

# Maternal Health Resource Guide

Virginia Medicaid is here to support you throughout your pregnancy with a quick guide to national and Virginia resources. Contact your health care plan for assistance and helpful resources before, during, and after pregnancy. Visit [virginiamanagedcare.com](http://virginiamanagedcare.com) or call **1-800-643-2273 (TTY: 1-800-817-6608)**. We offer help in other languages. Fee for Service (FFS) members can call the Member Services Helpline at **804-786-6145 (TTY: 711)**.



## Know the Urgent Warning Signs During or After Pregnancy

Seek health care immediately if you experience any of these symptoms during your pregnancy or postpartum period.

- Headache that won't go away or gets worse over time
  - Fever of or above 100.4° or higher
  - Thoughts of harming yourself or your baby
  - Baby's movement stopping or slowing
  - Vaginal bleeding or fluid leaking *during* pregnancy
- Learn more at the CDC's *HEAR HER* campaign [here](#).

## Ask About Aspirin

- Aspirin is the primary prevention against maternal heart disease
- Talk to and ask your doctor before starting or stopping any medication, including aspirin
- View the Ask About Aspirin flyer [here](#)

**Transportation** is covered by Medicaid when you do not have another way to get to your doctor appointment or other Medicaid services. Check your member ID card for the contact number or visit the [Medicaid transportation page](#) for more details.

**Oral health care** before, during, and after pregnancy is critical! Comprehensive dental benefits are offered through our Cardinal Care Smiles dental program. Call **1-888-912-3456** (TTY: 1-800-466-7566) to schedule a dental appointment for you or your child or visit [dentaquest.com](http://dentaquest.com) for more info.

**Medicaid Postpartum Coverage:** Medicaid and FAMIS MOMS members now receive guaranteed health coverage for 12 months following pregnancy. The expanded coverage enables new parents to receive critical postpartum care, an important step to improving health outcomes for women and babies.

## Pregnancy Loss:

The Virginia Department of Health (VDH) strives to support individuals and families who have experienced a pregnancy loss. Learn more at <https://www.vdh.virginia.gov/family-planning/pregnancy-loss-services-initiative/>

## General Support Resources

- **Want to Stop Smoking? Call Quit Now Virginia** at **1-800-784-8669** to get help to quit smoking and free text messages via **Text2Quit**.
- [PlanFirst](#)
- [Family Planning and Contraception](#)
- [Safe Sleep Guide](#)

## Nutritional Resources

- **WIC:** The Virginia Dept. of Health provides food, nutrition education, breastfeeding promotion and support for families through the Women, Infants and Children (WIC) program. Visit [vdh.virginia.gov/wic](http://vdh.virginia.gov/wic).
- **SNAP:** The Virginia Dept. of Social Services offers food assistance for families through the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) which can be used like cash to buy eligible food items through authorized retailers. To learn more or apply for benefits, visit [dss.virginia.gov/snap](http://dss.virginia.gov/snap).

## Mental Health Resources

- For information about new behavioral health services, contact Member Services at the phone number listed on the back of your ID card.
- The **National Maternal Mental Health Hotline** is a 24/7, free, confidential hotline for pregnant and new moms in English and Spanish. Call **1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**
- The **988 Suicide & Crisis Lifeline** provides free and confidential emotional support to people in suicidal crisis or emotional distress 24 hours a day, 7 days a week. Call **988**.
- Call or text **1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)**. TTY users can use a preferred relay services or dial 711 and then **1-833-943-5746**.
- **Postpartum Support Virginia:** [www.postpartumva.org](http://www.postpartumva.org)

This entity does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability in its programs and services.



Virginia Managed Care



# Guía de recursos de salud maternal

Medicaid de Virginia está aquí para brindarle apoyo durante su embarazo con una guía rápida de recursos nacionales y de Virginia. Comuníquese con su plan de atención médica para obtener ayuda y recursos útiles antes, durante y después del embarazo. Visite [virginiamanagedcare.com](http://virginiamanagedcare.com) o llame al **1-800-643-2273 (TTY: 1-800-817-6608)**. Ofrecemos ayuda en otros idiomas. Los afiliados de Pago por Servicio (FFS, por sus siglas en inglés) pueden llamar a la línea de ayuda de servicios para afiliados al **804-786-6145 (TTY: 711)**.



**Conozca las señales de advertencia urgentes durante o después del embarazo.** Busque atención médica de inmediato si experimenta alguno de estos síntomas durante su embarazo o el periodo posparto.

- Dolor de cabeza que no desaparece o que empeora con el tiempo
- Fiebre de 100.4° o más
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé
- Disminución o ausencia de movimiento del bebé
- Sangrado vaginal o pérdida de líquido *durante* el embarazo  
Obtenga más información en la campaña *HEAR HER* de los CDC [aquí](#).

## Pregunte sobre la aspirina

La aspirina es la principal medida preventiva contra las enfermedades cardíacas maternas. Hable con su médico y pregúntele antes de comenzar o dejar de tomar cualquier medicamento, incluida la aspirina. Vea el folleto *Pregunte sobre la aspirina* [aquí](#).

Medicaid cubre el **transporte** cuando no tiene otra forma de llegar a su cita médica o a otros servicios de Medicaid. Consulte su tarjeta de identificación del afiliado para obtener el número de contacto o visite la [página de transporte de Medicaid](#) para obtener más detalles.

**El cuidado de la salud bucal** antes, durante y después del embarazo es fundamental. Se ofrecen beneficios dentales integrales a través de nuestro programa dental *Cardinal Care Smiles*. Llame al **1-888-912-3456 (TTY: 1-800-466-7566)** para programar una cita dental para usted o su hijo o visite [dentaquest.com](http://dentaquest.com) para obtener más información.

**Cobertura posparto de Medicaid:** las afiliadas de Medicaid y FAMIS MOMS ahora reciben cobertura médica garantizada durante los 12 meses posteriores al embarazo. La cobertura ampliada permite que los nuevos padres reciban atención posparto crítica, un paso importante para mejorar los resultados de salud de las mujeres y los bebés.

**Pérdida del embarazo:** El Departamento de Salud de Virginia (VDH) se esfuerza por brindar apoyo a las personas y familias que han sufrido una pérdida de embarazo. Obtenga más información en <https://www.vdh.virginia.gov/family-planning/pregnancy-loss-services-initiative/>

## Recursos de apoyo general

- ¿Quiere dejar de fumar? Llame a **Quit Now Virginia** al **1-800-784-8669** para obtener ayuda para dejar de fumar y mensajes de texto gratuitos a través de **Text2Quit**.
- [Plan First](#)
- [Planificación familiar y anticoncepción](#)
- [Guía para un sueño seguro](#)

## Recursos nutricionales

- **WIC:** El Departamento de Salud de Virginia ofrece alimentos, educación nutricional, promoción de la lactancia materna y apoyo para familias a través del programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC). Visite [vdh.virginia.gov/wic](http://vdh.virginia.gov/wic).
- **SNAP:** El Departamento de Servicios Sociales de Virginia ofrece asistencia alimentaria para familias a través del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), que se puede utilizar como dinero en efectivo para comprar alimentos elegibles a través de minoristas autorizados. Para obtener más información o solicitar beneficios, visite [dss.virginia.gov/snap](http://dss.virginia.gov/snap).

## Recursos de salud mental

- Para obtener información sobre los nuevos servicios de salud conductual, comuníquese con el Departamento de Servicios para Afiliados al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación.
- La **Línea Nacional de Salud Mental Materna** es una línea directa gratuita y confidencial disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para embarazadas y madres primerizas en inglés y español. Llame al **1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**
- La **Línea de ayuda 988 para casos de suicidio y crisis** brinda apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis suicidas o de angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **988**.
- Llame o envíe un mensaje de texto al **1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)**. Los usuarios de TTY pueden usar un servicio de retransmisión preferido o marcar **711** y luego **1-833-943-5746**.
- **Apoyo posparto en Virginia:** [www.postpartumva.org](http://www.postpartumva.org)

