

# ARE YOU

# PREGNANT?

Want free  
birth support  
both physically  
& emotionally?

A doula supports the birth you want, helps with the unexpected, may help to shorten your labor, reduce fear, anxiety and **SO MUCH MORE!**

The Doula Access Program is only available to pregnant **IEHP Members.**

We are still  
providing  
services during  
COVID-19

Find out more at  
[rchf.org/doulaaccess](https://rchf.org/doulaaccess)  
951-788-3471 [doula@rchf.org](mailto:doula@rchf.org)

Riverside Community Health Foundation, in Partnership with IEHP, will provide doula support before, during, and after birth for IEHP Members. Learn how doulas can make a difference for birthing families in the Inland Empire!



# ¿ESTA USTED

# EMBARAZADA?

¿Le gustaría  
apoyo físico  
y emocional  
durante su  
parto?

¡Una doula apoya el parto que desea, ayuda con lo inesperado, puede ayudar a acortar su trabajo de parto, reducir el miedo, la ansiedad y **MUCHO MÁS!**

El Doula Access Program está disponible únicamente a los **Miembros de IEHP.**

Seguimos  
proveyendo  
servicios durante  
COVID-19

Aprenda más en  
[rchf.org/doulaaccess](http://rchf.org/doulaaccess)  
951-788-3471 [doula@rchf.org](mailto:doula@rchf.org)

Riverside Community Health Foundation, en colaboración con IEHP, brindará apoyo de doula antes, durante y después del nacimiento para los Miembros de IEHP. ¡Aprenda como las doulas pueden hacer la diferencia en las familias de bebés naciendo en el Inland Empire!

