Mga Mapagkukunan para sa Doula

Mayroon na Ngayong Mga Doula para Suportahan ang Iyong Karanasan sa Panganganak

Nagbibigay ng suporta ang mga Doula sa mga nagbubuntis at mga bagong magulang.

At sakop ang mga ito ng Medi-Cal!

Mga miyembro ng Medi-Cal na Buntis at Pagkatapos ng Panganganak

Tawagan ang Health Net para maiugnay sa isang doula sa iyong lugar.

Tumawag sa 1-800-675-6110 (TTY: 711).

Ang mga miyembro ng Medi-Cal na buntis, o nagbuntis noong nakaraang taon, ay sakop para sa mga serbisyo ng doula nang wala silang babayaran.

Ano ang isang doula?

Parang helper sa panganganak ang isang doula. Tumutulong sila sa mga buntis na tao bago manganak, habang nanganganak at pagkatapos ng panganganak.

Makakatulong talaga sa mga magulang ang pagkakaroon ng doula. Heto kung bakit:

- ❖ Edukasyon at Emotional Support: Makakatulong ang mga doula sa mga magulang na magkaroon ng kumpiyansa at maging handa para sa pagsilang ng kanilang sanggol. Nagbibigay ang mga doula ng gabay sa panahon ng pagbubuntis at sa proseso ng panganganak. Makakatulong sila sa mga pamilya na magplano at gumawa ng magagandang desisyon.
- ❖ Pisikal na Kaginhawaan: Makakapagbigay ang mga doula ng pisikal na suporta sa panahon ng pagle-labor, tulad ng mga makakatulong na posisyon at ginagabayang paghinga.
- ❖ Mas magandang mga panganganak: Nauugnay ang pangangalaga ng doula sa mas magandang karanasan sa panganganak at mas magagandang resulta sa kalusugan.
- ❖ Suporta Pagkatapos ng Panganganak: Makakatulong ang mga doula sa mga magulang pagkatapos maisilang ang sanggol sa mga bagay na tulad ng pagpapasuso at pangangalaga ng bagong silang.

Tandaan: Kabilang ang mga doula sa isang team sa pangangalaga, pero wala silang pagsasanay sa medikal na larangan. Hindi sila nagbibigay ng klinikal na payo tulad ng ginagawa ng doktor o nars.

Natutuwa ang isang Ob-Gyn na doktor na gumamit siya ng doula at inirerekomenda niya ito sa mga pasyente. Basahin ang kanyang kuwento**.**

Anong mga serbisyo ng doula ang kasama para sa mga miyembro ng Medi-Cal?

Sakop ng Medi-Cal ang:

- Inisyal na 90 minutong pagbisita para magkita at makilala ang isa't isa.

- Hanggang 8 pang pagbisita
    - Ang mga pagbisita na ito ay maaaring bago ang panganganak at pagkatapos ng panganganak.
- Suporta sa panahon ng pagle-labor at panganganak.
- Hanggang 2 pang pagbisita pagkatapos ng panganganak
    - Makipag-usap sa doula tungkol sa pagpapasuso, kalusugan ng pag-iisip, mga pattern sa pagtulog o anumang ibang alalahanin.
    - Maaaring tumagal nang hanggang 3 oras ang mga pagbisita.

Tandaan: Available rin ang pangangalaga ng doula para sa pagbubuntis na nagtatapos sa pagkalaglag ng ipinagbubuntis, pagsilang ng namatay na sanggol, o aborsyon.

Paano ako makakakuha ng Doula?

Gawin ang isa sa mga hakbang sa ibaba para malaman pa ang tungkol sa mga serbisyo ng Doula:

1. Tawagan ang Health Net sa 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.
    - Pumili ng sarili mong doula, o humingi ng tulong para makahanap nito na nakakatugon sa iyong mga pangangailangan.
2. Kung mas gusto mo ang online na programa ng suporta (na nagbibigay din ng mga serbisyo nang personal sa ilang county), kontakin ang organisasyon ng Mahmee sa 1-818-431-1118 at bisitahin ang Mahmee.com.
    - Maaaring piliin ng mga miyembro ng Health Net Medi-Cal ang serbisyo ng team ng Mahmee **o** makipagtulungan sa indibiduwal na doula, **pero hindi maaaring pareho**.
    - Mga oras ng trabaho para sa Mahmee:
      Lunes hanggang Biyernes 6 a.m. hanggang 8 p.m. Oras sa Pasipiko. O Sabado at Linggo 8 a.m. hanggang 6 p.m. Oras sa Pasipiko.
3. Tawagan ang Medi-Cal Health Care Options ng Estado sa 1-800-430-4263 (TTY: 1-800-430-7077).