

# Shared care agreement

Your HumanaBeginnings™ nurse looks forward to working with you in planning the care for you and your baby.

This is your care agreement for a healthy baby and a healthy you.

## During my pregnancy, I will:

- Use medication-assisted treatment (MAT) and/or a recovery program to keep up my sobriety
- Reach out for help if I relapse, knowing this does not make me a bad mother or person—getting help is the first step to getting better
- Attend all doctor visits to keep my baby and myself healthy
- Report to my doctor any changes in vaginal discharge, baby movements, medicine or if I'm just not feeling right
- Update my Humana nurse with any changes to my contact info
- Share my concerns about mental health care with my doctor or Humana nurse
- Talk to my doctor about family planning options
- Get all my lab tests, especially to test for issues like HIV or hepatitis
- Get help if needed to stop smoking, vaping or using tobacco
- Reach out to Women Infants and Children (WIC), Healthy Start, local support, or my HumanaBeginnings nurse
- Download the Pacify app to learn about breastfeeding
- Review my pain control plan for a vaginal or c-section birth with my doctor
- Choose a pediatrician for my new baby

## After I give birth, I will:

- Discuss the changes that will happen in my body and mind with my doctor and Humana nurse

## In the hospital, I will:

- Work with my doctor on my pain control plan after birth and discharge home
- Make sure my baby is enrolled in a health plan before going home

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Louisiana

- Discuss baby care with my pediatrician and any signs or symptoms of withdrawal in my baby
- Use hospital breastfeeding support, should I choose to breastfeed my baby
- Share my concerns about mental health care with my doctor, hospital team or Humana nurse
- Work with Humana’s NICU team should my baby need care in a special nursery or NICU

### **At home, I will:**

- Work with my doctor on a pain relief plan
- Use MAT and/or a recovery program to keep up my sobriety
- Attend all post-birth doctor visits, especially the 3-6 week post-birth visit
- Report to my doctor any changes in vaginal discharge, any fever, or if I’m just not feeling right
- Review plans for family planning with my doctor and Humana nurse
- Attend all scheduled visits with the pediatrician to keep my baby healthy
- Share my concerns about mental health care with my doctor or Humana nurse
- Provide a safe sleeping space for my baby
- Contact my doctor, WIC, local support or HumanaBeginnings nurse for breastfeeding help

To learn more about our HumanaBeginnings new mother care program, call **1-800-448-3810 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. to 7 p.m., or email us at **LAMCDMaternity@humana.com**.

### **To find a doctor:**

Use our online Find a Doctor service at **Humana.com/FindADoctor**.

Call Member Services at **1-800-448-3810 (TTY: 711)**, Monday – Friday, from 7 a.m. to 7 p.m.

## 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

# Acuerdo de cuidado compartido

El profesional de enfermería de HumanaBeginnings™ espera trabajar con usted en la planificación del cuidado para usted y su bebé.

Este es su acuerdo de cuidado para una mamá y un bebé sanos.

## Durante mi embarazo:

- Utilizaré un tratamiento asistido con medicamentos (MAT, por sus siglas en inglés) o un programa de recuperación para mantenerme sobria
- Pediré ayuda si sufro una recaída sabiendo que esto no me convierte en una mala madre o persona. Obtener ayuda es el primer paso para mejorarme
- Asistiré a todas las consultas con el médico para mantener mi salud y la de mi bebé
- Informaré a mi médico sobre cualquier cambio en el flujo vaginal, los movimientos del bebé, los medicamentos o si simplemente no me siento bien
- Avisaré al profesional de enfermería de Humana sobre cualquier cambio en mi información de contacto
- Compartiré mis inquietudes sobre el cuidado de la salud mental con mi médico o el profesional de enfermería de Humana
- Hablaré con mi médico sobre las opciones de planificación familiar
- Me haré todas las pruebas de laboratorio, especialmente para detectar problemas como el VIH o la hepatitis
- Obtendré ayuda si necesito para dejar de fumar, vapear o usar productos de tabaco
- Me comunicaré con el Programa de mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés), Healthy Start, apoyo local o el profesional de enfermería de HumanaBeginnings
- Descargue la aplicación Pacify para obtener información sobre la lactancia materna
- Revisaré mi plan de control del dolor para un parto vaginal o por cesárea con mi médico
- Elegiré un pediatra para mi bebé recién nacido

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Louisiana

## Después de dar a luz:

- Hablaré sobre los cambios que se producirán en mi cuerpo y mi mente con mi médico y el profesional de enfermería de Humana

## En el hospital:

- Trabajaré con mi médico en mi plan de control del dolor después del parto y posterior al alta
- Me aseguraré de que mi bebé esté inscrito en un plan de salud antes de irme a casa
- Hablaré sobre el cuidado del bebé con mi pediatra y sobre cualquier signo o síntoma de abstinencia en mi bebé
- Usaré el apoyo para la lactancia materna del hospital si decido amamantar a mi bebé
- Compartiré mis inquietudes sobre el cuidado de la salud mental con mi médico, el equipo del hospital o el profesional de enfermería de Humana
- Trabajaré con el equipo de la NICU de Humana en caso de que mi bebé necesite cuidado en una guardería especializada o una NICU

## En casa:

- Trabajaré con mi médico en un plan de alivio del dolor
- Usaré un MAT o un programa de recuperación para mantenerme sobria
- Acudiré a todas las consultas médicas después del parto, especialmente a la consulta posparto a las 3-6 semanas

- Informaré a mi médico sobre cualquier cambio en el flujo vaginal, fiebre o si simplemente no me siento bien
- Revisaré las opciones de planificación familiar con el médico y el profesional de enfermería de Humana
- Asistiré a todas las consultas programadas con el pediatra para que mi bebé esté saludable
- Compartiré mis inquietudes sobre el cuidado de la salud mental con mi médico o el profesional de enfermería de Humana
- Proveeré un espacio para dormir seguro a mi bebé
- Me comunicaré con mi médico, el WIC, el apoyo local o el profesional de enfermería de HumanaBeginnings para obtener ayuda con la lactancia

Para obtener más información sobre nuestro programa de cuidado para madres primerizas de HumanaBeginnings, llame al **1-800-448-3810 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., envíenos un correo electrónico a **LAMCDMaternity@humana.com**.

## Para encontrar un médico:

Utilice nuestro servicio en línea “Encontrar un médico” en **español**. **humana.com/FindADoctor**.

Llame a Servicios para afiliados al **1-800-448-3810 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

## 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