

A Doula Makes a World of Difference



Having a baby is exciting! You also may feel some stress.

A doula* can help you feel at ease. A doula also helps you have the safest and most positive birth possible.



A doula:

- Is a **certified professional**
- Provides non-medical support before, during and after you deliver
- Advocates for you
- Helps you have a **memorable birth experience**



A doula can:

- Give you **emotional and physical support**
- Share current info about pregnancy, labor and birth
- **Coach you through caring for a baby, caring for multiple kids, breastfeeding and more**
- Help you get the services you need



Your doula can:

- **Visit you at home** twice while you are pregnant
- Help you prepare for your new baby
- **Be with you for emotional support during labor and delivery**
- Visit you twice after your baby is born

Special Care for a Special Time

Tufts Health Together covers doula services at no cost to you. You can sign up when you are 28 or more weeks pregnant. The doula can start working with you at 34 weeks. To sign up or learn more, call member services at **888.257.1985** (TTY: 711).

*A doula gives you non-medical support. He or she does not take the place of your provider.

6607 © 2020 Tufts Health Public Plans, Inc. 070920

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



Una Doula hace un mundo de diferencia



¡Tener un bebé es emocionante! También puede sentir un poco de estrés. Una doula* puede ayudarle a sentirse tranquila. Una doula también le ayuda a tener el parto más seguro y positivo posible.



Una doula:

- Es una **profesional certificada**
- Provee apoyo que no es médico antes, durante y después del parto
- Aboga por usted
- Le ayuda a tener una **experiencia de parto memorable**



Una doula puede:

- Brindarle apoyo **emocional y físico**
- Compartir información actualizada sobre el embarazo, el trabajo de parto y el parto
- **Instruirle sobre el cuidado de un bebé, el cuidado de varios niños, la lactancia y más**
- Ayudarle a obtener los servicios que necesita



Su doula puede:

- **Visitarle en su casa** dos veces mientras está embarazada
- Ayudarle a prepararse para su nuevo bebé
- **Estar con usted para brindarle apoyo emocional durante el trabajo de parto y el parto**
- Visitarle dos veces después de que nazca su bebé

Cuidado especial para un momento especial

Tufts Health Together cubre los servicios de la doula sin costo para usted. Puede inscribirse en el programa cuando tenga 28 semanas o más de embarazo. La doula puede empezar a trabajar con usted a las 34 semanas. Para inscribirse u obtener más información, llame a servicios para miembros al **888.257.1985** (TTY: 711).

*Una doula le brinda apoyo que no es médico. No reemplaza a su proveedor.

6607 SPAN © 2020 Tufts Health Public Plans, Inc. 090120

Visite nuestro sitio web para ver el *Manual del Miembro*, la Notificación de las Políticas de Privacidad e información adicional sobre nuestros planes Tufts Health Together. Tufts Health Plan cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivo de raza, color, origen étnico, edad, discapacidad o sexo. 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**.

