



¿Necesita apoyo de doula?

Los servicios de doulas están aquí para los miembros de L.A. Care Medi-Cal

Health in Motion™

¿Qué es una doula?

Una doula es una trabajadora de parto que brinda apoyo antes, durante y después del parto. Las doulas pueden ofrecer lo siguiente:

- ⌘ Planificación del parto
- ⌘ Ayuda en el período de lactancia
- ⌘ Asistencia de salud
- ⌘ Apoyo para la salud mental
- ⌘ Educación
- ⌘ Enlaces a recursos locales

¿Cuáles son los beneficios de los servicios de doulas?

Los servicios de doulas pueden:

- ⌘ Reducir el riesgo de problemas durante el embarazo
- ⌘ Reducir el riesgo de una cesárea
- ⌘ Reducir la necesidad de medicamentos durante el parto
- ⌘ Mejorar el bienestar mental
- ⌘ Mejorar los resultados de salud para padres y bebés

¿Quién puede obtener los servicios?

Los miembros de L.A. Care Medi-Cal pueden recibir servicios de doulas si:

- ✓ Viven en el condado de Los Ángeles
- Y
- ✓ quedaron embarazadas en los últimos 12 meses.

Un médico u otro experto con licencia debe recomendar los servicios de doulas. El médico o experto con licencia debe enviar el formulario directamente a una doula u organización de doulas dentro de la red.

¿Qué incluye?

La primera visita de 90 minutos

En esta visita, la doula responderá preguntas y hablará sobre un plan de parto.

Hasta 8 visitas más

- ⌘ Estas visitas pueden ser antes y después del parto.
- ⌘ La doula puede estar allí en el momento del parto/nacimiento para ofrecer apoyo.
- ⌘ El embarazo que termine en mortinato, aborto o aborto espontáneo está cubierto.

Hasta 2 visitas adicionales después del parto

- ⌘ Hable con la doula sobre la lactancia, la salud mental, los patrones de sueño o cualquier otra inquietud.
- ⌘ Las visitas pueden durar hasta 3 horas.



¿Desea recibir más información? Llame al **1.888.839.9909 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, o visite **lacare.org/pregnancy** para obtener más información.

L.A. Care cumple con todas las leyes de derechos civiles federales y estatales vigentes y no discrimina ilegalmente, no excluye a las personas ni las trata diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1.888.839.9909 (TTY: 711)** También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1.888.839.9909 (TTY: 711)**. Estos servicios son gratuitos.