



GUÍA DE RECURSOS SOBRE EL EMBARAZO PARA PADRES NEGROS

El embarazo es un momento especial en la vida. Obtener la atención médica adecuada en el momento oportuno ayuda a garantizar la salud tanto de los padres como del bebé. La atención médica prenatal oportuna y una visita posparto son importantes, pero más para las personas negras/afroamericanas.

L.A. Care apoya la salud de los padres negros/afroamericanos y de sus bebés. Utilice esta guía para encontrar recursos que satisfagan sus necesidades. La mayoría son gratuitos, pero verifique las tarifas y la elegibilidad antes de usarlos.



Nombre del programa	Servicios	Contacto
Programas Embarazo Saludable y Mamá sana de L.A. Care	Materiales escritos sobre la atención médica durante el embarazo y después de este, la alimentación saludable y la lactancia. Ayuda para programar la primera cita prenatal y la visita posparto entre 7 y 84 días después del parto.	1-213-694-1250 ext. 4408 www.lacare.org/pregnancy
Atención médica en casa	Directorio en línea de los Programas de Visitas al Domicilio del condado de Los Ángeles. Complete una encuesta para encontrar programas cerca suyo.	1-213-378-1967 LACPECHVC_Coordinator@labestbabies.org edirectory.homevisitingla.org/
Programas de Black Infant Health (BIH)	Apoyo durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto. Atención médica del recién nacido.	Marquita Jones: 1-323-238-3205 mjones@childrenscollective.org blackinfanthealth.org/



Nombre del programa	Servicios	Contacto
Cinnamoms	Apoyo durante la lactancia. Grupo de apoyo de salud mental. Apoyo a la paternidad.	CinnaMoms@phfewic.org cinnamoms.org
Diversity Uplifts Inc. Frontline Doulas	Visitas prenatales y posparto. Apoyo emocional y de defensa.	1-310-817-0551 frontlinedoulas.com
Kick It California	Programa telefónico gratuito para dejar de fumar.	1-800-600-8191 (L.A. Care code: 59) kickitca.org/es
Iniciativa de mortalidad infantil y materna de personas afroamericanas del condado de Los Ángeles	Servicios de doulas gratuitos. Tres visitas prenatales y posparto. Apoyo durante el parto y la lactancia.	1-213-639-6448 AAIMMDoulas@ph.lacounty.gov blackinfantsandfamilies.org/doulas
Línea directa de salud mental materna	Línea directa gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para personas embarazadas y padres primerizos.	1-833-943-5746 Los usuarios de TTY pueden usar un servicio de retransmisión preferido o marcar 711 y luego 1-833-943-5746.
Meet Mae	Apoyo digital durante el embarazo/posparto para padres negros.	meetmae.com
Text4Baby	Reciba mensajes de texto gratuitos para mantenerse a usted y a su bebé saludables.	Envíe la palabra “BEBE” al 511411. text4baby.org
Women, Infants, and Children (WIC)	Alimentos saludables. Apoyo durante la lactancia. Referencias de atención médica.	1-888-942-9675 myfamily.wic.ca.gov

**Para solicitar información en su idioma o en otro formato,
llame a L.A. Care Health Plan al 1.888.839.9909 o a la línea TTY 711.**

L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo.