



## ¿Soy elegible para el programa de doulas?

Si actualmente está embarazada o acaba de tener un bebé y está inscrita en un plan de CHA, es elegible para recibir servicios de doula.

## ¿Cómo puedo obtener más información?

Llame a Servicios para Miembros de CHA al **844-406-2398 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este, para obtener más información sobre nuestro programa de doulas.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Color
- Nacionalidad
- Edad
- Discapacidad
- Sexo o identidad de género

**CHA**  
Health Plan

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your healthcare, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Quý vị cần trợ giúp về chăm sóc sức khỏe, trò chuyện với chúng tôi, hoặc đọc những gì chúng tôi gửi cho quý vị? Gọi cho chúng tôi theo số miễn phí 844-406-2398 (TTY 711) để nhận miễn phí thông tin này bằng các ngôn ngữ hoặc định dạng khác.



**CHA**  
Health Plan

# ¿Está embarazada?

**El programa de doulas de Clear Health Alliance puede ayudarla**

[clearhealthalliance.com/member](https://clearhealthalliance.com/member)

1034317FLMSPCHA 06/21



## ¿Qué es una doula?

Una doula es una profesional no clínica que brinda apoyo físico, emocional e informativo a las madres antes, durante y después del parto. Una doula también es conocida como una acompañante y asistente de parto, o una persona que brinda su apoyo después del parto.

## ¿Qué hace una doula?

Una doula puede ayudarla durante el embarazo; mientras está embarazada, durante el parto y después de tener a su bebé, sin costo para usted.

### Apoyo

Durante su embarazo, una doula puede ayudarla a desarrollar un plan de parto, indicarle clases de preparación para el parto, enseñarle sobre la experiencia del parto y acompañarla a sus visitas al médico, si su médico lo aprueba.



### Trabajo de parto y nacimiento

Durante el trabajo de parto y el nacimiento, una doula puede guiarla con métodos como la respiración, la relajación, el movimiento, la posición y el contacto reconfortante. Una doula trabajará con usted y su médico.



### Seguimiento después del parto

Después de tener a su bebé, una doula puede ayudarla a entender los movimientos y sonidos de su bebé, sugerir formas de tranquilizarlo y apoyar su elección de métodos de alimentación. Una doula también puede ayudarla a cuidar de su cuerpo y asistir a sus visitas postparto.



## ¿Cuáles son los beneficios de recurrir a una doula durante el parto?

Algunos beneficios de trabajar con una doula incluyen los siguientes:\*

---

Trabajos de parto más cortos

---

Menos necesidad de epidurales y medicamentos para el dolor

---

Menos uso de parto asistido con fórceps o ventosa

---

Menos cesáreas

---

Más tiempo para crear vínculos con su bebé

---

Una transición más sencilla a la maternidad

---

\* Declaración de posición de March of Dimes, Doulas y resultados de nacimientos, enero de 2019.