

Nguồn lực hỗ trợ hộ sinh

Dịch vụ hộ sinh hiện được cung cấp để hỗ trợ trải nghiệm sinh nở của quý vị
Nữ hộ sinh cung cấp dịch vụ hỗ trợ cho những người sắp làm cha mẹ và những người lần đầu làm cha mẹ.

Đồng thời, các dịch vụ này được Medi-Cal đài thọ!

Các hội viên Medi-Cal đang mang thai và hậu sản

Gọi Health Net để được nữ hộ sinh phù hợp trong khu vực của quý vị.

Gọi số 1-800-675-6110 (TTY: 711).

Hội viên Medi-Cal đang hoặc đã mang thai trong năm qua sẽ được đài thọ miễn phí các dịch vụ hộ sinh.

Nữ hộ sinh là gì?

Nữ hộ sinh giống như một bà đỡ. Họ giúp đỡ thai phụ trước, trong và sau sinh.

Có nữ hộ sinh bên cạnh có thể thực sự giúp ích cho các bậc cha mẹ. Dưới đây là lý do tại sao:

- ❖ **Hỗ trợ về giáo dục và cảm xúc:** Nữ hộ sinh có thể giúp các bậc cha mẹ cảm thấy tự tin và chuẩn bị sẵn sàng cho việc sinh con. Nữ hộ sinh cung cấp hướng dẫn trong quá trình mang thai và sinh nở. Họ có thể giúp các gia đình lập kế hoạch và đưa ra những lựa chọn đúng đắn.
- ❖ **Sự thoải mái về thể chất:** Nữ hộ sinh có thể hỗ trợ thai phụ về mặt thể chất trong quá trình chuyển dạ, chẳng hạn như các tư thế hữu ích và hướng dẫn hít thở.
- ❖ **Sinh nở dễ dàng hơn:** Sự chăm sóc của nữ hộ sinh giúp thai phụ có trải nghiệm sinh nở tích cực hơn và kết quả sức khỏe tốt hơn.
- ❖ **Hỗ trợ sau sinh:** Nữ hộ sinh có thể giúp các bậc cha mẹ sau khi sinh những việc như cho con bú và chăm sóc trẻ sơ sinh.

Lưu ý: Nữ hộ sinh là thành viên của nhóm chăm sóc nhưng họ không được đào tạo về y tế. Họ không đưa ra lời khuyên lâm sàng như bác sĩ hay y tá.

Một bác sĩ sản phụ khoa rất vui vì cô ấy đã sử dụng nữ hộ sinh và giới thiệu dịch vụ này cho bệnh nhân của mình. [Hãy đọc câu chuyện của cô ấy.](#)

Hội viên Medi-Cal được hưởng những dịch vụ hộ sinh nào?

Medi-Cal đài thọ:

- Lần thăm khám đầu tiên kéo dài 90 phút để gặp gỡ và làm quen lẫn nhau.
- Tối đa 8 lần thăm khám khác
 - Những lần thăm khám này có thể là trước hoặc sau khi sinh.
- Hỗ trợ trong quá trình chuyển dạ và sinh con.

- Tối đa 2 lần thăm khám sau khi sinh
 - Trao đổi với nữ hộ sinh về việc cho con bú, sức khỏe tâm thần, thời gian ngủ hoặc bất kỳ mối quan tâm nào khác.
 - Buổi thăm khám có thể kéo dài đến 3 giờ.

Lưu ý: Dịch vụ chăm sóc hộ sinh cũng được cung cấp cho trường hợp mang thai kết thúc do sẩy thai, thai chết lưu hoặc phá thai.

Làm thế nào để có được một nữ hộ sinh?

Thực hiện một trong các bước bên dưới để tìm hiểu thêm về các dịch vụ hộ sinh:

1. Gọi cho Health Net theo số 1-800-675-6110 (TTY 711) 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần.
 - Chọn nữ hộ sinh quý vị muốn hoặc xin trợ giúp để tìm nữ hộ sinh đáp ứng với nhu cầu của quý vị.
2. Nếu quý vị muốn một chương trình hỗ trợ trực tuyến (cũng cung cấp dịch vụ gặp mặt trực tiếp ở một số quận), hãy liên hệ với tổ chức Mahmee theo số 1-818-431-1118 và truy cập Mahmee.com.
 - Hội viên Health Net Medi-Cal có thể chọn dịch vụ theo nhóm của Mahmee **hoặc** làm việc với một nữ hộ sinh riêng lẻ, nhưng **không được chọn cả hai**.
 - Giờ làm việc của Mahmee:
Thứ Hai đến thứ Sáu, 6 giờ sáng đến 8 giờ tối theo Giờ Thái Bình Dương hoặc thứ Bảy đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 6 giờ tối theo Giờ Thái Bình Dương.
3. Gọi tới bộ phận Tùy chọn chăm sóc sức khỏe Medi-Cal của Tiểu bang theo số 1-800-430-4263 (TTY: 1-800-430-7077).