



# Atención y cobertura de doulas

## Obtenga apoyo adicional durante el embarazo y el parto y después de estos

### Una doula puede mejorar su experiencia y la de su bebé

En Kaiser Permanente, puede tener una doula en su equipo de apoyo. Una doula puede ayudarle a prepararse para el parto, a sobrellevar el dolor del trabajo de parto y a recuperarse después del embarazo.

#### ¿Qué es una doula?

Una doula es una profesional capacitada, no médica. Brinda compañía y apoyo físico, emocional e informativo durante el embarazo, el parto y la recuperación posparto. Las doulas pueden ayudarle a tomar decisiones informadas y ofrecerle atención constante durante todo el embarazo, incluidos los casos de pérdida del embarazo o aborto.

#### Cómo puede apoyarle una doula

Las doulas pueden ayudarle a comprender sus opciones de atención y a decidir sus preferencias. También pueden ayudarle a crear un plan de preferencias para el parto, que usted revisará con su equipo de atención.

Las doulas pueden ayudar a crear un entorno tranquilo y de contención para facilitar el progreso del trabajo de parto. Las personas que dan a luz con doulas suelen tener trabajos de parto más cortos y menos partos por cesárea, y es menos probable que pidan medicamentos para aliviar el dolor.<sup>1</sup>

### Servicios de doulas

Cubrimos la atención de una doula durante el embarazo, el parto y el posparto, así como durante una pérdida del embarazo o un aborto, sin costo adicional para los miembros de California con planes específicos.<sup>2</sup>

La cobertura incluye:

- 11 consultas por embarazo, en cualquier combinación de consultas prenatales y posparto, hasta 12 meses después del embarazo;
- apoyo durante el trabajo de parto y el parto, incluidos parto vaginal o cesárea;
- apoyo en casos de embarazos que terminan en muerte fetal, aborto espontáneo o aborto.

*(continúa en el dorso)*

Obtenga más información en [kp.org/doulacare](https://kp.org/doulacare) (haga clic en "Español").



## Tipos de apoyo de una doula

Las doulas pueden ofrecer diversos tipos de apoyo, incluidos estos:

- **Preparación:** brindan información sobre las opciones de parto y los procedimientos del parto, para que pueda tomar decisiones informadas sobre su atención.
- **Preferencias para el parto:** le ayudan a elaborar un plan que compartirá con su equipo de atención y donde expresará sus deseos y objetivos para la experiencia de parto, incluidos el control del dolor y la alimentación del recién nacido.
- **Asesoramiento durante el trabajo de parto:** ofrecen técnicas no médicas que le ayudan a relajarse, a sobrellevar el dolor y a atravesar el trabajo de parto.

## Cómo encontrar y elegir una doula

Para encontrar una doula, visite [kp.org/doulacare](https://kp.org/doulacare) (haga clic en "Español").

Antes de elegir una doula, asegúrese de que trabaje cerca de su casa y el hospital donde piensa dar a luz. También debe estar disponible en la fecha estimada del parto.

---

**1.** *State Strategies for Preventing Pregnancy-Related Deaths: A Guide for Moving Maternal Mortality Review Committee Data to Action*, Centers for Disease Control and Prevention, mayo de 2022. **2.** Los planes incluidos abarcan a los miembros de Kaiser Permanente con beneficios de planes comerciales de California, incluidos los planes con derechos adquiridos por antigüedad que cumplen con la Ley ACA, los planes de salud de Medicare KPIF, WARCO y FEHBP/PSHB, así como los planes D-SNP, sin costo adicional. Algunos niveles de cobertura de Kaiser Permanente Insurance Company pueden tener costos compartidos según los beneficios del plan existente.