Having a healthy pregnancy and baby

Planning is important during and after pregnancy. We're here to help. Here's what you can do to help make sure you have a healthy pregnancy, birth and post-birth experience.

1. Tell your healthcare provider about your pregnancy.
2. Go to your prenatal and post-delivery visits. If you have to miss a visit, call the doctor's office and schedule a new visit.

Having a prenatal visit within the first three months of your pregnancy matters.

You should see your doctor:

- Between weeks 6 and 8 (around day 42): for a prenatal visit
- Between weeks 8 and 28: once a month
- Between weeks 28 and 36: every two weeks
- Between week 36 and the birth of your baby: every week
- Between 7 and 84 days after delivery

Your doctor may want to see you more often for testing. They can also watch you and your baby for any issues.

3. Tell your healthcare provider about any concerns you have.
4. Take the prenatal vitamins your doctor prescribes. Prenatal vitamins have extra nutrients to help your baby grow and be healthy.
5. Don't take drugs (like herbal medicine, over-the-counter vitamins, cold and flu medicine, or heartburn pills) unless prescribed by your doctor.
6. Eat healthy food and balanced meals.
7. Don't try to diet, because if you're eating right, gaining between 24 and 35 pounds is normal.
8. Drink between six and eight glasses of water a day. Keeping enough water in your body matters for you and your baby.
9. Don't drink caffeine, soda, or alcohol (even beer and wine).
10. Reduce stress and talk to your doctor if you feel too much stress.
11. Try to be on your feet for no more than 5 hours at a time.
12. Do light exercise like yoga or walking.
13. Talk to your healthcare provider before starting any exercise program or activity.
14. Don't smoke. Stay away from people who are smoking.
15. Spend time with helpful, positive people.
16. Read, go to classes, and find out as much as you can about the work your body is doing to grow your healthy baby.

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

GHHLT73EN

Common pregnancy conditions

Hyperemesis

Signs of hyperemesis include:

- Feeling faint or weak
- Infrequent urination
- Inability to keep food or liquids down for more than 24 hours
- Severe nausea
- Stomach pain or a fever
- Very dark yellow urine
- Weight loss from throwing up

If you think you have any of these issues, tell your doctor. You may need treatment.

Premature labor

If you've previously given birth to a baby before 37 weeks, you may need weekly shots of 17P. It's a progesterone (hormone) medicine. It can help prevent a preterm birth for some women. And it can help protect your baby.

Talk to your doctor about 17P shots. They may suggest you start getting the shots between weeks 16 and 20 of your pregnancy. You may continue getting shots through week 26.

Common aches and pains

Aches and pains are a normal part of pregnancy. As your baby grows, your aches and pains may increase. Talk to your doctor about any pain you have, especially if the pain comes on fast.

Common aches and pains during pregnancy include:

- Abdominal pain: sharp pain in the stomach because your growing baby causes stretching
- Low back pain: caused because you are carrying more weight
  - To stay comfortable:
    - Keep your back straight
    - Hold your head up when you walk
    - Wear supportive shoes
- Shortness of breath: breathing space gets smaller as baby grows
  - If you become short of breath during an activity:
    - Take your time
    - Breathe slowly
- Heartburn: common late in pregnancy because:
  - Your baby presses against your stomach
  - Food is harder to digest

To prevent heartburn, eat small, frequent meals and avoid spicy food

- Constipation: common late in pregnancy
  - To help prevent constipation:
    - Drink lots of water
    - Eat fruits, veggies and whole-grains
    - Ask your doctor if there is medicine you can take

- Hemorrhoids: swollen tissue and veins in the anal area may:
  - Be triggered by constipation
  - Result from your growing baby putting pressure on that area
  - Be avoided by having soft bowel movements and/or by eating fiber
- Stretch marks: appear on most pregnant women, usually in the later months of pregnancy, and:
  - Are caused by extra weight stretching your skin
  - Usually appear on the lower part of your stomach
  - Can appear on your breasts, thighs, and arms

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.

Cómo tener un embarazo y un bebé saludables

La planificación es importante durante y después del embarazo. Estamos aquí para ayudarle. Esto es lo que puede hacer para asegurarse de tener un embarazo, un parto y una experiencia posparto saludables.

1. Informe a su proveedor de cuidado de la salud sobre su embarazo.
2. Asista a sus consultas prenatales y después del parto. Si no puede acudir a una consulta, llame al consultorio médico para programar una nueva consulta.

Tener una consulta prenatal dentro de los primeros tres meses del embarazo es importante.

Debe consultar a su médico:

- Entre las semanas 6 y 8 (alrededor del día 42): para una consulta prenatal
- Entre las semanas 8 y 28: una vez al mes
- Entre las semanas 28 y 36: cada dos semanas
- Entre la semana 36 y el nacimiento del bebé: todas las semanas
- Entre 7 y 84 días después del parto

Es posible que su médico quiera verla con más frecuencia para hacerle pruebas. También puede observarla a usted y a su bebé para detectar cualquier problema.

3. Informe a su proveedor de cuidado de la salud sobre cualquier inquietud que tenga.
4. Tome las vitaminas prenatales que le recete su médico. Las vitaminas prenatales tienen nutrientes adicionales para ayudar a su bebé a crecer y estar sano.
5. No consuma medicamentos (como medicamentos a base de hierbas, vitaminas de venta sin receta, medicamentos para el resfriado y la influenza y píldoras para la acidez estomacal) salvo que se los recete su médico.
6. Coma alimentos saludables y haga comidas balanceadas.
7. No intente hacer dieta, porque si come bien, subir entre 24 y 35 libras es normal.
8. Beba entre seis y ocho vasos de agua al día. Es importante mantener en el cuerpo una cantidad de agua suficiente para usted y para su bebé.

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

GHHLT73SP

9. No beba cafeína, refrescos ni alcohol (ni siquiera cerveza o vino).
10. Reduzca el estrés y hable con su médico si siente mucho estrés.
11. Trate de no estar de pie más de 5 horas seguidas.
12. Haga ejercicio ligero como yoga o caminatas.
13. Hable con su proveedor de cuidado de la salud antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad.
14. No fume. Manténgase alejada de las personas que fuman.
15. Pase su tiempo con gente que le resulte beneficiosa y tenga una actitud positiva.
16. Lea, asista a clases y averigüe todo lo que pueda sobre el trabajo que su cuerpo está haciendo para que su bebé crezca sano.

Afecciones frecuentes del embarazo

Hiperémesis

Los signos de hiperémesis son:

- Sensación de desmayo o debilidad
- Orina infrecuente
- Imposibilidad de retener alimentos o líquidos durante más de 24 horas
- Náuseas severas
- Dolor de estómago o fiebre
- Orina de color amarillo muy oscuro
- Pérdida de peso por vomitar

Si cree que tiene alguno de estos problemas, informe a su médico. Es posible que necesite tratamiento.

Parto prematuro

Si anteriormente ha dado a luz antes de las 37 semanas, puede necesitar inyecciones semanales de 17P. Se trata de un medicamento con progesterona (hormona). Puede ayudar a prevenir un parto prematuro en algunas mujeres. Y puede ayudar a proteger a su bebé.

Hable con su médico sobre las inyecciones de 17P. Puede sugerirle que comience a recibir las inyecciones entre las semanas 16 y 20 del embarazo. Puede seguir recibiendo las inyecciones hasta la semana 26.

Molestias y dolores comunes

Las molestias y dolores son una parte normal del embarazo. A medida que el bebé crece, los dolores y molestias pueden aumentar. Hable con su médico sobre cualquier dolor que tenga, especialmente si el dolor surge rápidamente.

Los dolores y las molestias comunes durante el embarazo incluyen:

- Dolor abdominal: dolor agudo en el estómago porque el bebé en crecimiento causa estiramiento
- Dolor lumbar: causado por tener que acarrear más peso
  - Para estar cómoda:
    - Mantenga la espalda recta
    - Lleve la cabeza erguida cuando camine
    - Use calzado firme

- Falta de aliento: el espacio para respirar se reduce a medida que crece el bebé
  - Si siente falta de aliento durante una actividad:
    - Tómese el tiempo necesario
    - Respire lentamente
- Acidez: común al final del embarazo porque:
  - El bebé presiona contra el estómago
  - Es más difícil digerir los alimentos

Para prevenir la acidez estomacal, consuma comidas pequeñas y frecuentes y evite las comidas picantes

- Estreñimiento: común al final del embarazo
  - Para ayudar a prevenir el estreñimiento:
    - Beba mucha agua
    - Coma frutas, verduras y cereales integrales
    - Pregunte a su médico si puede tomar algún medicamento
- Hemorroides: tejido inflamado y venas en la zona anal que pueden:
  - Ser consecuencia del estreñimiento
  - Ser resultado del crecimiento del bebé que ejerce presión en esa zona
  - Evitarse al tener deposiciones blandas o comer fibra
- Estrías: aparecen en la mayoría de las mujeres embarazadas, generalmente en los últimos meses de embarazo, y:
  - Se deben al estiramiento de la piel por el peso adicional
  - Suelen aparecer en la parte inferior del vientre
  - Pueden aparecer en los pechos, los muslos y los brazos

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.