



# Presentamos un Nuevo Beneficio para los Afiliados de Health Net: **Servicios de Doula**

## APOYO Y ATENCIÓN PERSONAL DURANTE EL EMBARAZO

### ¿Qué es una doula?

Es una profesional capacitada en nacimientos que le brinda apoyo durante el embarazo, el parto y el posparto (después del nacimiento). Las doulas pueden ayudarla en persona o en línea. Pueden brindar la atención durante las visitas al consultorio del proveedor o en los siguientes entornos:

- Hospitales
- Centros de maternidad
- Su hogar

Las doulas brindan atención para apoyar a personas embarazadas de diversos orígenes y culturas. Ofrecen apoyo a fin de que el embarazo y el posparto sean una etapa más positiva. Las doulas incluso pueden mejorar los resultados de salud de los progenitores y sus bebés.

### **Cómo puede ayudarla una doula**

Las doulas cubren todo tipo de necesidades durante el embarazo y el posparto. Pueden ayudarla a:

- definir y elaborar un plan de nacimiento;
- informarse sobre el embarazo y el posparto;
- administrar su atención mediante el sistema de atención de salud;
- conectarla con recursos comunitarios;
- brindarle apoyo durante y después del parto;
- adaptarse a la lactancia y brindarle apoyo.



(continuación)



## **Qué puede esperar del beneficio de doula**

- Una visita con una doula para conocerse.
- Hasta ocho visitas más que pueden tener lugar durante el embarazo o después del parto.
- Apoyo durante el parto y el nacimiento. (Esto también corresponde en casos de parto de un feto muerto, o en casos de aborto espontáneo o inducido).
- Hasta dos visitas de posparto de tres horas de duración después de terminado el embarazo.

## **Cómo obtener una doula**

Su proveedor debe completar un formulario por escrito. Puede ser un médico u otro profesional de la salud con licencia que actúe dentro de los límites de su práctica. **No es necesario que el proveedor esté inscrito en Medi-Cal ni que sea un proveedor de la red.**

Haga lo siguiente para obtener más información sobre los servicios de doula:

- 1** Llame a Health Net, al **800-675-6110 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- 2** Llame a las Opciones de Atención de Salud de Medi-Cal del estado al **800-430-4263 (TTY 800-430-7077)**.
- 3** Pregúntele a su médico o clínica sobre este beneficio.

