

# Healthy Beginnings Program – DOULA SUPPORT

## Steward Health Choice Cares About Your Well-being

Steward Health Choice believes in a personal approach to health care right in your community. We built our health care plan around you. Our goal is to give you quality health care, programs, services and Extra Benefits to support you on your path to wellness. Your needs, your health, your life.



### A doula is a trained professional who supports you and your family

- During your pregnancy
- During your labor and delivery
- After you go home from the hospital with your baby

Doulas are non-medical providers who work with your doctor, care coordinator, and other members of your care team.

### As a Steward Health Choice member, you are eligible to get FREE support from a doula!

You will be matched with a doula who fits your needs. We have doulas who speak many languages, too.

### Your doula will

- Visit you at home during your pregnancy
- Be with you during your whole labor and delivery
- Visit you and your baby at home after you leave the hospital

### She can help you with things like

- Supporting you emotionally during your pregnancy, birth, and after you go home with your baby
- Offering tips for having a healthy pregnancy and baby
- Preparing you for giving birth (like how to handle pain)
- Understanding all of the choices you have for you and your baby
- Involving your partner or loved ones so they can better support you
- Breastfeeding or infant feeding education
- Providing newborn care and safe sleep education

---

Find out how you can have a safer and healthier pregnancy. Call Steward Health Choice Member Services at **855-860-4949**.

# Programa Comienzo Saludable - APOYO DE UNA DOULA

## Steward Health Choice se preocupa por su bienestar

Steward Health Choice cree en un enfoque personal de atención médica dentro de su misma comunidad. Desarrollamos nuestro plan de atención médica pensando en usted. Nuestro objetivo es brindarle atención médica de calidad, programas, servicios y beneficios adicionales para apoyarla en su camino hacia su bienestar; necesidades, salud y vida.



### Una doula es una profesional calificada que le proporciona apoyo a usted y su familia.

- Durante su embarazo
- Durante el trabajo de parto y el parto
- Después de que salga del hospital y regrese a su casa con su bebé

Las doulas son proveedores de servicios no médicos que colaboran con su médico, su coordinador de cuidados de la salud y otros miembros de su equipo de atención.

### Como miembro de Steward Health Choice, usted califica para obtener el apoyo GRATUITO de una doula.

Se le asignará la doula que mejor se ajuste a sus necesidades. También contamos con doulas que hablan muchos idiomas.

### Su doula:

- La visitará en su casa durante su embarazo
- Estará con usted durante todo el trabajo de parto y en el parto
- Los visitará, a usted y a su bebé, en su casa después de que salgan del hospital

### Ella puede ayudarle con cosas como:

- El apoyo emocional durante el embarazo, el nacimiento y después de que regrese a su casa con su bebé
- Darle consejos para tener un embarazo y un bebé saludables
- Prepararla para dar a luz (por ejemplo, cómo controlar el dolor)
- Entender todas las opciones que usted y su bebé tienen
- Involucrar a su pareja y a sus seres queridos para que puedan darle un mejor apoyo
- La instrucción sobre la lactancia y la alimentación de un recién nacido
- La instrucción sobre cómo brindar cuidados al recién nacido y el sueño seguro

Entérese de cómo puede tener un embarazo más seguro y saludable. Llame a Servicios para miembros de Steward Health Choice al **855-860-4949**.