

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 you, by visiting [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor). Or you can call our member services team at **866-432-0001 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 8 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

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 **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 ។

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 **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 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.

- 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.
 - Cuento los movimientos del bebé (p. ej., una patada, un meneo o un giro) una vez al día.
 - Cuento cada vez que su bebé esté activo.
 - Cuento 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.

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 ។