

PREGNANCY IS A JOURNEY. A DOULA WALKS IT WITH YOU.

A doula offers the experience and knowledge to care and support you on your pregnancy journey. Here is Jennie's story of working with her doula, Nhatalie.

Nhatalie & Jennie

Trust & Transformation

When Jennie gave birth, it wasn't just her baby who arrived. It was also the beginning of a life-changing bond with her doula, Nhatalie Hudson. From pregnancy through postpartum, Nhatalie was there every step of the way.

“She was there for everything,” Jennie said. “Every stressful moment, every appointment. She felt like family. She never made me feel like I was asking too many questions. She just helped. I felt safe and supported.”

Find the Perfect Match: Every Doula Is Different

Jennie, a massage therapist and first-time mom, had always wanted a doula but wasn't sure it was possible with MediCal. Through Parenting Connection, she not only had easy access but also found Nhatalie, “a perfect match.” Jennie's goal was a natural birth, and

Nhatalie helped guide her toward it, combining holistic and traditional methods, using essential oils, smoothies, and emotional care alongside medical knowledge. She supported both Jennie and her husband with calm, care, and reassurance.

Nhatalie's care continued after birth, offering postpartum guidance, emotional support, and even watching the baby so Jennie could get some much-needed rest. She embraced a natural and holistic recovery that included good food, rest, and emotional grounding, reminding Jennie to take care of herself, sleep, and to accept help. Jennie also had her placenta dehydrated and planted under a lemon tree, an experience she found healing.

A Community Is Starting to Build

In Monterey County, Nhatalie is part of a close-knit, supportive doula community. She became a doula after receiving care from one herself. With help from Parenting Connection, she completed training and began serving others. “It never felt clinical,” she said. “It felt like joining a family.”

Nhatalie sometimes works with clients who are wary of the medical system. One woman, uninsured and unsupported during her first birth, was determined not to go through that again. With Nhatalie, she experienced a safe, supported birth that helped restore trust.

For Jennie, having a doula turned a potentially stressful time into one of comfort, clarity, and connection. “Nhatalie changed the way I see pregnancy. Now I want to be that kind of support for someone else,” Jennie said.

“Nhatalie changed everything for me. Everyone needs a doula.”



Are you ready to learn more about how a doula can provide birth support and to connect with a doula of your own?

parentingconnectionmc.org/doula-hub | rcfam.com/doula-hub



Monterey County



Tri-County

This is a project of the Maternal Mental Health Task Force, including collaboration with the following partners:



EL EMBARAZO ES UN CAMINO. UNA DOULA LO RECORRE CONTIGO.

Una doula te brinda su experiencia y conocimientos para cuidarte y apoyarte durante tu embarazo. Aquí está la historia de Jennie sobre su experiencia trabajando con su doula, Nhatalie.

Nhatalie y Jennie

Confianza y transformación

Cuando Jennie dio a luz, no fue solo su bebé quien llegó al mundo; fue también el comienzo de un vínculo transformador con su doula, Nhatalie Hudson. Desde el embarazo hasta el posparto, Nhatalie estuvo presente en cada paso del camino.

“Estuvo ahí para todo», comentó Jennie. «En cada momento estresante, en cada cita médica. La sentí como parte de la familia. Nunca me hizo sentir que estaba haciendo demasiadas preguntas; simplemente me ayudó. Me sentí segura y respaldada».

Encuentra la doula ideal: cada doula es diferente

Jennie, masajista y madre primeriza, siempre había deseado tener una doula, pero no estaba segura de si sería posible a través de MediCal. Gracias a Parenting Connection, no solo tuvo un acceso sencillo, sino que también encontró a

Nhatalie, «la pareja perfecta». El objetivo de Jennie era tener un parto natural, y Nhatalie la guió hacia ese fin, combinando métodos holísticos y tradicionales, y utilizando aceites esenciales, batidos y apoyo emocional junto con conocimientos médicos. Brindó apoyo tanto a Jennie como a su esposo con calma, afecto y tranquilidad.

El cuidado de Nhatalie continuó después del parto, ofreciendo orientación posparto, apoyo emocional e incluso cuidando al bebé para que Jennie pudiera disfrutar del descanso que tanto necesitaba. Fomentó una recuperación natural y holística que incluía una buena alimentación, descanso y bienestar emocional, recordando a Jennie la importancia de cuidarse a sí misma, dormir y aceptar la ayuda ofrecida. Jennie también decidió deshidratar su placenta y enterrarla bajo un limonero, una experiencia que consideró sanadora.

Una comunidad se está formando

En el condado de Monterey, Nhatalie forma parte de una comunidad de doulas muy unida y solidaria. Decidió convertirse en doula tras haber recibido ella misma la atención de una. Con la ayuda de Parenting Connection, completó su formación y comenzó a servir a los demás. «Nunca se sintió como algo meramente clínico», afirmó. «Fue como una familia».

Nhatalie trabaja a veces con clientes que desconfían del sistema médico. Una mujer, que no tenía seguro ni apoyo durante su primer parto, estaba decidida a no volver a pasar por

esa experiencia. Con Nhatalie, vivió un parto seguro y acompañado que ayudó a restablecer su confianza.

Para Jennie, contar con una doula transformó un momento potencialmente estresante en un momento de tranquilidad, claridad y conexión. «Nhatalie cambió la forma en que veo el embarazo. Ahora quiero ser ese tipo de apoyo para otra persona», comentó Jennie.

“Nhatalie lo cambió todo para mí. Todo el mundo necesita una doula».



¿Estás lista para aprender más sobre cómo una doula puede brindarte apoyo durante el parto y conectarte con una doula que te acompañe?

parentingconnectionmc.org/doula-hub | rcfam.com/doula-hub



Condado de Monterey



Tres condados

Este es un proyecto del grupo de trabajo sobre salud mental materna, que cuenta con la colaboración de los siguientes socios: