Feeding your newborn

Humana Healthy Horizons® is here to help you give your baby the best nutrition possible. That way your baby thrives and grows! Here are some tips:

What to feed your baby

Breastmilk is the ideal food for babies (with some rare exceptions). Breastmilk can be given to the baby directly from the breast. You can also pump breastmilk and feed with a bottle. It is recommended to breastfeed within the first hour of a baby's life and continue as often and as much as baby wants. The American Academy of Pediatrics recommends breastfeeding exclusively for six months. That means no other food or drinks other than vitamin D. Then you can start adding in healthy foods that are right for their age while you breastfeed for up to 2 years old and beyond.

Infant formula should be used when breastfeeding is not possible.

Vitamin D supplements help your baby absorb calcium and phosphorus. Ask your baby's doctor if you should add vitamin D to your baby's diet.

Newborns should not drink water, juice, cereal or other fluids.

When to feed your baby

Watch for the signs your baby is ready to eat.

Early signs:

- Moving hands to the mouth
- Sucking on fists and fingers
- Lip smacking

Later signs:

- Fussiness
- Crying

Feeding your baby during the early signs of hunger makes the process easier for both you and your baby.

Signs your baby is full or needs a break:

- Baby stops sucking
- Baby closes their mouth
- Baby turns away from the nipple or the bottle

Try burping your baby or taking a break before offering more.

Things to consider:

- How much your baby eats may vary. Babies go through growth spurts and may need more food or may want to eat more often.
- You should expect to breastfeed or pump every 2-3 hours.
- Watch your baby more than the clock. Respond to early signs of hunger!

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

GHHLT6ZEN

- Look for:
  - Weight gain
  - Wet diapers: 1 wet diaper on day 1 of life; 3 wet diapers on days 2-3; 4-5 wet diapers on days 4-6; 6-8 wet diapers by day 6 (about 1 wet diaper for each feeding)
  - Bowel movements
- Call the doctor if your baby isn't gaining weight, has too few wet diapers, is not passing stools or does not show interest in eating.
- Your pediatrician will weigh your baby at each visit and ask how much your baby is eating. This will help you know if baby's growth is on track.

How to feed your baby:

1. If using a breast pump and/or bottles, make sure all equipment is cleaned before each use. Read the instructions for your pump and bottle.
2. Wash your hands before making bottles or feeding your baby
3. Baby's milk does not need to be warmed before feeding, but if you choose to warm your baby's bottle:
   - Never use a microwave. It causes hot spots that can burn your baby's mouth and throat.
   - Place the bottle under running warm water.
   - Test the temperature. Put a few drops on the back of your wrist before giving it to your baby.
4. If feeding infant formula, make sure:
   - It is not expired.
   - The container is sealed and in good condition.
   - It is stored in a cool, dry, indoor place.
   - Once you open the container, use it within one month. Put the date on the lid when you open it.
   - The formula is meant for newborns and not toddlers.
   - The water you mix with the formula is from a safe source.
   - You use the amount of water listed on the instructions.
5. Use quickly or store safely.
   - Once you prepare infant formula you must use it within two hours or store in the fridge and use within 24 hours.

HumanaBeginnings™ is here to support you. Please call your care manager with any questions or concerns.

Make sure to make and keep your postpartum visits and to call your OB/GYN, midwife, nurse practitioner, or primary care provider with any concerns.

The year after your baby is born is the postpartum period (some people call it "the fourth trimester"). During this time women experience a lot of changes and challenges, physically and emotionally. Please reach out to the HumanaBeginnings team for support!



For more information, visit:

- **www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed**
- **www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/choosing-an-infant-formula.html**

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 mailing to 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, free of charge, are available to you. **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.

Alimentación del recién nacido

Humana Healthy Horizons® está aquí para ayudar a darle a su bebé la mejor nutrición posible. ¡Así su bebé prosperará y crecerá! Estos son algunos consejos:

Qué dar de comer a su bebé

La **leche materna** es el alimento ideal para los bebés (con algunas excepciones poco habituales). La leche materna puede administrarse al bebé directamente desde la mama. También puede extraer leche materna con un sacaleches y dársela con un biberón. Se recomienda amamantar dentro de la primera hora de vida del bebé y continuar con la frecuencia y la cantidad que desee el bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusivamente durante seis meses. Eso significa que no se da ningún otro alimento o bebida que no sea vitamina D. Luego, puede empezar a agregar alimentos saludables que sean adecuados para la edad mientras amamanta hasta los 2 años en adelante.

Se debe utilizar **fórmula infantil** cuando no sea posible amamantar.

Los **suplementos de vitamina D** ayudan a su bebé a absorber calcio y fósforo. Pregúntele al médico de su bebé si debería incorporar vitamina D a la dieta del bebé.

Los recién nacidos no deben beber agua, jugo, cereales u otros líquidos.

Cuándo alimentar al bebé

Esté atenta a los signos de que su bebé está listo para comer.

Primeros signos:

- Llevarse las manos a la boca
- Chuparse puños y dedos
- Golpearse los labios

Signos posteriores:

- Inquietud
- Llanto

Alimentar a su bebé durante los primeros signos de hambre facilita el proceso tanto para usted como para él.

Signos de que su bebé está lleno o necesita un descanso:

- El bebé deja de succionar
- El bebé cierra la boca
- El bebé se aleja del pezón o del biberón

Intente hacer que el bebé eructe o dele un descanso antes de ofrecerle más.

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

Aspectos que debe tener en cuenta:

- La cantidad que come el bebé puede variar. Los bebés pasan por períodos de crecimiento acelerado y pueden necesitar más alimentos o querer comer con más frecuencia.
- Debe esperar amamantar o extraerse leche cada 2 o 3 horas.
- Mire a su bebé antes que el reloj. ¡Preste atención a los primeros signos de hambre!
- Preste atención a:
  - Aumento de peso
  - Pañales húmedos: 1 pañal húmedo el día 1 de vida; 3 pañales húmedos los días 2-3; 4-5 pañales húmedos los días 4-6; 6-8 pañales húmedos el día 6 (aproximadamente 1 pañal húmedo por cada comida)
  - Movimientos intestinales
- Llame al médico si su bebé no está aumentando de peso, moja pocos pañales, no tiene deposiciones o no muestra interés en comer.
- El pediatra pesará al bebé en cada consulta y le preguntará cuánto come. Esto le ayudará a saber si el crecimiento del bebé va por buen camino.

Cómo alimentar a su bebé:

1. Si utiliza un sacaleches o biberones, asegúrese de que todo el equipo esté limpio antes de cada uso. Lea las instrucciones para el uso del sacaleches y el biberón.
2. Lávese las manos antes de preparar los biberones o alimentar a su bebé
3. No es necesario calentar la leche del bebé antes de dársela, pero si decide calentar el biberón:
   - Nunca use un microondas. Este genera puntos calientes que pueden quemar la boca y la garganta del bebé.
   - Coloque el biberón bajo el agua caliente del grifo.
   - Compruebe la temperatura. Ponga unas gotas en la parte posterior de la muñeca antes de dársela al bebé.
4. Si lo alimenta con fórmula infantil, compruebe que:
   - No esté vencida.
   - El envase esté sellado y en buen estado.
   - Quede almacenada en un lugar fresco, seco y bajo techo.
   - Una vez abierto el envase, utilícelo en el plazo de un mes. Ponga la fecha en la tapa cuando lo abra.
   - La fórmula sea para recién nacidos y no para niños pequeños.
   - El agua que mezcla con la fórmula sea de una fuente segura.
   - Está utilizando la cantidad de agua indicada en las instrucciones.
5. Utilizar rápidamente o almacenar de forma segura.
   - Una vez que prepare la fórmula infantil, debe utilizarla en un plazo de dos horas o guardarla en el refrigerador y utilizarla en un plazo de 24 horas.

HumanaBeginnings™ está aquí para ayudarle. Llame a su coordinador de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes.

Asegúrese de asistir y cumplir con las consultas posparto y de llamar a su obstetra/ginecólogo, partera, profesional de enfermería practicante o proveedor de cuidado primario si tiene alguna inquietud.

El año posterior al nacimiento del bebé es el período de posparto (algunas personas lo llaman el “cuarto trimestre”). Durante este tiempo las mujeres experimentan muchos cambios y desafíos, física y emocionalmente. ¡Comuníquese con el equipo de HumanaBeginnings para recibir apoyo!



Para obtener más información, visite

- **https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed**
- **https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/como-elegir-una-leche-de-formula-infantil.html**

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.