

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
2-1-1



Improves the health of African-American mothers and babies through prenatal and postpartum group and individualized support.
www.sdbih.org
1-619-266-7466



If you or someone you know is experiencing a suicidal or mental health crisis.
www.up2sd.org
1-888-724-7240



Supports parents in preparing for a new baby and offers practical parenting skills as children grow up.
www.first5sandiego.org
1-888-534-7785



Free prenatal and childbirth education, postpartum and breastfeeding support with a focus on Black families in San Diego County.
<https://globalcommunities.org/healthy-start/>



Home Visiting Program - Public Health Nurses provide home visitation to support high-risk pregnant, postpartum, and first-time moms.
Home Visiting Program
1-619-285-6480



Oral Health Program - Improves the oral health for all communities by collaboratively providing education, professional development trainings, oral health screenings, and preventive dental services.
Oral Health Program
1-619-692-8858



MotherToBaby

Expert information about exposures to medications and other products during pregnancy and breastfeeding.
www.mothersbaby.org
1-866-626-6847



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
1-858-715-2642



Provides free, confidential, and compassionate support, crisis intervention information, education, and referral services.
www.hotline.org
1-800-799-SAFE(7233)



Food assistance and nutrition education.
www.sdwic.com



LIVE WELL
SAN DIEGO

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.sdmchfs.org.



LA RED DE CUIDADOS PERINATALES

(conocido por sus siglas en inglés, 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

2-1-1



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

1-619-266-7466



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

www.up2sd.org

1-888-724-7240



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

1-888-534-7785



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/>



Programa de Visitas Domiciliarias - Las enfermeras de salud pública brindan visitas domiciliarias para proveer apoyo durante embarazos de alto riesgo, posparto y a madres primerizas.

[Home Visiting Program](#)

1-619-285-6480



Programa de Salud Bucal - Mejora la salud bucal de todas las comunidades colaborando para proporcionar educación, capacitaciones de desarrollo profesional, exámenes de salud bucal y servicios de prevención dental.

[Programa de Salud Bucal](#)

1-619-692-8858



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

www.mothersbaby.org

1-866-626-6847



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

1-858-715-2642



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

www.hotline.org

1-800-799-SAFE(7233)



Asistencia alimentaria y educación nutricional.

www.sdwic.com



VIVE BIEN
SAN DIEGO

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.

