



Guía de recursos para un embarazo saludable para personas negras/ afroamericanas

El embarazo es una etapa especial de la vida. Recibir la atención médica adecuada en el momento correcto ayuda a garantizar la salud de la madre y el bebé. La atención médica prenatal oportuna y una visita posparto siempre son importantes, pero aún más para las personas negras/ afroamericanas.

L.A. Care apoya la salud de las madres negras/ afroamericanas y sus bebés. Use esta guía para encontrar recursos que cubrirán sus necesidades. La mayoría son gratuitos, pero le pedimos que verifique las tarifas y la elegibilidad antes de usarlos.



Nombre del programa	Servicios	Contacto
Programas Embarazo Saludable y Mamá Saludable de L.A. Care	Materiales escritos acerca de la atención médica durante el embarazo y después del parto, alimentación saludable y lactancia Ayuda para coordinar su primera cita prenatal y su visita posparto 7-84 días después del parto Servicios de interpretación disponibles Servicios de transporte disponibles para miembros de Medi-Cal y Medicare Plus	1.213.694.1250 ext. 4408 www.lacare.org/pregnancy
Atención a domicilio	Directorio electrónico de Programas de Visitas a Domicilio del condado de Los Ángeles Complete una encuesta para encontrar programas cerca de usted	1.213.378.1967 edirectory.homevisitingla.org
Programas de Salud para Bebés Negros (Black Infant Health, BIH)	Apoyo para el embarazo, el trabajo de parto y el parto Atención médica para recién nacidos	Marquita Jones: 1.323.238.3205 mjones@childrenscollective.org blackinfanthealth.org
Cinnamoms (WIC)	Acceso a alimentos saludables, apoyo para la lactancia, grupo de apoyo para la salud mental	CinnaMoms@phfewic.org Números generales del WIC 1.626.856.6650 y 1.626.856.6618 , o envíe un mensaje de texto al 91997 cinnamoms.org



Health in MotionTM

Nombre del programa	Servicios	Contacto
Frontline Doulas de Diversity Uplifts Inc.	Línea directa de doulas Línea de apoyo para personas embarazadas y sus parejas antes y después del parto Apoyo para crear un plan para el nacimiento, cuidar a su recién nacido, amamantar y mucho más	Envíe la palabra DOULAHHELP por mensaje de texto al 1.833.987.2908 o visite frontlinedoulahotline.com para programar una videollamada
Kick It California	Un programa telefónico gratuito para dejar de fumar	1.800.600.8191 (código de L.A. Care: 59) kickitca.org
Iniciativa contra la Mortalidad Infantil y Materna Afroamericana (African American Infant and Maternal Mortality Initiative, AAIMM) del condado de Los Ángeles	Servicios de doulas sin costo Tres visitas prenatales y posparto, apoyo para el parto y la lactancia, grupos de apoyo para la paternidad	1.213.639.6448 AAIMMDoulas@ph.lacounty.gov blackinfantsandfamilies.org/doulas
Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna	Una línea directa gratuita, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para personas embarazadas, madres y padres primerizos y sus familias antes, durante y después del embarazo	Llame o envíe un mensaje de texto al 1.833.852.6262 Los usuarios de TTY pueden usar un servicio de retransmisión preferido o marcar el 711 y luego el 1.833.852.6262
Meet Mae	Apoyo digital durante el embarazo y después del parto para madres y padres negros	Para crear una cuenta, visite meetmae.com
Text4Baby	Reciba mensajes de texto sin costo para cuidar su salud y la de su bebé	Envíe la palabra "BABY" al 511411 text4baby.org
Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants & Children, WIC)	Acceso a alimentos saludables, apoyo para la lactancia, referencias para recibir atención médica	1.888.942.9675 myfamily.wic.ca.gov

Si necesita esta información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care Health Plan.
 El número figura al dorso de su tarjeta.