



# Manganganak ka ba?

## Pag-isipan ang paggamit ng suporta ng Doula

**Sinasaklaw ng Molina Healthcare ang mga serbisyo ng Doula para sa aming mga buntis na miyembro.**

### Ano ang Doula?

Ang doula ay hindi doktor o nars, na sinanay para makapagbigay ng mapagkalinga at mapagmalasakit na suporta sa mga buntis. Nagbibigay sila ng tuloy-tuloy na suporta bago, habang, at pagkatapos manganak. Tinutulungan ng mga doula ang mga buntis sa kanilang karapatang pumili para sa sarili nilang katawan at sanggol. Napag-alamang nakapaghahatid ang ganitong uri ng suporta ng mas mahusay na mga resulta sa panganganak para sa parehong ina at sanggol.

### Dapat ko bang gamitin ang suporta ng Doula?

Napag-alamang nagpapababa ang pagkakaroon ng suporta ng isang Doula sa tsansang sumailalim sa C-section at gumamit ng mga gamot sa pananakit. Nakakatulong din sila sa pagkakaroon ng mas magandang karanasan sa panganganak.

Kung gusto mo ng suporta ng Doula, tawagan ang aming **Motherhood Matters Program** sa **(866) 891-2320**. o mag-email sa amin sa [MHCDoulaSupport@MolinaHealthcare.com](mailto:MHCDoulaSupport@MolinaHealthcare.com).

### May mga tanong ka ba?

**Tawagan ang aming 24 na oras na Linya para sa Payo ng Nars.**



Narito kami para tulungan ka.

**Ingles:** (888) 275-8750

**Espanyol:** (866) 648-3537

**TTY/TDD:** 711

Para makuha ang impormasyong ito sa ibang wika at naa-access na format, pakitawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro. Nasa likod ang numerong ito ng aming ID card ng Miyembro.

Ibinahagi ng Molina Healthcare. Para sa impormasyon lang ang lahat ng materyal sa flyer na ito. Hindi nito pinapalitan ang payo ng provider mo.

