



# Resources for New Moms

## Programs & Services

### **Arlington County Child & Family Services (703-228-1550)**

- Activities, health & safety, parenting, and children with special needs

### **Arlington County Maternity Clinic (703-228-1200)**

- Comprehensive prenatal care and health supervision for pregnant women
- Eligibility: Arlington resident, pregnant, uninsured

### **Virginia Hospital Center Pediatrics (703-717-7545)**

- Comprehensive outpatient medical, preventive and well-child care
- Eligibility: Serves children up to 18 years old living in Arlington County with family incomes at or below 200% of the federal poverty level

### **Northern Virginia Family Service Healthy Families Program (571-748-2711)**

- Free home visits from pregnancy until child reaches the age of 3 or 4
- Eligibility: need to complete interest form

### **Northern Virginia Family Service Early Head Start Program (571-748-2796)**

- Free resources to pregnant women and parents of children ages 0-3 at our centers, including full-day, full-year care, with a child-centered approach to learning, daily nutritious meals, and coordinated services to provide comprehensive solutions to the child's health and educational needs
- Eligibility: Virginia resident, homeless families, families receiving public assistance, foster children, income requirement

### **Women, Infants, and Children (WIC) Program (703-228-1260)**

- Supplemental food, nutrition counseling and education, breastfeeding support, immunization screening, electric breast pumps available on loan to WIC breastfeeding women, and referrals to health and social services
- Eligibility: Women who are pregnant, breastfeeding within one year of delivery or non-breastfeeding within 6 months of delivery, infants and children up to 5 years, income requirement, Arlington resident, nutrition risk, and adjunct eligibility

### **Doorways (703-504-9400)**

- Free community support, housing, and shelter services for survivors of domestic violence and sexual assault, as well as youth and families experiencing homelessness
- Eligibility: individuals and families in Arlington, Virginia, including women, men, youth, and LGBTQIA+

### **Catholic Charities Dioceses of Arlington (703-841-3830)**

- Free food, clothing, shelter, and services for couples and families whose lives are impacted by unplanned pregnancy, parenting in a crisis situation and/or whose lives have been touched by adoption

### **Neighborhood Health (703-535-5568)**

- Comprehensive pediatric, family & internal medicine, and women's health
- Eligibility: residents of City of Alexandria, Arlington County, Fairfax County, Fairfax City and Falls Church City, with or without insurance

### **Breastfeeding Center (202-293-5182)**

- Lactation consultants, birth, baby prep, early weeks, baby & toddler classes
- Eligibility: expectant, new, and experienced families without insurance or those experiencing financial hardship

## **Newborn Essential Items**

### **Greater DC Diaper Bank**

- Provides diapers to social service organizations that are already helping families in need through comprehensive programs and services

### **Bundles for Babies (703-972-2650)**

- After completing the Bundles for Babies class, which explores all areas of child care and expenses related to having a newborn, parents will achieve parenting skills, receive a baby needs list and receive a free gift card from AFAS to help purchase some newborn baby items such as onesies, sleepers, crib sheets and other newborn essential items
- Eligibility: Active-duty Air Force personnel and spouses who are awaiting the birth of a child are eligible for the Bundles For Babies Class

## **Social & Emotional Support**

### **Virginia Hospital Center (703-558-2468)**

- Free breastfeeding, parenting, postpartum support group
- Eligibility: expectant, new mothers. Some meetings welcome fathers, partners, and support people

### **La Leche League**

- Free meetings and breastfeeding cafes, and support for mothers by phone and in person
- Eligibility: expectant, new, and experienced mothers and their babies. Some meetings welcome fathers, partners, and support people

### **PACE**

- Educational and emotional support groups led by mental health professionals who are also moms
- Eligibility: first and second time moms. Need-based scholarships for registration fee available

### **Postpartum Support Virginia (703-829-7152)**

- One-on-one support via telephone, email, and social media and social support through free peer-led support groups
- Eligibility: new and expectant moms

# Recursos para nuevas mamás

## Programas & servicios

### **Arlington County Child & Family Services (703-228-1550)**

- Actividades, salud y seguridad, crianza de los hijos y niños con necesidades especiales

### **Arlington County Maternity Clinic (703-228-1200)**

- Atención prenatal integral y supervisión de la salud de la mujer embarazada
- Elegibilidad: residente de Arlington, embarazada, sin seguro

### **Virginia Hospital Center Pediatrics (703-717-7545)**

- Atención médica integral, preventiva y de bienestar infantil para pacientes ambulatorios
- Elegibilidad: Sirve a niños de hasta 18 años que viven en el condado de Arlington con ingresos familiares iguales o inferiores al 200% del nivel federal de pobreza

### **Northern Virginia Family Service Healthy Families Program (571-748-2711)**

- Visitas domiciliarias gratuitas desde el embarazo hasta que el niño cumpla 3 o 4 años
- Elegibilidad: es necesario completar el formulario de interés

### **Northern Virginia Family Service Early Head Start Program (571-748-2796)**

- Recursos gratuitos para mujeres embarazadas y padres de niños de 0 a 3 años en nuestros centros, que incluyen atención de día completo y de año completo, con un enfoque de aprendizaje centrado en el niño, comidas nutritivas diarias y servicios coordinados para brindar soluciones integrales al niño. necesidades sanitarias y educativas
- Elegibilidad: residente de Arlington, familias sin hogar, familias que reciben asistencia pública, niños adoptivos, requisitos de ingresos

### **Women, Infants, and Children (WIC) Program (703-228-1260)**

- Alimentos suplementarios, asesoramiento y educación nutricional, apoyo a la lactancia materna, examen de vacunación, extractores de leche eléctricos disponibles en préstamo para lactancia materna de WIC mujeres y derivaciones a servicios sociales y de salud
- Elegibilidad: mujeres que están embarazadas, amamantando dentro de un año del parto o no amamantando dentro de los 6 meses del parto, bebés y niños hasta 5 años, requisitos de ingresos

### **Doorways (703-504-9400)**

- Servicios de apoyo comunitario, vivienda y refugio para sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual, así como para jóvenes y familias sin hogar.
- Elegibilidad: individuos y familias en Arlington, Virginia, incluidas mujeres, hombres, jóvenes y personas LGBTQIA+

### **Catholic Charities Dioceses of Arlington (703-841-3830)**

- Alimentos, ropa, refugio y servicios gratuitos para parejas y familias cuyas vidas se ven afectadas por un embarazo no planificado, la crianza de los hijos en una situación de crisis y / o cuyas vidas han sido afectadas por la adopción

### **Neighborhood Health (703-535-5568)**

- Pediatría integral, medicina familiar e interna y salud de la mujer
- Elegibilidad: residentes de la ciudad de Alexandria, el condado de Arlington, el condado de Fairfax, la ciudad de Fairfax y la ciudad de Falls Church, con nuestro sin seguro

### **Breastfeeding Center (202-293-5182)**

- Asesores de lactancia, parto, preparación del bebé, primeras semanas, clases para bebés y niños pequeños
- Elegibilidad: familias embarazadas, nuevas y con experiencia sin seguro o aquellas que atraviesan dificultades económicas

## **Artículos esenciales para recién nacidos**

### **Greater DC Diaper Bank**

- Proporciona pañales a organizaciones de servicios sociales que ya están ayudando a familias necesitadas a través de programas y servicios integrales

### **Bundles for Babies (703-972-2650)**

- Después de completar la clase Bundles for Babies, que explora todas las áreas del cuidado infantil y los gastos relacionados con tener un recién nacido, los padres adquirirán habilidades de crianza, recibirán una lista de necesidades del bebé y recibirán una tarjeta de regalo gratuita de AFAS para ayudar a comprar algunos artículos para bebés recién nacidos. como mamelucos, pijamas, sábanas de cuna y otros artículos esenciales para recién nacidos.
- Elegibilidad: el personal de la Fuerza Aérea en servicio activo y los cónyuges que esperan el nacimiento de un hijo son elegibles para la Clase de Paquetes para Bebés

## **Social & Emotional Support**

### **Virginia Hospital Center (703-558-2468)**

- Grupo de apoyo gratuito para la lactancia materna, la crianza de los hijos y el posparto
- Elegibilidad: embarazadas, nuevas madres. Algunas reuniones dan la bienvenida a padres, socios y personas de apoyo

### **La Leche League**

- Reuniones gratuitas y cafés de lactancia, y apoyo a las madres por teléfono y en persona
- Elegibilidad: mujeres embarazadas, nuevas y experimentadas y sus bebés. Algunas reuniones dan la bienvenida a padres, socios y personas de apoyo

### **PACE**

- Grupos de apoyo educativo y emocional dirigidos por profesionales de la salud mental que también son mamás
- Elegibilidad: mamás primerizas y segundas. Becas basadas en la necesidad para la tarifa de inscripción disponibles

### **Postpartum Support Virginia (703-829-7152)**

- Soporte personalizado por teléfono, correo electrónico y redes sociales y soporte social a través de grupos de apoyo gratuitos dirigidos por pares
- Elegibilidad: mamás nuevas y futuras