



A **DOULA** can make **ALL THE DIFFERENCE.**

HAVING A BABY can be stressful! That's why all *Tufts Health Together* MassHealth plans offer the **Doula By My Side** program to members throughout Massachusetts.

A **DOULA** is a person trained to give you non-medical support* and encouragement that:

- ✓ **HELPS** you and your family prepare for the birth of a new baby
- ✓ **TEACHES** you what to expect during your pregnancy, labor and delivery
- ✓ **COACHES** you about breastfeeding
- ✓ **HELPS** you schedule and get ready for prenatal visits
- ✓ **TEACHES** you how to take care of your newborn, and more!

*A doula does not take the place of your provider.

SPECIAL CARE FOR A SPECIAL TIME

Working with a doula can help you have a healthier pregnancy and delivery. And you'll feel more relaxed and ready to be a new mom.

You must be 22 weeks or more pregnant and a member of *Tufts Health Together* to participate in the program. For more information, please call member services at **888.257.1985** (TTY: 711).

Visit our website to view the *Member Handbook*, Notice of Privacy Practices and additional information about *Tufts Health Together*.

Tufts Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. 若需免費的中文版本，請撥打**888.257.1985**。Para servicio de traducción gratuito en español, llame al **888.257.1985**.



MEMBER SERVICES | 888.257.1985 (TTY: 711)



UNA DOULA puede crear **TODA LA DIFERENCIA.**

¡TENER UN BEBÉ puede causar mucho estrés! Es por eso que todos los planes de *Tufts Health Together* MassHealth ofrecen el programa **Doula By My Side** (Doula a mi lado) a miembros de todo Massachusetts.

Una **DOULA** es una persona entrenada para brindarle apoyo que no es de tipo médico* y ánimo que:

- ✓ **LE AYUDA** a usted y a su familia a prepararse para el nacimiento de un nuevo bebé
- ✓ **LE ENSEÑA** qué esperar durante su embarazo, parto y nacimiento
- ✓ **LE ENTRENA** para dar el pecho
- ✓ **LE AYUDA** a programar y prepararse para las visitas de atención prenatal
- ✓ **LE ENSEÑA** cómo cuidar a su recién nacido y mucho más.

*Una doula no reemplaza a su proveedor.

ATENCIÓN ESPECIAL EN UN MOMENTO ESPECIAL

Trabajar con una doula puede ayudarle a tener un embarazo y un parto más sano. Y usted se sentirá más tranquila y lista para ser una nueva mamá.

Para participar en el programa, debe estar en la semana 22 o más de su embarazo y ser miembro de *Tufts Health Together*. Para más información, llame a servicios para miembros al **888.257.1985** (TTY: 711).

Visite nuestro sitio web para ver el *Manual del Miembro*, la Notificación de Prácticas de Privacidad e información adicional sobre *Tufts Health Together*.

Tufts Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. 若需免費的中文版本，請撥打**888.257.1985**。Para tradução grátis para português, ligue para o número **888.257.1985**.



SERVICIOS PARA MIEMBROS | 888.257.1985 (TTY: 711)