

¿Tiene una doula?

Una **doula** es una persona de apoyo que le asiste antes, durante y después que nazca de su bebé. Brinda apoyo emocional, alivio a las molestias durante el parto, comparte información útil y le guía durante el embarazo, incluso en momentos difíciles como un aborto espontáneo, un aborto inducido o un nacimiento sin vida. **¡Está aquí para brindarle ayuda!**



Hable con su coordinador de atención sobre cómo obtener una doula gratuita a través de su plan de salud.

¿Cuándo una doula puede estar con usted?

- Consultas prenatales
- Durante las contracciones y el parto
- Estancias hospitalarias posparto
- En el hogar para apoyo posparto
- Consultas por aborto o pérdida del embarazo

¿Cómo le pueden ayudar las doulas?

- Apoyo y consuelo durante el parto
- Reducir la duración del parto
- Disminuir la probabilidad de cesárea e intervenciones médicas
- Apoyo en el hogar con el recién nacido
- Facilitar la recuperación
- Apoyo en el éxito de la lactancia materna
- Promover la confianza en la crianza



¿Quiere una doula?

Hable con su equipo médico o escanea el código de QR abajo para conectarse.





CÓMO ENCONTRAR UNA DOULA

A veces pensamos que tenemos que hacerlo todo por nuestra propia cuenta, pero no es necesario. Aquí compartimos una lista de programas comunitarios para ayudarte a encontrar una doula o educadora de parto que pueda apoyarte en tu camino durante el embarazo, el parto y el alumbramiento, y después de tener a tu bebé. Algunas también te pueden ayudar con las decisiones difíciles durante el embarazo y la pérdida del embarazo. Las doulas tienen habilidades diferentes, mucha experiencia y pueden hablar distintos idiomas. Puedes hablar con la Coordinadora de Cuidados de MAMA para ver si es adecuado que tengas una doula. La ayuda de una **doula es GRATUITA** a través de Medi-Cal en los planes Molina, LA Care y Health Net. Tu coordinador de atención te puede ayudar a encontrar la más apropiada.

Agencias comunitarias

SBCC (South Bay Center for Counseling)

Doulas Comunitarias

310-414-2090

Black infant and Families (AAIMM)

<https://www.blackinfantsandfamilies.org/doulas>

213-639-6448

AAIMMDoulas@ph.lacounty.gov

Joy In Birthing

<https://www.joyinbirthingfoundation.org>

310-435-6054 (llame o deje mensaje de texto)

Happy Mama Healthy Baby Alliance

[Happy Mama Healthy Baby Alliance | Programa y Formación de Doulas Comunitarias](#)

626-388-2191

Frontline Doulas

<https://www.frontlinedoulas.com>

310-817-0551, Línea de apoyo para programar cita con una doula para conocerla y aprender

Signs of Harmony in Motion

<https://signsofharmony.com/doula-packages>

818-672-6651, info@signsofharmony.com

Seed and Spring Doula

<https://www.seedandspringdoula.com>

818-635-7867,

seedandspringdoula@gmail.com

Happy Baby Journey

[Happy Baby Journey](#)

626-628-0205

MAHMEE

[Mahmee Doula Care | Apoyo personalizado durante el embarazo](#)

818-431-1118, care@mahmee.com

** En el condado de Los Ángeles hay más de 120 Doulas o grupos de Doulas inscritos en el Departamento de Servicios de Salud de California (DHCS). Los grupos de esta lista no aparecen en ningún orden particular y son solo un ejemplo de muchos más que se pueden encontrar en el directorio del DHCS ([Directorio de Doulas](#))