Guide to fetal loss

The loss of a baby during pregnancy can be as tough as the loss of any loved one. After such a loss:

- Give yourself time to heal in your body, mind and heart.
- Take time to grieve.
- Talk about your baby and your feelings.

Your partner, friends and family can support you during this time. You also may want to talk with someone trained to help people during the grieving process.

Your provider

Your healthcare provider can help you find services for depression. If you feel intense sadness, they can connect you with people to help you through your grief, like a social worker or counselor.

They can also help share what may have caused your loss, if there was a cause.

HumanaBeginnings and behavioral health care managers

Our maternal and mental health care managers can work together to help you find ways to deal with your grief. They can connect you to providers or community resources as well as provide support and education. They can also help you work through medical and insurance questions.

Other support

- A grief counselor is a mental health provider who can help you find ways to work through your feelings and manage your daily life.
- Your religious and spiritual beliefs may be a comfort to you as you grieve. Reach out to your place of worship for support and comfort.
- A bereavement support group consists of people who have been through similar loss. They meet to share their feelings and try to help each other. A support group can make you feel less alone. HumanaBeginnings™ care managers can help connect you with support and bereavement groups for parents and families who have lost a baby.
- Online support groups can make it easier to connect with others from the comfort of your home. Here are two to try:
  - March of Dimes Share Your Story (**https://Share.MarchOfDimes.org**)
  - Share Pregnancy & Infant loss Support, Inc. (**https://NationalShare.org**)

If you suffer a pregnancy loss, we can help. Call or email us to connect with a care manager.

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

GHHLT72EN

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.

Guía para la pérdida de un embarazo

La pérdida de un bebé durante el embarazo puede ser tan difícil como la pérdida de cualquier ser querido. Después de una pérdida así:

- Dese tiempo para sanar su cuerpo, mente y corazón.
- Tómese el tiempo necesario para hacer el duelo.
- Hable sobre su bebé y sus sentimientos.

Su pareja, amigos y familiares pueden apoyarla en estos momentos. También puede hablar con alguien capacitado para ayudar a las personas durante el proceso de duelo.

Su proveedor

Su proveedor de cuidado de la salud puede ayudarle a encontrar servicios para la depresión. Si siente tristeza intensa, puede conectarla con personas que la ayuden a atravesar el dolor, como un trabajador social o un asesor. También puede ayudar compartir lo que haya podido haber causado la pérdida, si hubo una causa.

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

HumanaBeginnings y coordinadores de cuidado de la salud del comportamiento

Nuestros coordinadores de cuidado de la salud materna y mental pueden colaborar para ayudarle a encontrar formas de sobrellevar su duelo. Pueden conectarla con proveedores o recursos comunitarios, así como brindarle apoyo y educación. También pueden ayudarle a resolver cuestiones médicas y de seguros.

Otros apoyos

- Un asesor para el duelo es un proveedor de salud mental que puede ayudarle a encontrar maneras de superar sus sentimientos y manejar su vida diaria.
- Sus creencias religiosas y espirituales pueden ser un consuelo para usted mientras hace su duelo. Póngase en contacto con su lugar de culto para obtener apoyo y consuelo.
- Un grupo de apoyo para el duelo está conformado por personas que han sufrido pérdidas similares. Se reúnen para compartir sus sentimientos e intentar ayudarse entre ellas. Un grupo de apoyo puede hacer que se sienta menos sola. Los coordinadores de cuidado de la salud de HumanaBeginnings™ pueden ayudarle a conectarse con grupos de apoyo y duelo para padres y familias que han perdido un bebé.

GHHLT72SP

- Los grupos de apoyo en línea pueden facilitar la conexión con otras personas desde la comodidad de su hogar. Aquí le damos dos para intentarlo:
  - March of Dimes Share Your Story (**https://Share.MarchOfDimes.org**)
  - Share Pregnancy & Infant loss Support, Inc. (**https://NationalShare.org**)

Si pierde un embarazo, podemos ayudarla. Llámenos o envíenos un correo electrónico para comunicarse con un coordinador de cuidado de la salud.

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.