What to expect in your body during pregnancy

Congratulations! Whether this is your first pregnancy or you've been pregnant before, we know that no two are the same. Being prepared and knowing what to expect can make it just a bit easier. And HumanaBeginnings™ is here to help.

After you learn you are pregnant, you should choose a health care provider team. This team may include:

- An obstetrician-gynecologist (OB/GYN), midwife or nurse practitioner for care
- A doula or birth companion for prenatal, labor, and postpartum support
- Nurses or social workers

If you haven't already chosen a health care provider, make sure to do so as soon as you can! As a Humana Healthy Horizons® member, you can find an OB/GYN near y ou, by visiting **Humana.com/FindADoctor**. Or you can call our member services team at **877-856-5702 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 8 p.m., Eastern time., and we can find one for you. Once you find a provider, call to set up an appointment to start your prenatal care.

Pregnancies are broken into trimesters. Certain changes happen in your body and your baby's body during each trimester.

First trimester: weeks 1 through 13

- Your baby's organs and body begin to take shape.
- Your baby's heart will start to beat.
- You may feel symptoms like:
  - Breast pain
  - Fatigue
  - Frequent urination
  - Nausea

Second trimester: weeks 14 through 26

- Around week 18:
  - An ultrasound can help detect your baby's gender.
  - Most people start to feel their babies move. These movements become stronger as your pregnancy goes on.
- Around week 24, your baby's footprints and fingerprints form.
- You may feel symptoms like:
  - Constipation
  - Fatigue
  - Heartburn
  - Frequent urination
  - Leg cramps
  - Nausea

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

GHHLT79EN

Third trimester: weeks 27 through 40

- Around week 28:
  - Start counting your baby's movements daily. Count them about one hour after a meal or at the time of day your baby moves the most.
  - Monitor the kicks.
  - Count the baby's movements (e.g., a kick, swish, or roll) once a day.
  - Count any time your baby is active.
  - Count your baby's movements while lying on your left side. You should feel at least 10 movements in two hours.
  - Call your doctor if:
    - You don't feel 10 movements in two hours.
    - Your baby needs more and more time to move 10 times.
    - You don't feel your baby move all day
  - Visit **www.CountTheKicks.org** to download a free mobile app to help you to track your baby's movements.
- Around week 32, your baby can open and close their eyes.
- Your baby will start to move into a birth position.
- The healthiest time for a baby to be born is after 39 weeks.
- Babies born between 37 and 39 weeks are early-term babies.
- A premature baby is one who is born before 37 weeks. That includes:
  - Late preterm: Your baby is born between 34 and 36 weeks.
  - Somewhat preterm: Your baby is born between 32 and 34 week.
  - Very preterm: Your baby is born at less than 32 weeks.
  - Extremely preterm: Your baby is born at or before 25 weeks.

Postpartum period (sometimes called the "fourth trimester"): the year after giving birth

Taking care of your baby:

- Connect with your baby in their first hour of life or as soon as you can.
- Your baby will need frequent feedings, a safe space to sleep and a lot of love.
- Your baby will need to visit the pediatrician to get weight checks and vaccines.

Taking care of your body:

- Your body, mind, hormones and feelings will be changing a lot.
- It's important to listen to and take care of your own body.
- Taking care of yourself is good for you, your baby and your whole family.
- You will take your baby to their doctor visits, so do the same for yourself. Schedule and keep your own visits with your OB, midwife, and any other provider you've been seeing.

You are not alone. We're here to help make sure you have the care you need during and after your pregnancy.

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.

Qué le espera a su cuerpo durante el embarazo

¡Felicidades! Ya sea que este sea su primer embarazo o que haya estado embarazada antes, sabemos que nunca serán iguales. Estar preparados y saber qué esperar puede hacerlo un poco más fácil. Y HumanaBeginnings™ está aquí para ayudar.

Después de saber que está embarazada, debe elegir un equipo de proveedores de cuidado de la salud. Este equipo puede incluir:

- Un obstetra-ginecólogo, una partera o un profesional de enfermería practicante para su cuidado
- Una doula o acompañante de parto para apoyo prenatal, de parto y posparto
- Profesional de enfermería o trabajadores sociales

Si aún no ha elegido un proveedor de cuidado de la salud, ¡asegúrese de hacerlo lo antes posible! Como afiliada de Humana Healthy Horizons®, para encontrar un obstetra/ginecólogo cerca de usted, visite **espanol.humana.com/FindADoctor**. O puede llamar a nuestro equipo de servicios para afiliados al **877-856-5702 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m., y podemos encontrar uno para usted. Una vez que encuentre un proveedor, llame para programar una cita para comenzar el cuidado prenatal.

Los embarazos se dividen en trimestres. Durante cada trimestre, se producen ciertos cambios en el cuerpo y en el cuerpo del bebé.

Primer trimestre: semanas 1 a 13

- Los órganos y el cuerpo del bebé comienzan a tomar forma.
- El corazón del bebé empezará a latir.
- Puede sentir síntomas como:
  - Dolor en las mamas
  - Cansancio
  - Orina frecuente
  - Náuseas

Segundo trimestre: semanas 14 a 26

- Alrededor de la semana 18:
  - Una ecografía puede ayudar a detectar el sexo del bebé.
  - La mayoría de las personas comienzan a sentir que los bebés se mueven. Estos movimientos se hacen más fuertes a medida que continúa el embarazo.
- Alrededor de la semana 24, se forman las huellas digitales del bebé.

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

GHHLT79SP

- Puede sentir síntomas como:
  - Estreñimiento
  - Cansancio
  - Acidez estomacal
  - Orina frecuente
  - Calambres en las piernas
  - Náuseas

Tercer trimestre: semanas 27 a 40

- Alrededor de la semana 28:
  - Empiece a contar los movimientos del bebé a diario. Cuéntelas aproximadamente una hora después de una comida o en el momento del día cuando el bebé se mueva más.
  - Lleve un registro de las patadas.
  - Cuente los movimientos del bebé (p. ej., una patada, un meneo o un giro) una vez al día.
  - Cuente cada vez que su bebé esté activo.
  - Cuente los movimientos del bebé mientras está acostada sobre el lado izquierdo. Debe sentir al menos 10 movimientos en dos horas.
  - Llame a su médico si:
    - No siente 10 movimientos en dos horas.
    - Su bebé necesita cada vez más tiempo para moverse 10 veces.
    - No siente que su bebé se mueve todo el día
  - Visite **www.CountTheKicks.org** para descargar una aplicación móvil gratuita que le ayudará a hacer un seguimiento de los movimientos de su bebé.
- Alrededor de la semana 32, el bebé puede abrir y cerrar los ojos.
- Su bebé comenzará a moverse hacia una posición de parto.
- El momento más saludable para que nazca un bebé es después de 39 semanas.
- Los bebés que nacen entre las semanas 37 y 39 se llaman bebés nacidos antes de término.
- Un bebé prematuro es aquel que nace antes de las 37 semanas. Esto incluye:
  - Prematuro tardío: Su bebé nace entre las semanas 34 y 36.
  - Algo prematuro: Su bebé nace entre las semanas 32 y 34.
  - Muy prematuro: Su bebé nace a menos de 32 semanas.
  - Extremadamente prematuro: Su bebé nace a las 25 semanas o antes.

Período posparto (a veces llamado el “cuarto trimestre”): el año después de dar a luz

Cuidar de su bebé:

- Conecte con su bebé en su primera hora de vida o tan pronto como pueda.
- Su bebé necesitará alimentarse con frecuencia, un espacio seguro para dormir y mucho amor.
- Su bebé tendrá que visitar al pediatra para hacerse controles de peso y vacunas.

Cuidar su cuerpo:

- Su cuerpo, mente, hormonas y sentimientos cambiarán mucho.
- Es importante escuchar a su propio cuerpo y cuidarlo.
- Cuidarse es bueno para usted, para su bebé y para toda la familia.
- Llevará a su bebé a las consultas con el médico, así que haga lo mismo por usted. Programe y asista a sus propias consultas con el obstetra, la partera y cualquier otro proveedor que haya estado consultando.

Usted no está sola. Estamos aquí para ayudarle a asegurarse de que reciba el cuidado que necesita durante y después del embarazo.

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.