



# Keu Tshaj Qhia Txog Cov Txiaj Ntsig Rau Health Net Tus Tswv Cuab Tshiab: Cov Keu Pab Cuam Tus Kws Saib Xyuas Keu Xeeb Tub (Doula)

## MUAB KEU SAIB XYUAS THIAB KEU TXHAWB PAB NTIAG TUG RAU KOJ THAUM KOJ NYOB RAU NCUA CEV XEEB TUB

### Tus Kws Saib Xyuas Keu Xeeb Tub (Doula) yog dab tsi?

Tus Kws Saib Xyuas Keu Xeeb Tub yog tus neeg ua hauj lwm saib xyuas keu yug me nyuam uas txhawb pab koj thaum cev xeeb tub, thaum yug me nyuam, thiab tom qab yug me nyuam (lub sij hawm tom qab yug me nyuam tas). Tus Kws Saib Xyuas Keu Xeeb Tub yeej nyob npaj nraim los pab koj tim ntsej tim muag los sis hauv online. Qhov kev saib xyuas uas lawv muab tuaj muab nyob thaum mus ntsib tus kws kho mob tim ntsej tim muag tom chaw ua hauj lwm, los sis hauv:

- Tsev kho mob
- Chaw yug me nyuam
- Koj lub tsev

Tus Kws Saib Xyuas Keu Xeeb Tub muab qhov kev saib xyuas uas txhawb pab cov neeg yug me nyuam los ntawm ntau haiv neeg thiab ntau hom kab lis kev cai sib txawv. Lawv muab kev txhawb pab kom muaj lub sij hawm zoo dua qub tuaj thaum lub sij hawm cev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam tas. Tus Kws Saib Xyuas Keu Xeeb Tub kuj tseem puav leej tuaj yeem pab txhim kho cov txiaj ntsig kev noj qab haus huv rau cov niam yug thiab lawv cov me nyuam tib si.

### Tus Kws Saib Xyuas Keu Xeeb Tub tuaj yeem pab koj tau li cas

Tus Kws Saib Xyuas Keu Xeeb Tub txhawb pab tag nrho txhua yam kev xav tau ntawm cov neeg uas tab tom cev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam tas. Lawv tuaj yeem pab koj:

- Teev thiab sau ib txoj phiaj xwm yug me nyuam.
- Kawm paub txog kev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam tas.
- Tswj koj txoj kev saib xyuas dhau los ntawm lub laj txheej kev saib xyuas kev noj qab haus huv.
- Txuas nrog cov peev txheej hauv zej zog.
- Muab kev txhawb pab thaum lub sij hawm mob plab yuav yug, thaum yug me nyuam thiab tom qab yug me nyuam tas.
- Kho kev pub mis niam rau me nyuam thiab muab kev txhawb pab.



(txuas ntxiv)



## ***Yam uas koj tuaj yeem cia siab tau los ntawm koj cov txiaj ntsig Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub***

- Mus ntsib Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub ib zaug kom sib paub.
- Tej zaum yuav tuaj yeemmus ntsib txog li yim zaus nce mus thaum lub sij hawm cev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam tas.
- Kev txhawb pab thaum lub sij hawm mob plab yuav yug thiab thaum yug me nyuam. (Tsis tas li xwb, qhov no kuj tseem siv tau rau txoj kev yug me nyuam uas xaus rau qhov tus me nyuam tuag hauv plab tib si thiab. Los sis, rau kev nchuav me nyuam los sis kev kaus me nyuam.)
- Kev mus ntsib tom qab yug me nyuam tas txog li ob, peb teev tom qab xaus cev xeeb tub.

## ***Koj yuav tau txais Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub li cas***

Koj yuav tsum muaj ib daim ntawv foos uas sau kom tiav los ntawm koj tus kws kho mob. Qhov no tuaj yeem yog ib tug kws kho mob los sis lwm tus neeg kho mob uas muaj ntawv tso cai uas ua hauj lwm raws li qhov uas lawv tau xyaum los. **Tus kws kho mob tsis tas yuav teev npe nkag rau hauv Medi-Cal. Thiab, lawv tsis tas yuav yog ib tug nyob hauv pab pawg koom tes ua ke.**

Ua kom tiav ib qho ntawm cov kauj ruam hauv qab no txhawm rau kawm paub ntau ntxiv txog Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub cov kev pab cuam:

- 1** Hu rau Health Net ntawm tus xov tooj **800-675-6110 (TTY: 711)**, 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam.
- 2** Hu Lub Lav li Medi-Cal Health Care Options ntawm tus xov tooj **800-430-4263 (TTY 800-430-7077)**.
- 3** Nug koj tus kws kho mob los sis lub chaw kuaj mob txog cov txiaj ntsig.

