

Doula Services

A doula, also known as a birth companion:

- Is trained to provide physical and emotional support to a mother before, during, and after a pregnancy
- Has been shown to help mothers have a healthier pregnancy and birth, including improved breastfeeding rates and increased chance of a vaginal birth
- Can help you find birthing classes and get information on comfort measures during delivery
- Go to doctors' visits with you

However, doulas:

- Are not medical staff
- Cannot give any medical advice or care



Doula benefit information

All pregnant Humana Healthy Horizons™ in Kentucky enrollees can get doula assistance at no cost before, during, and after a pregnancy. Here's what you need to know about this value-added benefit:

Doula assistance, per pregnancy, to provide:

- Emotional and physical support to the laboring mother and her family
- 4 prenatal visits
- 4 postpartum visits
- 1 visit for delivery assistance

To find a Doula Services provider near you, visit: DoulaMatch.net/list/birth/ky

For best search experience, please use Google Chrome. Other web browsers may not be compatible with this online service.

Note: Doula providers are not:

- Listed in our online Find a Doctor service or in our Provider Directories
- Primary care physicians or OB/GYNs

Enrollees can find and contact a Doula Services provider without asking us for permission (or getting prior authorization).

For help finding a Doula Services provider, call:

- Your Moms First Care manager (if you have one)
- Enrollee Services at **800-444-9137 (TTY: 711)**, Monday – Friday, from 7 a.m. – 7 p.m., Eastern time

The Doula Services provider you pick:

- **Must** be willing to bill Humana Healthy Horizons in Kentucky for reimbursement
- Will bill us directly (submit a claim) for the services you receive (to include only the services available through this benefit)
- Will receive reimbursement directly from Humana Healthy Horizons in Kentucky

Humana

Healthy Horizons™
in Kentucky

Moms First Program

We also offer our pregnant enrollees access to our Moms First Program. This program:

- Is for our pregnant enrollees
- Includes rewards like a portable crib for going to the doctor and getting certain screenings and shots
- Provides the help we know you need before and after you give birth

Enroll in our Moms First Program and:

- Access nutrition counseling sessions
- Get a free hospital-grade or non-hospital grade breast pump, if your OB-GYN submits a referral to a contracted provider
- Have meals delivered to your home after your baby is born
- Have your son circumcised, if so desired, at no cost

Contact us

To learn more about doulas and/or to enroll in our Moms First Program:

- Call: **888-285-1121 (TTY: 711)**, Monday – Friday, from 8 a.m. – 6 p.m., Eastern time
- Email: KyMCDMomsFirst@humana.com

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **800-444-9137 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 7 a.m. to 7 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 **800-444-9137** or if you use a **TTY**, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the
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. **800-444-9137 (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 Kentucky is a Medicaid Product of Humana Health Plan Inc.

Language assistance services, free of charge, are available to you.
800-444-9137 (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。

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

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

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

Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian): Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

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。

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

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

Deutsch (Pennsylvania Dutch): Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

नेपाली (Nepali): निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

Oroomiffa (Oromo): Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

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

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

Ikirundi (Bantu – Kirundi): Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.

Servicios de Doulas

Una doula, también conocida como acompañante de parto:

- Está capacitada para brindar apoyo físico y emocional a una madre antes, durante y después de un embarazo
- Se ha demostrado que ayuda a las madres a tener un embarazo y un parto más saludables, lo que incluye mejores tasas de lactancia y mayores probabilidades de parto vaginal
- Puede ayudarle a encontrar clases de parto y obtener información sobre medidas de comodidad durante el parto
- Asiste a las visitas al médico con usted

Sin embargo, una doula:

- No forma parte del personal médico
- No puede brindarle asesoramiento médico ni cuidado médico



Información sobre beneficios de las doulas

Todas las afiliadas embarazadas de Humana Healthy Horizons™ in Kentucky pueden obtener asistencia de una doula sin costo antes, durante y después de un embarazo. Esto es lo que necesita saber sobre este beneficio de valor añadido:

Asistencia de doula, por embarazo, para proporcionar:

Apoyo emocional y físico para la madre que está en trabajo de parto y su familia

- 4 consultas prenatales
- 4 consultas posparto
- 1 consulta para asistencia en el parto

Para encontrar un proveedor de servicios de doulas cerca de su domicilio, visite:

[DoulaMatch.net/list/birth/ky](https://www.doulamatch.net/list/birth/ky)

Para obtener una mejor experiencia de búsqueda, utilice Google Chrome. Es posible que otros navegadores web no sean compatibles con este servicio en línea.

Tenga en cuenta: Los proveedores de doula:

- No están incluidos en nuestro servicio en línea de Buscar un médico ni en nuestros directorios de proveedores
- No son médicos de cuidado

Las afiliadas pueden buscar y comunicarse con un proveedor de servicios de doulas sin solicitarnos permiso (u obtener autorización previa).

Para obtener ayuda para encontrar un proveedor de servicios de doulas, llame a:

- Su coordinador de cuidados de Moms First (si tiene uno)
- Servicios para Afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este

El proveedor de servicios de doulas que elija:

- **Debe** estar dispuesto a facturarle a Humana Healthy Horizons in Kentucky para obtener un reembolso
- Nos facturará directamente (presentará una reclamación) por los servicios que usted reciba (para incluir solo los servicios disponibles a través de este beneficio)
- Recibirá un reembolso directamente de Humana Healthy Horizons in Kentucky

Programa Moms First

También le ofrecemos a nuestras afiliadas embarazadas acceso a nuestro programa Moms First. Este programa:

- Es para nuestras afiliadas embarazadas
- Incluye recompensas, como una cuna portátil por ir al médico, recibir ciertas vacunas y realizarse determinadas pruebas de detección
- Proporciona la ayuda que sabemos que necesita antes y después del parto

Inscríbase en nuestro programa Moms First y podrá:

- Acceder a sesiones de asesoramiento nutricional
- Obtener un extractor de leche gratuito de uso hospitalario o no hospitalario, si su obstetra/ginecólogo envía un referido a un proveedor contratado
- Recibir comidas en su casa después del nacimiento de su bebé
- Acceder a que a su hijo le realicen la circuncisión, si así lo desea, sin costo alguno

Comuníquese con nosotros

Para obtener más información sobre las doulas e/o inscribirse en nuestro programa Moms First:

- Llame: **888-285-1121 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este
- Envíe un correo electrónico: KyMCDMomsFirst@humana.com

Humana

Healthy Horizons™
in Kentucky

Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **800-444-9137 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 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 **800-444-9137** o si utiliza un TTY, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **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/portal/lobby.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. **800-444-9137 (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 Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Health Plan Inc.

Ofrecemos servicios de asistencia con el idioma sin cargo alguno. **800-444-9137 (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。

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

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

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

Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian): Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

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。

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

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

Deitsch (Pennsylvania Dutch): Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

नेपाली (Nepali): निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

Oroomiffa (Oromo): Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

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

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

Ikirundi (Bantu – Kirundi): Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.