

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.

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 **866-432-0001 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 8 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 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 **866-432-0001** or if you use a TTY, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the
South Carolina Department of Health and Human Services, Civil Rights Division
1801 Main Street, P.O. Box 8206, Columbia, South Carolina 29202,
888-808-4238, TTY: 888-842-3620, civilrights@scdhhs.gov. Complaint form is available at https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint_0.pdf.

U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights
electronically through their Complaint Portal, available at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.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. **866-432-0001 (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 South Carolina is a Medicaid Product of Humana Benefit Plan of South Carolina, Inc.

Language assistance services, free of charge, are available to you.
866-432-0001 (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.

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。

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

ગુજરાતી (Gujarati): મફત ભાષા સહાય સેવાઓ મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કોલ કરો.

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

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。

Українська (Ukrainian): Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

हिंदी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं मुफ्त में प्राप्त करने के लिए ऊपर के नंबर पर कॉल करें।

ខ្មែរ (Cambodian): ហៅមកលេខទូរស័ព្ទខាងលើ ដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មបកប្រែភាសាដោយមិនអស់ប្រាក់ ។

Guía de HumanaBeginnings para comparación de parto vaginal y cesárea

¿Qué es un embarazo a término?

- Un embarazo a término es aquel que dura entre 39 y 40 semanas. Los bebés nacidos a término tienen las mejores probabilidades de estar sanos, en comparación con los bebés nacidos antes o después.
- Los bebés no están completamente desarrollados hasta las 39 semanas de embarazo. El cerebro, los pulmones y el hígado siguen desarrollándose.

¿Por qué debería tener un parto vaginal?

Después de un parto vaginal, las madres se curan más rápidamente y pasan menos días en el hospital en comparación con las madres que tienen cesárea. Están más alertas y experimentan menos dolor y fatiga. La epidural permite un parto vaginal con menos molestias (la epidural es una elección que hace la madre). El parto vaginal evita una cirugía abdominal mayor y todos los riesgos potenciales asociados con una operación.

Generalmente, a través de un parto vaginal:

- Los bebés tienen menos problemas respiratorios
- Hay menos posibilidades de infección para la madre y el bebé
- Los bebés están más alertas y muestran más interés en el amamantamiento al nacer
- Los bebés reciben una dosis temprana de bacterias buenas que refuerzan el sistema inmune y protegen el tracto intestinal

¿Cuáles son los RIESGOS de un nacimiento mediante cesárea?

- Hospitalización más prolongada
- Mayor dolor y fatiga
- Retorno más lento a la actividad normal
- Retraso o dificultad para el amamantamiento
- Complicaciones médicas para la madre, entre ellas:
 - Hemorragia posparto
 - Trombosis venosa profunda (coágulo)
 - Infección de la herida
 - Placentación anormal (previa y acreta)
 - Rotura uterina

- Adhesiones quirúrgicas
- Lesión quirúrgica vesical o intestinal
- Obstrucción intestinal

El 90% de las mujeres que tienen una cesárea por primera vez tendrán una cesárea repetida con embarazos posteriores.

Hay razones médicas que hacen necesaria una cesárea. Las razones MÉDICAS más comunes que serían apropiadas para una cesárea pueden incluir:

1. El bebé o la madre están en peligro o tienen complicaciones por presión arterial alta, problemas cardíacos, diabetes, VIH, brote de herpes o cualquier otra infección
2. El bebé es demasiado grande para la pelvis de la madre
3. Posición anormal del bebé en el útero que no permitiría que baje al canal de parto
4. Ciertos defectos congénitos
5. Cirugía previa del útero, incluida una cesárea previa
6. Embarazo múltiple (gemelos, trillizos)
7. Problemas con la placenta
8. Trabajo de parto muy prolongado (más de 20 horas con poca dilatación del cuello uterino)
9. Embarazo demasiado largo (más de 41 semanas)

Hable con su proveedor de cuidado de la salud. ESTÉ INFORMADA. HAGA PREGUNTAS.

Para obtener más información sobre nuestro programa HumanaBeginnings™:

- Llame al **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este
- Correo electrónico **SCMCDHumanaBeginnings@Humana.com**

Para encontrar un médico:

- Utilice nuestro servicio en línea “Encontrar un médico” en **espanol.humana.com/FindADoctor**
- Llame a Servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este

Go365 for Humana Healthy Horizons™

Go365 for Humana Healthy Horizons es un programa de bienestar que le ofrece la oportunidad de ganar recompensas por realizar acciones saludables. Para ganar recompensas, debe descargar la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons de iTunes/Apple Store o Google Play en un dispositivo móvil, crear una cuenta y participar en actividades.

Puede canjear sus recompensas en la tienda de Go365 for Humana Healthy Horizons Mall por tarjetas de regalo electrónicas para tiendas minoristas populares.

Las afiliadas inscritas en nuestro programa HumanaBeginnings pueden obtener:

- Una **recompensa de \$25** después de inscribirse en el programa y de completar una llamada con un asesor de cuidado de la salud

Durante y después del embarazo, las afiliadas pueden obtener:

- Una **recompensa de \$25** por visitar un obstetra/ginecólogo y realizar una consulta prenatal durante el embarazo
- Una **recompensa de \$25** por visitar a un obstetra/ginecólogo y realizar una consulta posparto entre siete y 84 días después del parto

Las recompensas no tienen valor en efectivo. Las cantidades monetarias mencionadas anteriormente son valores de recompensas, no dólares reales. Para algunas recompensas, su médico tiene que indicarnos que usted completó la actividad saludable. Una vez que recibamos esta información de su médico, verá en la aplicación la opción para canjear la recompensa. Para cualquier recompensa que usted pueda ganar durante el año del plan 2023, debemos obtener la confirmación de su médico a más tardar el 15 de marzo de 2023.

Go365 for Humana Healthy Horizons está disponible para todos los afiliados que cumplan con los requisitos del programa. Las recompensas no se utilizan para indicarle al afiliado que seleccione un proveedor determinado. Es posible que deba esperar de 90 a 180 días o más para recibir las recompensas. Las recompensas no son transferibles a otros planes de cuidado médico administrado u otros programas. Los afiliados perderán el acceso a los incentivos y las recompensas ganados de la aplicación Go365® si se desafilian voluntariamente de Humana Healthy Horizons o si pierden la elegibilidad para Medicaid por más de ciento ochenta (180) días.

Al final del año del plan (31 de diciembre), los afiliados con inscripción continua tendrán 90 días para canjear sus recompensas. Las tarjetas de regalo electrónicas no se pueden utilizar para tabaco, alcohol, armas de fuego, billetes de lotería y otros artículos que no respalden un estilo de vida saludable. Las recompensas no se utilizan para indicar a un afiliado que seleccione un determinado proveedor de cuidado de la salud.

Llame a Go365 al **888-225-4699 (TTY: 711)**, o visite **espanol.humana.com/SouthCarolinaGo365**, para obtener más información sobre el programa.

Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **866-432-0001 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarle si necesita ayuda de la vista o de audición. Consulte su Manual del afiliado en relación a 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, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión, o idioma. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- 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 **866-432-0001** o si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **South Carolina Department of Health and Human Services, Civil Rights Division** 1801 Main Street, P.O. Box 8206, Columbia, South Carolina 29202, **888-808-4238**, **TTY: 888-842-3620**, civilrights@scdhhs.gov. El formulario de quejas está disponible en https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint_0.pdf.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., la Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, o al **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. **866-432-0001 (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 South Carolina es un producto de Medicaid de Humana Benefit Plan of South Carolina, Inc.

Ofrecemos servicios de asistencia con el idioma sin cargo alguno.
866-432-0001 (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.

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。

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

ગુજરાતી (Gujarati): મફત ભાષા સહાય સેવાઓ મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કોલ કરો.

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

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。

Українська (Ukrainian): Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

हिंदी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं मुफ्त में प्राप्त करने के लिए ऊपर के नंबर पर कॉल करें।

ខ្មែរ (Cambodian): ហៅមកលេខទូរស័ព្ទខាងលើ ដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មបកប្រែភាសាដោយមិនអស់ប្រាក់ ។