

What is a Birth Doula?

Doulas Provide Support Before, During, and After Giving Birth

Personal support for pregnant people

Birth doulas are birth workers who are certified through the Oregon Health Authority's Traditional Health Worker (THW) certification. Birth doulas provide personal, nonmedical support to pregnant people and their families. You can get support from a doula before, during, and after giving birth. Doulas are there to help you in person. You can get care from a doula during provider's office visits, in hospitals, in birth centers, and in your home.

Birth doulas have been shown to lower the rate of C-sections, epidurals, and the length of labor. Trillium members can have access to a birth doula at no cost.

How does a doula help me?

Doulas can help you feel better about your experience during and after pregnancy. Doulas also help improve health outcomes for birthing parents and their babies.

Birth doulas support all kinds of people and families, including people who:

- Speak a language other than English
- Are single or have little support
- Have culturally specific needs or need someone who understands their beliefs, religion, and/or ceremonies
- Have lost an infant
- Are adopting

Doulas can help you with:

- Your birth plan
- Community resources
- Preparing to give birth
- Breast/chest feeding support
- Information on caring for your baby

What you can expect from your doula benefit at NO COST?

You will get eight doula visits that can happen during your pregnancy and after childbirth. You will also get a support visit during labor and birth. (This benefit also applies to a delivery that ends in a stillbirth, miscarriage, or abortion.)

How can I get a doula?

- Ask your provider or clinic about the benefit and ask for a list of doulas in your area.
- You can look up a doula for yourself using the "Find a Provider" tool on our website.
- If you have chosen a doula, please call Trillium to make sure your doula is registered with us.
- If you need help finding a doula in your area, contact Trillium's THW Liaisons at 877-600-5472 (TTY 711) or email us at THW@TrilliumCHP.com



Questions?

Email
THW@TrilliumCHP.com
or call
877-600-5472

English

You can get this communication in other languages, large print, Braille or a format you prefer. You can also ask for an interpreter. This help is free. Call 1-877-600-5472 or TTY 711. We accept relay calls. -You can get help from a certified and qualified health care interpreter.

Spanish

Puede obtener esta información en otros idiomas, en letra grande, braille o en un formato que usted prefiera. También puede recibir los servicios de un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Llame al servicio de atención al cliente 1-877-600-5472 o TTY 711. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión. -Usted puede obtener ayuda de un intérprete certificado y calificado en atención de salud.

Russian

Вы можете получить это документ на другом языке, напечатанное крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Вы также можете запросить услуги переводчика. Эта помощь предоставляется бесплатно. Звоните по тел. 1-877-600-5472 или TTY 711 Мы принимаем звонки по линии трансляционной связи. -Вы можете получить помощь от аккредитованного и квалифицированного медицинского переводчика.

Vietnamese

Quý vị có thể nhận thông tin liên lạc này bằng các ngôn ngữ khác, theo định dạng chữ in lớn, chữ nổi Braille hoặc một định dạng khác theo ý muốn. Quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên hỗ trợ. Sự trợ giúp này là miễn phí. Gọi 1-877-600-5472 hoặc TTY (Đường dây Dành cho Người Khiếm thính hoặc Khuyết tật về Phát âm) TTY 711 Chúng tôi chấp nhận các cuộc gọi chuyển tiếp. -Quý vị có thể nhận được sự giúp đỡ từ một thông dịch viên có chứng nhận và đủ tiêu chuẩn chuyên về chăm sóc sức khỏe.

Arabic

يمكنكم الحصول على هذه الرسالة بلغات أخرى، أو مطبوعة بخط كبير، أو مطبوعة على طريقة برايل أو حسب الصيغة المفضلة لديكم. كما يمكنكم طلب مترجم شفهي. إن هذه المساعدة مجانية. اتصلو على 1-877-600-5472 أو المبرقة الكاتبة 711. نستقبل المكالمات المحولة. -يمكنكم الحصول على المساعدة من مترجم معتمد ومؤهل في مجال الرعاية الصحية.

Somali

Waxaad heli kartaa wada xidhiidhka oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee Braille ama qaabka aad doorbidayso. Waxaad sidoo kale codsan kartaa turjubaan. Taageeradani waa lacag la'aan. Wac 1-877-600-5472 ama TTY 711. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta. -Waxaad caawimaad ka heli kartaa turjubaanka daryeelka caafimaadka oo xirfad leh isla markaana la aqoonsan yahay.

Simplified Chinese

您可获取本文件的其他语言版、大字版、盲文版或您偏好的格式版本。您还可要求提供口译员服务。本帮助免费。致电1-877-600-5472 或TTY 711。我们会接听所有的转接来电 -您可以从经过认证且合格的医疗口语翻译人员那里获得帮助。

Traditional Chinese

您可獲得本文件的其他語言版本、大字版、盲文版或您偏好的格式。您也可申請口譯員。以上協助均為免費。請致電1-877-600-5472 或聽障專線 711。我們接受所有傳譯電話。-您可透過經認證的合格醫療保健口譯員取得協助。

Korean

다른 언어, 큰 활자, 점자 또는 선호하는 형식으로 의사소통을 할 수 있습니다. 통역사를 요청하실 수도 있습니다. 무료 지원해 드립니다. 1-877-600-5472 또는 TTY 711에 전화하십시오. 저희는 중계 전화를 받습니다.

-공인 및 자격을 갖춘 의료서비스 전문 통역사의 도움을 받으실 수 있습니다.

Chuukese

En mi tongeni angei ei kakapas fengen non pwan ew fosun fenu, mese watte mak, Braille ika pwan ew format ke mwochen. En mi tongeni pwan tingor emon chon chiaku Ei aninis ese fokkun pwan kamo. Kokori 1-877-600-5472 ika TTY 711. Kich mi etiwa ekkewe keken relay. -En mi tongeni kopwe angei aninis seni emon mi certified ika qualified ren chon chiaku ren health care.

Ukrainian

Ви можете отримати цей довідник іншими мовами, крупним шрифтом, шрифтом Брайля або у форматі, якому ви надаєте перевагу. Ви також можете попросити надати послуги перекладача. Ця допомога є безкоштовною. Дзвоніть по номеру телефону 1-877-600-5472 або телетайпу TTY 711. Ми приймаємо всі дзвінки, які на нас переводять.|-Ви можете отримати допомогу від сертифікованого та кваліфікованого медичного перекладача.

Farsi

می‌توانید این نامه را به زبان‌های دیگر، درشت‌خط، بریل یا قالب ترجیحی دیگری دریافت کنید. می‌توانید مترجم شفاهی نیز درخواست کنید. این کمک رایگان است. با 5472- تماس بگیرید. تماس‌های رله را می‌پذیریم.|-می‌توانید از یک TTY 711 1-877-600 یا مترجم شفاهی دارای گواهی و باکفایت در زمینه بهداشت و

Swahili

Unaweza kupata mawasiliano haya kwa lugha zingine, kwa herufi kubwa, kwa lugha ya maandishi kwa vipofu au namna yeyote unayopendelea. Unaweza pia kuomba mkalimani. Msaada huu ni wa bure. Piga 1-877-600-5472 au TTY 711. Tunakubali simu za kupitisha ujumbe. -Unaweza pata usaidizi kutoka kwa mkalimani wa huduma ya afya aliyeidhinishwa na aliyehitimu.

Burmese

ဤစာကို အချဆားဘာသာစကားမ်း၊ ပံ့ပိုးပွားလုံးဟုကီး၊ မ်ကျမင်းအကြက
ဘေးရးလ သို့မဟုတ် သင့်မိုးစက္ကညံ ပံ့ပိုးပွား ရယူနိုင်ပါသည်။ သင့်
သည စကားပြောနည်းလည်း တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤအကူအညီသည်
အခမဲ့ပေးပါသည်။ 1-877-600-5472 သို့မဟုတ် 711 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ထ
ပွင့်ခေတ္တဆုံးမီးကို ကြည့်ရှုပါ။ လက်ပါသည်။ - သင့်ည သင့်နားဆ
င်းလက္ခဏာပေး အရည်အသွေးရှိသည့် ကနားမေးရး စောင့်ကြည့်
မီး စကားပြောနည်းလည်း အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

Amharic

ይህንን ተግባር በሌሎች ቋንቋዎች፣ በትልቅ ህትመት፣ በብሬይል ወይም እርስ በሚመርጡት
መልኩ ማግኘት ይቻላል። በተጨማሪም አስተርጓሚ መጠየቅም ይቻላል። ይህ ድጋፍ
የሚሰጠው በነጻ ነው። ወደ 1-877-600-5472 ወይም TTY 711 ይደውሉ። የሪሌይ ፕሪዎችን
እንቀበላለን። - ፍቃድ ካለው እና ብቃት ካለው የጤና እንክብካቤ አስተርጓሚ ድጋፍ ማግኘት
ይቻላል።

Romanian

Puteți obține această comunicare în alte limbi, scrisă cu caractere
mari, în Braille sau în formatul preferat. De asemenea, puteți
solicita un interpret. Aceste servicii de asistență sunt gratuite.
Sunați la 1-877-600-5472. sau TTY 711. Acceptăm apeluri adaptate
persoanelor surdomute. -Puteți obține ajutor din partea unui
interpret autorizat și calificat pentru domeniul medical.