



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 las personas embarazadas 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

- Pregúntele a su proveedor o consulte en la clínica sobre este beneficio y pida una lista de las doulas en su área.
- Usted puede buscarse una doula a través de la herramienta de búsqueda de proveedores en nuestro sitio web.
- Si ya eligió una doula, llámenos para asegurarse de que esté registrada en Health Net.
- Si necesita ayuda para encontrar una doula en su área, llame a Health Net.



**Llame a Health Net al 800-675-6110 (TTY: 711),
las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**