

Do you need doula support?

Doula services are available for Gold Coast Health Plan (GCHP) members!

What is a doula?

A doula is a birth worker who provides support before, during and after childbirth. Doulas can provide:

- Birth planning
- Mental health support
- Breast-feeding help
- Education
- Health navigation
- Links to local resources

What are the benefits of doula services?

Doula services may:

- Lower the risk of problems during pregnancy.
- Lower the risk of a C-section.
- Lower the need for medicine during birth.
- Improve mental well-being.
- Improve health results for parents and babies.

Who can get services?

As a GCHP member, you can get doula services if:

- You live in Ventura County, AND
- You are pregnant or were pregnant within the past 12 months.

What is included?

The first 90-minute visit:

- At this visit, the doula will answer questions and discuss a birth plan.

Up to eight more visits:

- These visits can be pre-birth and after-birth.
- The doula can be there at the time of labor / birth to offer support.
- Pregnancy that ends in a stillbirth, abortion, or miscarriage is covered.

Up to two additional after-birth visits:

- You can talk to the doula about breast-feeding, mental health, sleeping patterns or any other concerns.
- Visits can last up to three hours.



Do you want more information?

For questions, please call GCHP Member Services at **1-888-301-1228**, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. (except holidays). If you use TTY, call **711**.

For information about language assistance and GCHP's nondiscrimination notice, visit <https://www.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice/>.

¿Necesita apoyo de doula?

¡Hay servicios de doula disponibles para miembros de Gold Coast Health Plan (GCHP)!

¿Qué es una doula?

Una doula es una trabajadora de nacimientos que brinda apoyo antes, durante y después del nacimiento. Las doulas pueden proporcionar:

- Planificación del nacimiento
- Apoyo a salud mental
- Ayuda a la lactancia materna
- Educación
- Navegación de salud
- Enlaces a recursos locales

¿Cuáles son los beneficios de los servicios de doula?

Los servicios de doula pueden:

- Reducir el riesgo de problemas durante el embarazo.
- Reducir el riesgo de cesárea.
- Reducir la necesidad de medicamentos durante el nacimiento.
- Mejorar el bienestar mental.
- Mejorar los resultados de salud para madres, padres y bebés.

¿Quién puede obtener servicios?

Como miembro de GCHP, usted puede obtener servicios de doula si:

- Usted vive en el Condado de Ventura, Y
- Usted está embarazada o estuvo embarazada dentro de los últimos 12 meses.

¿Qué está incluido?

La primera visita de 90 minutos:

- En esta visita, la doula responderá a preguntas y hablará de un plan de nacimiento.

Hasta ocho visitas más:

- Estas visitas pueden ser antes y después del nacimiento.
- La doula puede estar presente en el momento de trabajo de parto / alumbramiento para ofrecer apoyo.
- Están cubiertos los embarazos que finalizan en la muerte del niño, aborto provocado o aborto espontáneo.

Hasta dos visitas adicionales después del nacimiento:

- Puede hablar con la doula sobre lactancia materna, salud mental, patrones de sueño o cualquier otra preocupación.
- Las visitas pueden durar hasta tres horas.



¿Desea más información?

Si tiene preguntas, por favor, llame a Servicios para Miembros de GCHP al **1-888-301-1228**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (excepto días festivos). Si usa TTY, llame al **711**.

Si desea información sobre asistencia lingüística y el aviso de no discriminación de GCHP, visite la página <https://es.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice/>.