

¡Potencie su experiencia de parto con una doula!

Con IEHP, usted puede obtener los servicios de una doula **sin ningún costo.**



¿Qué es una doula?

Una doula es una trabajadora capacitada en partos que puede apoyarla antes, durante y hasta 12 meses después del parto. Esto incluye atención en caso de aborto espontáneo, mortinato o aborto inducido. Las doulas ayudan a garantizar que usted tenga la mejor experiencia posible en cada paso del proceso.

¿Cómo puede apoyarla una doula?

Durante el embarazo

- Hablar sobre cómo se siente para ayudarla a reducir el estrés
- Acompañarla a sus citas médicas
- Ayudarla a elaborar un plan de parto que refleje sus metas

Después del parto

- Enseñarle sobre alimentación y cómo cuidar a su bebé
- Ponerla en contacto con recursos
- Apoyarla en casa con algunas tareas mientras usted se recupera

Durante el trabajo de parto y el nacimiento

- Estar con usted para proporcionarle orientación y cuidado
- Ayudarla con la respiración y la comodidad

Vea un video corto sobre una miembro de IEHP y su doula.





Servicios cubiertos:

- Una visita inicial
- Ocho visitas más en cualquier combinación de atención prenatal y posparto
- Apoyo emocional y físico durante el trabajo de parto y el nacimiento
- Dos visitas posparto extendidas
- Nueve visitas posparto más que recomiende un proveedor



¿Cómo puede conseguir los servicios de una doula?

Llame a Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**, de lunes-viernes, de 7am-7pm, el sábado y domingo, de 8am-5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**. O envíe un correo electrónico a **doula@iehp.org**.

Para obtener más información, visite **www.iehpmoms.org**

