

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 Kentucky

Discrimination is Against the Law

Humana Healthy Horizons in Kentucky is a Medicaid product of Humana Health Plan Inc.

Humana Health Plan, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800-444-9137 (TTY: 711)**。

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 a compartir lo que haya podido haber causado la pérdida, si hubo una causa.

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.

Humana
Healthy Horizons[®]
in Kentucky

- 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.
- 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://NationalShare.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.

La discriminación es contra la ley

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Medical Plan, Inc. Humana Health Plan, Inc. cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800-444-9137 (TTY: 711)**。