

## Recursos de Doula

### Ahora Brindamos el Servicio de Doula para Apoyar Su Experiencia del Parto

**Las doulas ofrecen apoyo a los futuros padres.**

**Y están cubiertas por Medi-Cal.**

Las afiliadas de Medi-Cal embarazadas y en el posparto

**Llame a Health Net para que la contacten con una doula en su área.**

Llame al 1-800-675-6110 (TTY: 711).

Las afiliadas de Medi-Cal que están embarazadas, o estuvieron embarazadas el último año, pueden recibir servicios de doula cubiertos sin costo alguno.

#### **¿Qué es una doula?**

Una doula es como una ayudante de parto. Ayudan a las embarazadas antes, durante y después del embarazo.

Contar con una doula puede ser realmente útil para los padres. Este es el motivo:

- ❖ Educación y apoyo emocional: Las doulas pueden ayudar a que los padres se sientan seguros y preparados para el nacimiento de su bebé. Ellas ofrecen orientación durante el embarazo y el proceso de parto. Pueden ayudar a las familias a planificar y tomar decisiones acertadas.
- ❖ Comodidad física: Las doulas pueden brindar apoyo físico durante el trabajo de parto, como posiciones útiles y respiración guiada.
- ❖ Mejores partos: La atención de una doula está vinculada a una experiencia de parto más positiva y mejores resultados de salud.
- ❖ Apoyo posparto: Las doulas pueden ayudar a los padres después de la llegada del bebé con cuestiones como la lactancia y la atención del recién nacido.

Nota: Las doulas son parte de un equipo de atención, pero no tienen una formación médica. No brindan asesoramiento clínico como lo haría un médico o un personal de enfermería.

**Una obstetra y ginecóloga está contenta de haber contado con una doula y las recomienda a sus pacientes. [Conozca su historia.](#)**

#### **¿Qué servicios de doula están incluidos para las afiliadas de Medi-Cal?**

Medi-Cal cubre lo siguiente:

- Visita inicial de 90 minutos para que se conozcan.
- Hasta 8 visitas adicionales:
  - Estas visitas pueden ser antes y después del nacimiento.

- Apoyo durante el parto.
- Hasta 2 visitas después del nacimiento:
  - Hable con la doula sobre lactancia, salud mental y patrones del sueño o sobre cualquier otra cuestión.
  - Las visitas pueden durar hasta 3 horas.

Nota: La atención brindada por una doula también está disponible para un embarazo que termina en un aborto espontáneo, un parto de un feto muerto o un aborto inducido.

### **¿Cómo recibo los servicios de doula?**

Haga lo siguiente para obtener más información sobre los servicios de doula:

1. Llame a Health Net, al 1-800-675-6110 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
  - Elija a su propia doula o solicite ayuda para encontrar una que sea adecuada para usted.
2. Si prefiere un programa de apoyo en línea (que también ofrece servicios en persona en algunas condados), comuníquese con la organización Mahmee al 1-818-431-1118 y visite [Mahmee.com](http://Mahmee.com).
  - Las afiliadas de Health Net Medi-Cal pueden seleccionar el servicio de equipos de Mahmee **o** trabajar con una doula individual, pero **no ambos**.
  - Horarios de atención de Mahmee:  
De lunes a viernes, de 6:00 a. m. a 8:00 p. m. (hora del Pacífico). Sábados y domingos, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. (hora del Pacífico).
3. Llame a las Opciones de Atención de Salud de Medi-Cal del estado al 1-800-430-4263 (TTY: 1-800-430-7077).

