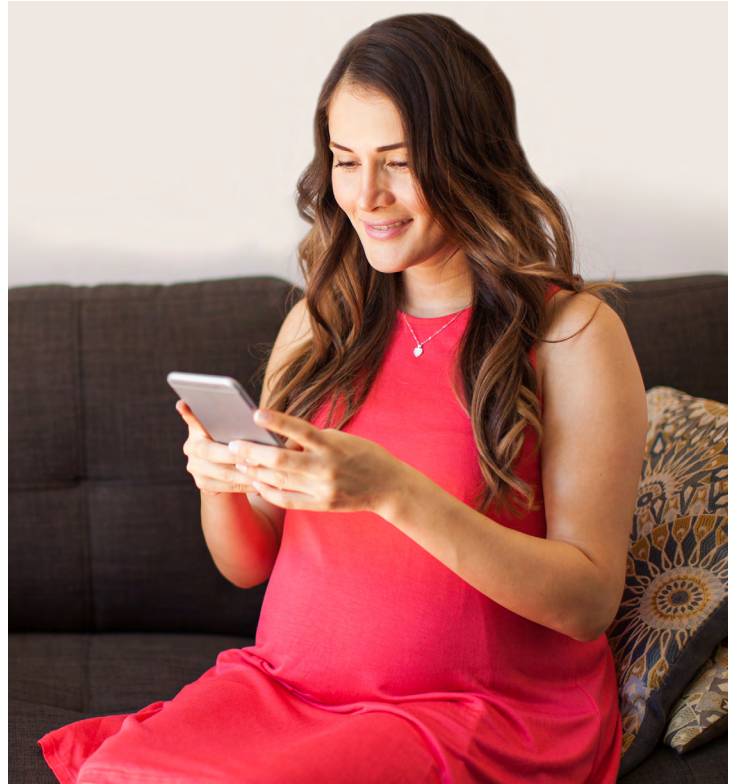
La diabetes gestacional puede hacer que el bebé:

- Tenga un peso alto (más de 9 libras/4 kg), lo que puede provocar problemas durante el parto
- Tenga niveles de azúcar en sangre variables después del nacimiento. Será necesario controlar de cerca a su bebé para detectar niveles bajos de azúcar en sangre y es posible que necesite tratamiento
- Tenga más probabilidades de tener sobrepeso, ser obeso o desarrollar diabetes tipo 2
- Sea más propenso a tener dificultad para respirar después del nacimiento y necesite oxígeno

La diabetes gestacional puede ocasionarle lo siguiente:

- Desarrollar preeclampsia o presión arterial alta
- Desarrollar diabetes tipo 2 más adelante
- Tener un tiempo de recuperación más prolongado
- Tener problemas durante el parto
- Necesitar una cesárea debido al tamaño del bebé

Tenga en cuenta que la diabetes gestacional puede controlarse. Tener diabetes gestacional no implica que estos problemas ocurran. Con el manejo adecuado, la diabetes gestacional puede mantenerse bajo control.



Recursos y programas

Humana Healthy Horizons in Kentucky está aquí para acompañarla antes, durante y después del embarazo. Ofrecemos recursos útiles para nuestras mamás con bebés recién nacidos y embarazadas.

Para obtener más información e inscribirse en nuestro programa Moms First:

- Llame al **888-285-1121 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este
- Envíe un correo electrónico a KYMCDMomsFirst@Humana.com
- Visite Humana.com/KentuckyMoms

Las afiliadas de 18 a 75 años que tienen diabetes tipo 2 pueden acceder a un asesor de salud a través de Vida Health:

- Llame al **855-442-5885 (TTY: 711)** para comenzar su servicio de Vida Health
- Visite Humana.com/KentuckyDiabetes para obtener más información

Humana

Healthy Horizons™
in Kentucky

Manténgase usted y a su bebé saludables

- Formule preguntas acerca de su plan de tratamiento
- Consuma alimentos saludables y manténgase activa
 - Trabaje con un nutricionista o educador en diabetes para desarrollar un plan de comidas que la ayude a mantener su azúcar en sangre bajo control
 - Haga ejercicio regularmente de acuerdo con las indicaciones de su médico
- Controle su nivel de azúcar en sangre con frecuencia
 - Su nivel de azúcar en sangre puede aumentar o disminuir demasiado rápido. Lo que come, cómo se ejercita y las necesidades de su bebé en desarrollo afectarán su nivel de azúcar en sangre
 - Controle y trate rápidamente los niveles bajos o altos de azúcar en sangre (consulte el verificador de síntomas y el tratamiento)
- Consulte a su médico regularmente antes, durante y después del parto. Es posible que deba consultar a su médico con mayor frecuencia debido a la diabetes
- Tome sus medicamentos según lo indicado

Monitoreo de su nivel de azúcar en sangre

El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) establece que debe tratar de mantener su nivel de azúcar en sangre por debajo de estos niveles:

	Recomendaciones del ACOG	Los niveles que mi médico recomienda
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)

Es posible que su médico recomiende diferentes niveles de azúcar en sangre. Pídale que escriba en la tabla los niveles que debería tener.

Registro de la diabetes: Semana del _____

Marque con un círculo el resultado de azúcar en sangre cada vez que esté por encima o por debajo de su objetivo. Agregue comentarios sobre la dieta, el ejercicio, enfermedades o estrés. Copie la tabla las veces que sea necesario para llevar un registro de su nivel de azúcar en sangre.

Fecha	Desayuno		Almuerzo		Cena		Al acostarse	Otro	Medicamentos que toma
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después			
Hora									
Lecturas de azúcar en sangre									
Comentarios*									

*Comentarios: Informe cualquier hecho que pueda haber ocasionado un cambio en su nivel de azúcar en sangre, por ejemplo: comidas y comentarios sobre ciertos alimentos (1/2 taza de arroz = ^ azúcar en sangre); ejercicio (caminar rápido por 30 minutos); enfermedades (fiebre y dolor de garganta); o estrés (preocupación sobre el despido de su esposo).

Verificador de síntomas y tratamiento

Nivel de azúcar en sangre bajo

Su nivel de azúcar en sangre es bajo cuando los valores son de 70 miligramos/decilitro (mg/dl) o menos. El nivel de azúcar en sangre bajo también se denomina hipoglucemia.

El nivel de azúcar en sangre bajo puede causar lo siguiente:

- dolores de cabeza
- debilidad
- confusión

También puede hacer que se sienta:

- ansiosa o de mal humor
- mareada o temblorosa
- hambrienta
- con latidos muy rápidos del corazón
- con aspecto pálido
- sudorosa

Si nota alguno de estos signos o síntomas, controle su nivel de azúcar en sangre tan pronto como pueda. Si es bajo, coma o beba una fuente de azúcar de absorción rápida, como un caramelo o 4 onzas de jugo de fruta, leche descremada o un refresco (no dietético). Vuelva a controlar su nivel de azúcar en sangre después de 15 minutos. Si no se nota una mejoría, vuelva a comer o beber algo. Cuando se sienta mejor, coma un bocadillo proteico como queso y galletas saladas o medio sándwich de mantequilla de maní. Hable con su médico si tuvo un nivel de azúcar en sangre bajo dos o más veces en el transcurso de una semana. Llame a su médico si _____. (Pídale a su médico que lo complete)

Nivel de azúcar en sangre alto

Su nivel de azúcar en sangre es alto cuando los valores son de 130 mg/dl o más. El nivel de azúcar en sangre alto también se conoce como hiperglucemia.

El nivel de azúcar en sangre alto puede causar lo siguiente:

- visión borrosa
- dificultad para prestar atención
- dolores de cabeza
- infecciones por hongos

También puede hacer que se sienta:

- débil o cansada
- con necesidad de ir al baño con frecuencia
- sedienta

Consulte con su médico si nota alguno de estos signos o síntomas. Llame a su médico si su nivel de azúcar en sangre está por encima de _____. (Pídale a su médico que escriba los niveles)

Nombre de mi médico: _____ Número de teléfono: _____

Preguntas para mi médico _____

Humana

Healthy Horizons™
in Kentucky

ENGLISH: This information is available for free in other languages and formats. Please contact our Customer Service number at **888-998-7732**. If you use **TTY**, call **711**, Monday – Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

SPANISH: Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas y formatos. Comuníquese con nuestro Servicio al Cliente llamando al **888-998-7732**. Si usa un **TTY**, marque **711**. El horario de atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

CREOLE: Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang ak fòma. Tanpri kontakte nimewo Sèvis Kliyan nou an nan **888-998-7732**. Si ou itilize **TTY**, rele **711**, Lendi - Vandredi, 8 a.m. a 8 p.m.

FRENCH: Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues et formats. N'hésitez pas à contacter notre service client au **888-998-7732**. Si vous utilisez un appareil de télétype (**TTY**), appelez le **711** du lundi au vendredi, de 8h00 à 20h00.

ITALIAN: Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue e formati. La preghiamo di contattare il servizio clienti al numero **888-998-7732**. Se utilizza una telescrivente (**TTY**), chiami il numero **711** dal lunedì al venerdì tra le 8 e le 20:00.

RUSSIAN: Данную информацию можно получить бесплатно на других языках и в форматах. Для этого обратитесь в отдел обслуживания клиентов по номеру **888-998-7732**. Если Вы пользователь **TTY**, звоните по номеру **711** с понедельника по пятницу, с 8.00 до 20.00.

Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **888-998-7732 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este. Podemos ayudarlo sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarlo 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 **888-998-7732** o si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **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/portal/lobby.jsf> o al **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 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. **888-998-7732 (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 Florida es un producto de Medicaid de Humana Medical Plan Inc.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **888-998-7732 (TTY: 711)**.

Español: (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **888-998-7732 (TTY: 711)**.

Kreyòl Ayisyen: (French Creole): ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **888-998-7732 (TTY: 711)**.

Tiếng Việt: (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **888-998-7732 (TTY: 711)**.