



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

El embarazo es un momento especial en la vida. Recibir la atención adecuada en el momento adecuado ayuda a garantizar la salud tanto de los padres como del bebé. La atención prenatal oportuna y las visitas posparto son importantes, pero lo son aún más para las personas negras o afroamericanas.

L.A. Care apoya la salud de los padres negros o afroamericanos y sus bebés. Utilice esta guía para encontrar recursos que satisfagan sus necesidades. La mayoría no tienen costo, pero verifique las tarifas y la elegibilidad antes de usarlas.



Nombre del programa	Servicios	Contacto
Programas Embarazo saludable y Madre Saludable de L.A. Care	Materiales escritos sobre cuidado durante y después del embarazo, alimentación saludable y lactancia materna. Ayuda para programar su primera cita prenatal y visita posparto entre 7 y 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 lacare.org/pregnancy
Atención domiciliaria	Directorio electrónico de programas de visitas domiciliarias del condado de Los Ángeles	1.213.378.1967 edirectory.homevisitingla.org
Programas de salud para infantes negros (Black Infant Health, BIH)	Apoyo durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto, cuidado del recién nacido.	yrogers-jones@ph.lacounty.gov blackinfanthealth.org

Nombre del programa	Servicios	Contacto
Cinnamoms (Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños [Women, Infant and Children Program, WIC])	<p>Acceso a alimentos saludables</p> <p>Apoyo para la lactancia</p> <p>Grupo de apoyo para la salud mental</p>	<p>CinnaMoms@phfewic.org</p> <p>Llame al 1.626.856.6650</p> <p>o envía un mensaje de texto al 91997</p> <p>cinnamoms.org</p>
Diversity Uplifts Inc. Frontline Doulas	<p>Línea directa para doulas</p> <p>Línea de apoyo para personas embarazadas, en posparto y sus parejas.</p> <p>Directorio de Doulas Negras (Black Doula Directory)</p> <p>Apoyo para crear un plan de parto, cuidar a su recién nacido, lactancia materna y más.</p>	<p>Envíe un mensaje de texto con DOULAHHELP al 1.833.987.2908 o visite frontlinedoulahotline.com para programar una videollamada</p>
Kick It California	<p>Un programa para dejar de fumar gratuito por teléfono</p>	<p>1-800-600-8191 (código de L.A. Care: 59) kickitca.org</p>
Iniciativa contra la mortalidad infantil y materna en personas afroamericanas (African American Infant and Maternal Mortality Initiative, AAIMM) del condado de Los Ángeles	<p>Servicios de doulas sin costo</p> <p>Tres visitas prenatales y posparto</p> <p>Apoyo en el parto y para la lactancia</p> <p>Grupos de apoyo para la paternidad</p>	<p>1.213.639.6448</p> <p>AAIMMDoulas@ph.lacounty.gov</p> <p>blackinfantsandfamilies.org/doulas</p>
Línea directa nacional de salud mental materna	<p>Una línea directa gratuita disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para las personas embarazadas, nuevos padres y sus familias antes, durante y después del embarazo.</p>	<p>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 711 y luego 1.833.852.6262</p>
Meet Mae	<p>Apoyo digital durante el embarazo y el posparto para padres negros</p>	<p>Para crear una cuenta, visite meetmae.com</p>
Irth	<p>Una aplicación donde puede encontrar revisiones de la atención prenatal, del parto, posparto y pediátrica de otras mujeres negras y de color.</p>	<p>irthapp.com</p>
Black Mamas Glowing	<p>Una experiencia de grupo de apoyo virtual entre pares creada para reducir el aislamiento y construir una comunidad.</p>	<p>Para conocer las fechas de las sesiones, visite idreamnow.org</p> <p>Para registrarse envíe un correo electrónico a ebranch@idreamnow.org</p>

Nombre del programa	Servicios	Contacto
Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)	Acceso a alimentos saludables Apoyo para la lactancia Referencias de atención médica	1.800.852.5770 myfamily.wic.ca.gov

**Si necesita esta información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care Health Plan.
El número aparece en la parte de atrás de su tarjeta.**