

둘라(Doula) 리소스

출산을 지원하는 둘라 서비스 제공

둘라는 예비 부모와 새내기 부모를 지원합니다.

Medi-Cal을 통해 보장받을 수 있습니다!

임신 및 산후 Medi-Cal 가입자

Health Net에 전화하여 해당 지역에서 이용할 수 있는 둘라를 찾아보십시오.

전화 1-800-675-6110 (TTY: 711)번으로 문의하십시오.

Medi-Cal 가입자 중 현재 임신 중이거나 출산한 지 1년 이내인 경우, 무료 둘라 서비스를 받을 수 있습니다.

둘라란 무엇인가요?

둘라는 출산 도우미와 같습니다. 출산 전, 출산 중, 출산 후에 필요한 부분들을 돕습니다.

둘라는 부모에게 정말 큰 도움이 될 수 있습니다. 그 이유는 다음과 같습니다.

- ❖ **교육적 및 정서적 지원:** 둘라는 부모가 자신감을 가지고 아기의 탄생을 준비할 수 있도록 돕습니다. 둘라는 임신과 출산 과정에서 필요한 지침을 제공합니다. 가족이 관련 계획을 세우고 적합한 선택을 하도록 도울 수 있습니다.
- ❖ **신체적 편안함:** 둘라는 분만 중에 도움이 되는 자세와 호흡법 안내 등 신체적인 지원을 제공할 수 있습니다.
- ❖ **출산 경험 개선:** 둘라의 도움을 받으면 더욱 긍정적인 출산 경험과 더 나은 건강적 결과를 얻을 수 있습니다.
- ❖ **산후 지원:** 둘라는 아기가 태어난 후에 모유 수유 및 신생아 돌보기 등과 관련하여 부모를 도울 수 있습니다.

참고 사항: 둘라는 치료팀의 일원이지만 의료 훈련을 받지 않았습니다. 따라서 의사나 간호사처럼 임상적인 조언을 제공하지는 않습니다.

산부인과 의사는 산모에게 둘라 서비스를 이용할 것을 기꺼이 권장합니다. [의사의 이야기 읽기](#)

Medi-Cal 가입자에게는 어떤 둘라 서비스가 제공되나요?

Medi-Cal은 다음을 보장합니다.

- 서로 만나 알아가기 위한 최초 방문(90분).
- 최대 8회 추가 방문.
 - 해당 방문은 출산 전과 출산 후에 이루어질 수 있습니다.

- 분만 및 출생 시 지원.
- 출산 후 최대 2회 추가 방문.
 - 모유 수유, 정신 건강, 수면 패턴 또는 기타 우려 사항에 대해 들라와 상담.
 - 방문 시간은 최대 3시간.

참고 사항: 들라 도우미는 임신이 유산, 사산 또는 낙태로 끝나는 경우에도 이용할 수 있습니다.

들라는 어떻게 이용하나요?

들라 서비스에 대한 자세한 정보는 다음 중 한 가지 방법으로 알아보실 수 있습니다.

1. 24시간 주 7일 언제든지 Health Net에 전화 1-800-675-6110 (TTY: 711)번으로 문의
 - 직접 들라를 선택하거나 필요에 맞는 들라를 찾기 위해 도움 요청
2. 온라인 지원 프로그램(일부 카운티에서는 직접 대면 서비스도 제공)을 선호한다면 전화 1-818-431-1118번으로 Mahmee 조직에 문의하고 Mahmee.com을 참조하십시오.
 - Health Net Medi-Cal 가입자는 Mahmee의 팀 기반 서비스를 선택하거나 **또는** 개별 들라를 이용할 수 있지만 **둘 다 선택할 수는 없습니다.**
 - Mahmee 운영시간
월요일~금요일, 오전 6시~오후 8시 (태평양 표준시) 또는 토요일 및 일요일, 오전 8시~오후 6시 (태평양 표준시)
3. 해당 주의 Medi-Cal 건강 관리 옵션에 전화 1-800-430-4263 (TTY 1-800-430-7077)번으로 연락하십시오.