

Ресурсы, посвященные доулам

Теперь предлагаются услуги доул, которые помогут вам во время родов

Доулы предлагают поддержку тем, кто недавно стали родителями и кто только ожидает этого.

Услуги доул покрываются Medi-Cal!

Беременные и родившие участницы программы Medi-Cal

Позвоните в Health Net, чтобы вам подыскали доулу в вашем районе.

Звоните по телефону 1-800-675-6110 (TTY: 711).

Для беременных участниц Medi-Cal и участниц этой программы, которые были беременны в прошедшие 12 месяцев, услуги доулы покрываются бесплатно.

Кто такая доула?

Доула — это помощник при родах. Она помогает беременным до, во время и после рождения ребенка.

Доула может принести значительную пользу родителям, предоставляя следующие преимущества:

- ❖ Просвещение и эмоциональная поддержка: доулы могут помочь родителям подготовиться к рождению ребенка, чтобы они чувствовали себя уверенно. Доулы советуют, как действовать во время беременности и в процессе родов. Они могут помочь семьям составлять планы и принимать правильные решения.
- ❖ Физический комфорт: доулы могут обеспечить физическую поддержку во время схваток, например помочь принять удобную позу и давать указания по дыханию.
- ❖ Улучшение процесса родов: участие доулы положительно влияет на роды и их последствия для здоровья.
- ❖ Поддержка после родов: доулы могут помочь родителям после рождения ребенка, например научить грудному вскармливанию и уходу за новорожденным.

Примечание. Доулы входят в команду медицинского обслуживания, но не проходят медицинское обучение. Они не дают клинических рекомендаций, подобных тем, которые можно получить от врача или медсестры.

Акушер-гинеколог рада, что воспользовалась услугами доулы, и рекомендует ее пациентам.

[Прочитайте ее историю.](#)

Какие услуги доулы покрываются для участников программы Medi-Cal?

Medi-Cal покрывает следующие услуги:

- Первоначальный 90-минутный визит для знакомства.
- До 8 последующих визитов.
 - Это могут быть визиты до и после рождения ребенка.
- Поддержка во время схваток и родов.
- До 2 дополнительных визитов после родов.
 - Консультации доулы по поводу грудного вскармливания, психического здоровья, режима сна и по любым другим вопросам.
 - Визиты могут длиться до 3 часов.

Примечание. Услуги доулы также доступны, если беременность заканчивается выкидышем, мертворождением или абортom.

Как получить услуги доулы?

Чтобы узнать подробнее об услугах доулы, выполните одно из приведенных ниже действий.

1. Позвоните в Health Net по телефону 1-800-675-6110 (TTY: 711). Линия работает круглосуточно и без выходных.
 - Выберите доулу или попросите о помощи с ее поиском в соответствии с вашими потребностям.
2. Если вы предпочитаете принять участие в онлайн-программе поддержки (в рамках которой в некоторых округах также предлагаются услуги с личным посещением), свяжитесь с организацией Mahmее по телефону 1-818-431-1118 и воспользуйтесь сайтом Mahmее.com.
 - Участники планов Health Net Medi-Cal могут выбрать командное обслуживание Mahmее **или** сотрудничество с отдельной доулой, но **не оба варианта**.
 - Часы работы Mahmее:
С понедельника по пятницу: 6:00 – 20:00 по тихоокеанскому времени. Суббота и воскресенье: 8:00 – 18:00 по тихоокеанскому времени.
3. Позвоните в организацию Medi-Cal Health Care Options штата по номеру 1-800-430-4263 (TTY: 1-800-430-7077).