

PERINATAL CARE NETWORK (PCN)

No-cost programs and resources to support you and your family.



Connects people to community, health, and disaster resources and information.

www.211sandiego.org
211



Empowering Pregnant and Mothering Black Women

Improves the health of African-American mothers and babies through prenatal and postpartum group and individualized support.

www.sdbih.org
619-266-7466



Child Health and Disability Prevention Program
County of San Diego

Helps to identify and prevent health problems by providing periodic well-child exams to children who qualify and link them to ongoing healthcare coverage.

www.chdpsd.org
619-692-8808



CRISIS LINE

(888) 724 - 7240
7 Days a Week 24 Hours a Day

If you or someone you know is experiencing a suicidal or mental health crisis.

www.up2sd.org



**LIVE WELL
SAN DIEGO**

A personal nurse at Maternal Child Health or Nurse-Family Partnership to support high-risk pregnant, postpartum, and first-time moms.

www.sandiegocounty.gov



Supports parents in preparing for a new baby and offers practical parenting skills as children grow up.

www.first5sandiego.org



**HEALTHY
START**

Free prenatal and childbirth education, postpartum and breastfeeding support with a focus on Black families in San Diego County.

<https://globalcommunities.org/healthy-start/>



Child development and family support through Head Start and Early Head Start services for pregnant women and children up to age 5.

www.neighborhoodhouse.org



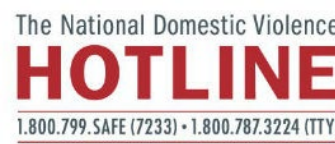
Expert information about exposures to medications and other products during pregnancy and breastfeeding.

www.mothersbaby.org
866-626-6847



Improves the oral health of children and families through access to dental care and education.

www.sdmcfhs.org



Provides free, confidential, and compassionate support, crisis intervention information, education, and referral services.

www.hotline.org
800-799-SAFE(7233)



Food assistance and nutrition education.

www.sdwic.com



PCN is a toll-free phone line that links pregnant women to resources and services. For any questions or concerns, call 1-800-675-2229 or visit www.sdmcfhs.org.

LA RED DE CUIDADOS PERINATALES (PCN)

Programas y recursos sin costo para apoyar a usted y su familia.



Conecta a personas con la comunidad, recursos e información sobre la salud y los desastres.

www.211sandiego.org

211



Empowering Pregnant and Mothering Black Women

Mejora la salud de las madres y los bebés afroamericanos a través de grupos de apoyo y de manera individual, durante el periodo prenatal y posparto.

www.sdbih.org

619-266-7466



Child Health and Disability Prevention Program
County of San Diego

Ayuda a identificar y a prevenir problemas de salud. Proporciona exámenes periódicos de bienestar infantil, y ayuda a obtener cobertura médica continua a los niños que califiquen.

www.chdpsd.org

619-692-8808



Si usted o alguien que conoce está experimentando una crisis suicida o de salud mental.

www.up2sd.org



LIVE WELL
SAN DIEGO

Una enfermera personal del programa *Maternal Child Health* o del *Nurse-Family Partnership*, proveerá apoyo durante embarazos de alto riesgo, posparto y a madres primerizas.

www.sandiegocounty.gov



Apoya a los padres en la preparación para su nuevo bebé y ofrece prácticas útiles para la crianza de sus niños a medida que crecen.

www.first5sandiego.org



HEALTHY
START

Educación prenatal y de parto gratuita. Ofrece apoyo posparto y lactancia materna, con un enfoque en las familias afroamericanas, en el condado de San Diego.

<https://globalcommunities.org/healthy-start/>



Desarrollo infantil y apoyo familiar a través de los servicios *Head Start* y *Early Head Start* para mujeres embarazadas y niños de hasta 5 años de edad.

www.neighborhoodhouse.org



Información de expertos sobre exposiciones a medicamentos y a otros productos durante el embarazo y la lactancia.

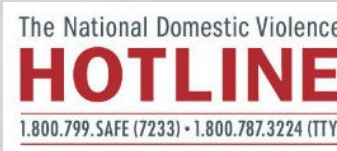
www.mothers-to-baby.org

866-626-6847



Mejora la salud bucal de niños y familias a través del acceso a la educación y cuidado dental.

www.sdmcfhs.org



Provee educación y servicios de referencia. Ofrece apoyo gratuito y confidencial e información de intervención en crisis.

www.hotline.org

800-799-SAFE(7233)



Asistencia alimentaria y educación nutricional.

www.sdwic.com



PCN es una línea telefónica gratuita que ayuda a las mujeres embarazadas a obtener recursos y servicios. Si tiene preguntas o inquietudes, por favor llame al 1-800-675-2229 o visite www.sdmcfhs.org.