Pag-aanunsyo ng Bagong Benepisyo ng Miyembro ng Health Net: **Mga Serbisyo ng Doula**

PAGBIBIGAY SA IYO NG PERSONAL NA PANGANGALAGA AT SUPORTA SA IYONG PAGLALAKBAY KAUGNAY NG PAGBUBUNTIS

Ano ang isang Doula?

Ang Doula ay isang manggagawa para sa panganganak na sumusuporta sa iyo sa panahon ng iyong pagbubuntis, panganganak, at pagkatapos manganak (ang panahon pagkatapos magsilang). Nariyan ang mga Doula para tulungan ka nang personal o online. Puwedeng gawin ang pangangalagang ibinibigay nila sa mga pagbisita sa tanggapan ng provider, o sa:

- Mga ospital
- Paanakan
- Iyong bahay

Ang mga Doula ay nagbibigay ng pangangalagang sumusuporta sa mga taong nanganganak na may iba't ibang pinagmulan at kultura. Nag-aalok sila ng suporta para sa mas positibong panahon habang nagbubuntis at pagkatapos manganak. Makakatulong din ang mga Doula na pahusayin ang mga kakalabasan ng kalusugan para sa mga nanganganak na magulang at kanilang mga sanggol.

Paano ka matutulungan ng isang Doula

Sinusuportahan ng mga Doula ang mga pangkalahatang pangangailangan ng mga taong buntis at tapos nang manganak. Matutulungan ka nilang:

- Tumukoy at sumulat ng plano sa panganganak.
- Matuto tungkol sa pagbubuntis at pagkatapos manganak.
- Pamahalaan ang iyong pangangalaga sa pamamagitan ng system ng pangangalagang pangkalusugan.
- Kumonekta sa mga resource sa komunidad.
- Mag-alok ng suporta sa panahon ng pagle-labor, panganganak at pagkatapos manganak.
- Mag-adjust sa pagpapasuso at magbigay ng suporta.

(ipinagpatuloy)

Ano ang puwede mong asahan sa iyong benepisyong Doula

- Isang pagbisita sa Doula para makilala ang isa't isa.
- Hanggang walo pang pagbisita na puwedeng mangyari sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos manganak.
- Suporta sa panahon ng pagle-labor at panganganak. (Malalapat din ito sa isang panganganak na magreresulta sa isang patay na sanggol. O kaya, para sa pagkalaglag o aborsyon.)
- Hanggang dalawa o tatlong oras na mga pagbisita pagkatapos manganak sa pagtatapos ng pagbubuntis.

Paano ka makakakuha ng Doula

Kailangan mo ng nakasulat na form na sinagutan ng iyong provider. Posibleng isa itong doktor o iba pang lisensiyadong practitioner ng sining ng pagpapagaling na kumikilos sa saklaw ng kanilang pagsasanay. **Hindi kailangang nakatala sa Medi-Cal ang provider. At, hindi kailangang isa itong provider na nasa network**.

Kumpletuhin ang isa sa mga hakbang sa ibaba para matuto pa tungkol sa mga serbisyo ng Doula:

1. Tawagan ang Health Net sa **800-675-6110 (TTY: 711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.
2. Tawagan ang Medi-Cal Health Care Options ng Estado sa **800-430-4263 (TTY 800-430-7077)**.
3. Tanungin ang iyong doktor o klinika tungkol sa benepisyo.

Health Net, 21281 Burbank Blvd.,Woodland Hills, CA 91367

Ang Health Net Community Solutions, Inc. ay subsidiary ng Health Net, LLC. Ang Health Net ay rehistradong marka ng serbisyo ng Health Net, LLC. Nakalaan ang lahat ng karapatan.

FLY061737TP00 (5/23)