



Presentamos un Nuevo Beneficio para las Afiliadas de Calviva Health: 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 los progenitores 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 proporcionar ayuda.



(continúa)

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. (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

- Consulte con su proveedor o clínica sobre este beneficio y pida una lista de doulas en su zona.
- Puede buscar una doula usted misma a través de *Provider Search* (Búsqueda de proveedores) en nuestro sitio web: **calvivahealth.org**.
- Si ha elegido una doula, llame a CalViva Health y asegúrese de que esa profesional trabaje con nosotros.
- Si necesita ayuda para encontrar una doula en su zona, llame a CalViva Health.

Llame al Departamento de Servicios al Afiliado de CalViva Health, al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711). CalViva Health está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

