

Having a baby can be hard and bring up a mix of feelings

HumanaBeginnings™ wants to help you have the healthiest pregnancy and postpartum period you can. Your body goes through many changes during pregnancy. While you expect to be joyful, sometimes you might feel sad, worried and tired. Many refer to this as “baby blues.”

Postpartum depression is depression that occurs after you give birth to your baby. The symptoms of postpartum depression can be more intense and last longer than those of the “baby blues.” Postpartum anxiety is intense worrying after giving birth.

Depression and anxiety during and after pregnancy are common. And there are ways to fix it. But the signs and symptoms **are not** the same for everyone. This is why it is important to listen to your body and mind. Getting help early can help you start feeling better faster.

Humana
Healthy Horizons®
in Louisiana

Depression and anxiety are caused by factors in your body, your mind and your situation. Your hormones are changing. You are caring for a baby. And you have less time to sleep! Though many factors can cause anxiety and depression, there are many ways to treat it, too:

- Therapy
- Medication
- Getting help from your community and support groups
- Working with Humana’s Care Management team
- Asking for help from friends and family
- Walking or getting exercise
- Eating a healthy diet
- Sleeping when you can

Don’t ignore your symptoms. Don’t be afraid to talk to a doctor if you don’t feel like yourself. Your body goes through many changes during and after pregnancy. It can be difficult to know the cause of your symptoms, so talking to your physician is the first step to making sure you stay healthy.

Possible symptoms of depression and/or anxiety

Physical

- Sleep problems (too much or too little)
- Increased heart rate or heart palpitations
- Appetite changes (eating too much or not wanting to eat)
- Muscle tension, pain
- Joint pain
- Headaches
- Back pain
- Feeling short of breath

Emotional

- Unable to relax or stay calm
- Racing thoughts
- Anger, stress
- Feeling on edge or fearful
- Feeling scared or panicked
- Blaming yourself when things go wrong
- Not looking forward to things
- Crying a lot
- Feeling sad or numb
- Feeling like you cannot care for yourself or your baby
- Having thoughts of harming yourself or your baby
- Feeling hopeless or in total despair

Behavioral

- Avoiding people or places (especially if you didn't before)
- Being very cautious about things that aren't unsafe
- Wanting to control
- Checking things over and over

Please make and keep all prenatal and postpartum care visits, including visits with your primary care physician, OB/GYN, behavioral health visits and lab work.

Getting the care you need helps you, your baby, your family and your community! Humana is here to support you and help you find the care you need.

If you feel hopeless or feel like you may hurt yourself or your baby:

Call **9-1-1** or call or text the National Suicide Prevention and Crisis Lifeline at **9-8-8**. They offer free and private support. They discuss more than just suicide.

You can also call the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Helpline at **1-800-662-HELP (4357)**. They offer 24-hour free and private mental health information, treatment, and recovery referrals in English and Spanish. They can also help you find a mental health provider in your area.

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **1-800-448-3810 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 7 a.m. to 7 p.m. 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 **1-800-448-3810** 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, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (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. **1-800-448-3810 (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 Louisiana is a Medicaid Product of Humana Benefit Plan of Louisiana, Inc.

Language assistance services, free of charge, are available to you. **1-800-448-3810 (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.

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.

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。

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

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

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

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

ພາສາລາວ (Lao): ໂທຫາເບີໂທລະສັບຂ້າງເທິງ ເພື່ອຮັບບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຝຣັ່ງ.

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。

اُردُو (Urdu): مفت لسانی اعانت کی خدمات موصول کرنے کے لیے درج بالا نمبر پر کال کریں۔

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

فارسی (Farsi): برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

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

ภาษาไทย (Thai): โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี

Tener un bebé puede ser difícil y provocar una mezcla de sentimientos.

Humana Beginnings™ quiere ayudarle a tener el embarazo y el período de posparto más saludables posible. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante el embarazo. Aunque su expectativa es estar alegre, a veces puede sentirse triste, preocupada y cansada. Muchos se refieren a esto como “tristeza posparto”.

La depresión posparto es la depresión que tiene lugar después del parto. Los síntomas de la depresión posparto pueden ser más intensos y durar más que los de la “tristeza posparto”. La ansiedad posparto es la preocupación intensa después de dar a luz.

La depresión y la ansiedad durante y después del embarazo son frecuentes. Y hay formas de solucionarlas. Pero los signos y síntomas **no** son los mismos para todas. Por eso es importante que escuche su cuerpo y su mente. Recibir ayuda temprana puede ayudarle a empezar a sentirse mejor más rápido.

La depresión y la ansiedad son causadas por factores del cuerpo, la mente y la situación. Sus hormonas están cambiando. Usted está cuidando de un bebé. ¡Y tiene menos tiempo para dormir! Aunque muchos factores pueden causar ansiedad y depresión, también hay muchas maneras de tratarlas:

- Terapia
- Medicamentos
- Obtener ayuda de su comunidad y de grupos de apoyo
- Trabajar con el equipo de Coordinación del cuidado de la salud de Humana
- Pedir ayuda a amigos y familiares
- Caminar o hacer ejercicio
- Llevar una dieta saludable
- Dormir cuando pueda

No ignore los síntomas. No tenga miedo de hablar con un médico si no se siente bien consigo misma. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante y después del embarazo. Puede ser difícil conocer la causa de los síntomas, por lo que hablar con su médico es el primer paso para asegurarse de mantenerse saludable.

Humana
Healthy Horizons®
in Louisiana

Posibles síntomas de depresión y ansiedad

Físicos

- Problemas para dormir (demasiado o muy poco)
- Aumento de la frecuencia cardíaca o palpitaciones cardíacas
- Cambios en el apetito (comer demasiado o no querer comer)
- Tensión muscular, dolor
- Dolor en las articulaciones
- Dolores de cabeza
- Dolor de espalda
- Sensación de falta de aire

Emocionales

- Incapacidad para relajarse o mantener la calma
- Pensamientos acelerados
- Enojo, estrés
- Sensación de estar al límite o temor
- Sentir miedo o pánico
- Culparse a sí misma cuando las cosas salen mal
- Sin ganas de hacer nada
- Llorar mucho
- Sensación de tristeza o vacío
- Sentir que no puede cuidarse a sí misma o a su bebé
- Pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé
- Sentirse desesperanzada y totalmente desesperada

Del comportamiento

- Evitar a personas o lugares (especialmente si antes no lo hacía)
- Ser muy cautelosa con cosas que no son inseguras
- Deseo de control
- Comprobar las cosas una y otra vez

Asista y cumpla con todas las consultas prenatales y de cuidado posparto, incluidas las consultas con su médico de cuidado primario, obstetra/ginecólogo, consultas de salud del comportamiento y análisis de laboratorio.

¡Recibir el cuidado que necesita le ayuda a usted, a su bebé, a su familia y a su comunidad! Humana está aquí para ayudarle a obtener el cuidado que necesita.

Si se siente desesperanzada o siente que puede lastimarse o lastimar a su bebé:

Llame al **9-1-1** o llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis al **9-8-8**. Esta línea ofrece apoyo gratuito y privado. No solo le hablarán del suicidio.

También puede llamar a la Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias al **800-662-HELP (4357)**. Esta línea ofrece información gratuita y privada sobre salud mental las 24 horas, tratamiento y referidos para recuperación tanto en inglés como en español. También puede obtener ayuda para encontrar un proveedor de salud mental en su área.

Llámenos si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, o necesita ayuda para leer o entender este documento, llámenos al **1-800-448-3810 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. Podemos ayudarle sin costo para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su idioma materno. 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, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión o idioma. 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 **1-800-448-3810** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles** por medios electrónicos 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, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (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. **1-800-448-3810 (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 Louisiana es un producto de Medicaid de Humana Benefit Plan of Louisiana, Inc.

Usted tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. **1-800-448-3810 (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.

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.

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。

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

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

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

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

ພາສາລາວ (Lao): ໂທຫາເບີໂທລະສັບຂ້າງເທິງ ເພື່ອຮັບບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຝຣັ່ງ.

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。

اُردُو (Urdu): مفت لسانی اعانت کی خدمات موصول کرنے کے لیے درج بالا نمبر پر کال کریں۔

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

فارسی (Farsi): برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

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

ภาษาไทย (Thai): โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี