

COALICION DEL AMAMANTAMIENTO DEL CONDADO DE SAN DIEGO

c/o Children's Hospital and Health Center
3020 Children's Way, MC 5102
San Diego, CA 92123-4282



Para copias adicionales:
Llame al 1-800-371-MILK (6455)
Fax: (858) 939-4972
www.breastfeeding.org

GUIA DE RECURSOS DEL AMAMANTAMIENTO 2008 - 2009

CÓMO SABER SI SU BEBÉ ESTÁ OBTENIENDO SUFICIENTE LECHE:

¡Cada pareja de madre y bebé es diferente! Eso hace difícil decir exactamente como debe estar comiendo su bebé.

Durante los primeros días, su bebé recibe la primera leche que es amarilla y se conoce como calostro. Señales de que su bebé está recibiendo suficiente leche son:

- Un bebé alerta y activo
- Un bebé que quiere comer cada 2 ó 3 horas y está satisfecho entre cada alimentación
- Por lo menos 3 a 4 pañales mojados por día (al cumplir 3 días de nacido)
- Cambio normal de excremento durante los primeros 2 a 5 días de vida: Meconio (verde oscuro) a transición de excrementos (verde claro) a excremento de leche materna verdadera (suelto y amarillo con apariencia de semillas). La cantidad de excremento aumentará día por día.

Después de 3 a 5 días, cuando su leche empiece a "bajar," también se dará cuenta de lo siguiente:

- Sus pechos se sentirán llenos antes de amamantar pero suaves después
- Una sensación de que baja la leche o goteo de su otro pecho
- Podrá escuchar a su bebé tomar y pasar la leche
Podrá ver leche en la boca de su bebé
- ¡La leche procesada por el cuerpo (excremento) también saldrá!

Después de la primera semana, su bebé debería:

- Amamantar de 8 a 12 veces durante el periodo de 24 horas (cada 2 a 3 horas)
- Amamantar cerca de 10 a 20 minutos durante cada alimentación
- Estar feliz durante y después de amamantar
- Aumentar más o menos 4 a 7 onzas cada semana (después de perder una pequeña cantidad de peso la primera semana)
- Regresar a su peso de nacimiento al cumplir 2 semanas de edad
- Mojar 6 o más pañales de un tono pálido en 24 horas
- Tener de 4 a 12 excrementos durante el periodo de 24 horas
- Estar despierto y alerta

Llame al doctor de su bebé si:

- Su bebé chupa por poco tiempo, sin mucha fuerza o sin frecuencia
- Su bebé esta muy amarillo (ictericia) y se está poniendo más amarillo
- Usted tiene dolor de pezón constante y severo
- Su bebé rechaza su pecho o llora después de un minuto o dos
- Su bebé tiene menos de 6 pañales mojados al día
- Su bebé no hace del baño, hace muy poco o hace de color verde oscuro con mucosidad
- Su bebé parece estar débil, cansado, o no está interesado en alimentarse

BY: San Diego County Breastfeeding Coalition
Editor: Nancy E. Wight MD, IBCLC, FABM, FAAP

SPONSORED BY: Limerick:

Limerick:

PJ's Comfort Breast Pumps

Frecuentemente asumimos que como la lactancia materna es un proceso natural cualquiera debería poder hacerlo. En realidad, la lactancia es un proceso de aprendizaje para ambos mamá y bebé. Muchas veces los problemas que surgen se pueden afrontar con ayuda. Los servicios de apoyo a la lactancia materna ofrecen información, apoyo, y asistencia técnica, antes y después de que nazca su bebé. Esta es una guía de esos servicios.

CLASES DE LACTANCIA MATERNA

Las clases de lactancia prenatales ofrecen información básica sobre la lactancia, enseñan maneras de hacerlo más fácilmente, y dan sugerencias de como resolver problemas. El reconocer los pasos normales de la lactancia y el saber como prevenir obstáculos típicos antes de nacer su bebé, puede llevarla a una experiencia más larga y gratificante con la lactancia materna. Vale la pena pasar unas cuantas horas en las clases prenatales por el conocimiento y la confianza que se obtiene en ellas.

Las clases se pueden tomar como parte de una serie de clases de preparación para el parto, como clase separada en un hospital, en WIC, o se pueden enseñar en privado. Los precios pueden variar, o pueden ser gratis. Las clases en grupo pequeño son las mejores. Traiga al padre del bebé, a un amigo/a ó a un familiar con usted. Algunas clases incluyen demostración de técnica. Puede ser que reciba llamada por teléfono o una consulta personal después de que nazca su bebé. Puede usar este directorio o preguntarle a su educadora de parto, hospital o a su médico que la refieran a otros servicios.

Puede obtener más información en un buen libro sobre la lactancia o platicando con otras madres que amamantan. Grupos donde madres comparten y apoyan a otras madres (como La Liga de la Leche) también son buenos recursos. Busque los números telefónicos en este directorio.

SU PRODUCCIÓN DE LECHE

Es posible que en los primeros días, usted sienta que su pecho no tiene leche. ¡Si la tiene! La leche que su bebé recibe durante los primeros días se conoce como calostro. Es cremosa y amarilla. A pesar de que viene en cantidad pequeña, le ayuda a su bebé a combatir infecciones.

Después de 2 a 3 días el "calostro" se convierte en leche "madura" y poco a poco cambia a un tono blanco-azulado. La leche de pecho es comida y bebida para su bebé. Está equilibrada y cubre todas las necesidades nutritivas del bebé. La leche cambia de acuerdo a la edad del bebé. Cuando su leche empieza a "bajar" a sus senos, estos se pueden poner muy firmes y sentirse calientes y sensibles. Esto es debido al aumento de sangre y leche como también algo de inflamación. El amamantar a su bebé frecuentemente aliviará la hinchazón de sus senos.

Si sus senos se llenan mucho, su bebé puede tener dificultad al prenderse al pecho. Aplique toallas tibias o tome una ducha tibia para empezar el flujo de su leche. Trate de extraer un poco de leche con la mano o use una bomba para extraer leche brevemente para suavizar el seno. Después de dar de comer al bebé el usar toallas mojadas, frías o bolsas de hielo pueden reducir la hinchazón. La hinchazón del seno disminuirá a medida que su bebé aprenda a vaciar su pecho. Si su pecho sigue demasiado lleno y sensible después de 1 a 2 días, llame a su especialista de lactancia o a su médico para que le ayuden.

ESPECIALISTAS EN LACTANCIA

El encontrar y escoger a un especialista en lactancia puede ser algo confuso. Hay muchos que ofrecen servicios para ayudarla con la lactancia materna. Se pueden presentar como Educadoras, Consultantes o Especialistas de la Lactancia Materna. Para encontrar a una persona calificada y con la que pueda colaborar, considere lo siguiente:

Credenciales Académicas y Experiencia: ¿Qué clase de educación tienen sobre la lactancia materna? ¿Dónde recibieron su entrenamiento? Puede ser que un médico no haya recibido entrenamiento formal, haya tomado un curso de certificación en la universidad, pasado un examen por escrito, o tomado un curso por correspondencia. Podrían ser doctor (MD), enfermera (RN, LVN), enfermera practicante (NNP, CPNP), enfermera certificada como partera (CNM), especialista en dietética (RD), terapeuta ocupacional (OT), educador con certificación en lactancia (CLE), o especialista en la lactancia (CLC o IBCLC). Si desea, puede preguntarle a la persona por su credencial profesional. La experiencia y el entrenamiento puede variar así es que pregunte. ¿Está al corriente el médico con estudios y novedades sobre la lactancia materna? ¿Es miembro actual de una organización profesional de lactancia?

Servicios: ¿Qué tipos de servicios ofrecen? Podrían ofrecer clases, consejos por teléfono, consultas en la casa u oficina, venta o renta de bombas para extraer leche u otros accesorios para la lactancia. ¿Dónde se dan los servicios? ¿Hacen visitas a la casa o al hospital? ¿Puede uno recibir ayuda por la noche, el fin de semana o en día feriado? ¿Está afiliado el profesional con un hospital o grupo médico?

Precio: ¿Qué son los precios de las varias formas de servicios? Podría recibir un reembolso si su seguro médico justifica el gasto. Las tarifas pueden variar, así es que compare precios. Pida un recibo oficial para entregarlo a su seguro médico.

LÍNEAS TELEFÓNICAS DE AYUDA *Se Habla Español

Hospital Grossmont Centro de Mujeres	(619) 740-4983
Clínica de Lactancia Kaiser Permanente#	(619) 516-6170
Liga de La Leche de San Diego	(858) 646-9779
Centro Médico Naval San Diego	(619) 532-5261
Servicios de Salud del Condado (WIC)Norte*	(888)4776333
Centro de Salud Palomar Pomerado	(858) 613-4605
Hospital Scripps Memorial - Chula Vista*	(619) 691-7272
Hospital Scripps Memorial - Encinitas	(760) 633-7850
Hospital Scripps Memorial - La Jolla	(858) 626-6268
Hospital Scripps Mercy	(619) 260-7098
WIC-Fundación de SDSU*	(888) 999-6897
Hospital Sharp - Chula Vista	(619) 482-5848
Hospital Sharp Mary Birch para Mujeres+	(858) 939-4127
Centro Médico Tri-City	(760) 940-7745
Centro Médico UCSD	(619) 543-7149

+ Se habla español a cierto horario (lunes 11-3, miércoles, jueves) # Para español marque 858-792-5009

Información Sobre el uso de Medicamentos Durante la Lactancia

Biblioteca Nacional de Medicina

<http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>

Thomas Hale PhD

<http://neonatal.ama.ttuhs.edu/lact/>

PROVEEDORES DE SERVICIOS DE LACTANCIA

Los recursos mencionados por debajo (en orden de domicilio) ofrecen servicio a todo el condado de San Diego. El título mencionado al lado del nombre fue proporcionado por el individuo, y no ha sido verificado por la Coalición de la Lactancia Materna del Condado de San Diego. La Coalición no certifica a ninguno de los servicios proporcionados. Algunos servicios de lactancia aceptan seguro médico y Medi-Cal. Pregunte cuando llame. *Se habla español

SAN DIEGO CENTRO/LA JOLLA/CIUDADES DE LAS PLAYAS

Beach Area Breastfeeding (858) 454-4596 (casa)
Annie VerSteeg, IBCLC, RLC (619) 540-7153 (celular)
www.beachareabreastfeeding.com o agateannie@aol.com
¡Para ayudarle después del parto, a usted y su familia! Todo en la comodidad de su hogar.
¡Visite nuestra página internet para aprender más!

Beautiful Beginnings (858) 650-3305
www.beautifulbeginnings.org

Educación, Apoyo y Referencias a Clases de Parto, Clases de Ejercicio, Doulas de Apoyo (Parto y Posparto), Apoyo de Lactancia, Masaje Terapéutico, Entrenamientos.

Mari Dowling RN, IBCLC (760) 807-1701
Consultas de Lactancia Materna a domicilio.

Healing Connections (619) 794-6771
Teresa Rzesiewicz, RN, BSN, PHN, IBCLC, CIMI
trzesiewicz@aol.com Información sobre la lactancia y masaje infantil, consultas a domicilio.

Consultantes de Lactancia de San Diego (858) 740-7900
Annalee Hulburt, IBCLC, RLC
www.BreastfeedingSanDiego.com
Consultas Profesionales de Lactancia Materna ~Cuidado individualizado para usted y su bebé. Favor de visitar nuestra pagina internet para más información; Vendedor de Bebé au Lait.

Milkmade at Home (619) 325-1630
Eve Moeran, RN, IBCLC 4045 3rd Avenue, Suite 302, San Diego, CA 92103
www.breastpumpsandiego.com Consultas profesionales y informativas de lactancia en nuestra oficina o a domicilio; Grupos de apoyo a la lactancia gratuitos (tres días a la semana); renta y venta de bombas y accesorios Medela para extraer leche; y varios productos para la lactancia.

Not to Worry, Inc. (619) 718-4871 ó (760) 471-5135
7801 Mission Center Court #106 San Diego 92108. Cuidado de alta calidad de día y noche, apoyo de lactancia a domicilio para nuevas mamás, recién nacidos, e infantes en San Diego y el condado del norte.

Mary Pennington RN, IBCLC (858) 395-4764
Consultas de Lactancia Materna a domicilio.

The Sweetest Milk (619) 222-1043
Margaret Goebel, IBCLC, RLC www.thesweetestmilk.com
Consultas y apoyo de lactancia a domicilio.

COSTA NORTE DEL CONDADO
Attach Baby (760) 828-8090 www.attachbaby.com
Amy Ma, IBCLC, RLC, CLE, Carlsbad, CA. Clases privadas de lactancia, consultas a domicilio o en oficina, grupos de apoyo, clases de Mama y Yo, y escuela Montessori pre-escolar. Venta y renta de bombas de lactancia, brasieres y accesorios de lactancia. Bilingüe en Chino.

Babies in Bloom (760) 940-BABY
Rochelle McClean IBCLC, CCE, CD 161 Thunder Drive #102, Vista, CA 92083
www.babies-in-bloom.com
Clases y apoyo de lactancia, productos naturales para su bebé y familia, venta y renta de bombas y productos de lactancia (incluyendo marca Medela), brasieres, cargadores

de bebé, pañales de tela y más. Citas en oficina o a domicilio.

Grandma 2 Go (619) 507-6108
Vicki Wolfrum CNM www.granda2go.com ; midwifevicki@granda2go.com , Enfermera-partera, consultante de lactancia. Conocimiento, apoyo durante el embarazo, clases privadas para padres y clases de lactancia materna.

HoneySuckle & Mommy (858) 792-8867
Nazie Moalemi, Educadora de Lactancia, BS en Nutrición www.4mom4baby.com , 2673 Via de la Valle Suite H, Del Mar, CA 92014 Venta y renta de bombas y productos de lactancia, lindos brasieres para amamantar. Productos para cuidado de bebé Mustela. Apoyo gratuito de lactancia en persona o por teléfono.

Momma's Pump, Inc. (760) 929-8400
Rose Kast, BS, RN, IBCLC mommaspump@aol.com
5315 Avenida Encinas, Suite 232, Carlsbad, CA 92008 Renta y venta de bombas de lactancia. Especializados en asistir a madres que trabajan.

The Original Comfort Food-Servicios de Lactancia*
Condado del Norte (760) 941-0855, San Diego (619) 395-3960 Veronica Tingzon, IBCLC, RLC
www.theoriginalcomfortfood.com Ayudando a la madre que amamanta con servicios extensivos de lactancia. Consultas y apoyo de lactancia a domicilio. Se Habla Español.

ZONA INTERIOR DEL NORTE DEL CONDADO
Servicios de Lactancia del Condado del Norte Ann Russell, IBCLC, RLC, LLLL (858) 513-1327
12621 Hedgetree Court, Poway, CA 92064
Consultas a domicilio o en mi oficina; renta y venta de bombas de lactancia y otros accesorios. También son disponibles consultas telefónicas. Nuestro enfoque es lograr que el bebé se prenda al pezón.

Servicios de Lactancia Shari (858) 271-0913
Shari Silady, IBCLC, RLC. email slsilady@san.rr.com
Consultas y apoyo de lactancia para mamá y bebé en la comodidad de su hogar o en la privacidad de mi oficina. Ofrezco consultas prenatales de lactancia y me especializo en situaciones relacionadas con el chupar del bebé. Descuento Militar.

ESTE DEL CONDADO
Happy Health Moms and Babies (619) 992-1933
Rose deVigne Jackiewicz RN, IBCLC www.hhmb.org
Asistencia y referencias de lactancia materna.

SUR DEL CONDADO
A Better Birth (619) 434-9188
www.a-better-birth.com, Email: babycatcherl@cox.net
3802 Alameda Way, Bonita, CA 91902 A Better Birth ofrece servicio completo y personal con una partera certificada en parto, posparto y el bienestar de la mujer.

Family Health Centers of San Diego* (619) 515-2300
Lourdes Sanabria, Supervisora, Servicios de Apoyo Perinatal Logan Heights Centro de Salud de la Familia (619) 515-2428 1809 National Ave. San Diego, CA 92113
www.fhcgsd.org

HOSPITALES QUE OFRECEN SERVICIOS DE LACTANCIA MATERNA

SERVICIOS DE LACTANCIA DE SCRIPPS HEALTH

1(800) SCRIPPS o www.scripps.org

Bienestar Scripps Mende (858) 626-7024 4305 La Jolla Village Dr. Ste. L-5, San Diego, CA 92122. Grupos de apoyo y clases de lactancia; renta y venta de bombas para extraer leche.

Hospital Scripps Mercy (619) 260-7098

4077 5th Ave, San Diego, CA 92103. Clases de lactancia, renta y venta de bombas para extraer leche. Tienda Nursing Notions abierta de 9 a.m. a 2 p.m.

Hospital Scripps Memorial - La Jolla (858) 626-6268 9888 Genesee Ave, La Jolla, 92037. Renta y venta de bombas para extraer leche.

Hospital Scripps Memorial - Encinitas (760) 633-7850 354 Santa Fe Drive, Encinitas, 92024. Clases de lactancia; consultas a hospitalizados o pacientes dados de alta; renta y venta de bombas para extraer leche. ¡Librería Nursing Nook abrirá pronto!

Hospital Scripps Mercy - Chula Vista (619) 691-7272 435 H Street, Chula Vista, CA 92190. Clases de lactancia; consultas; renta y venta de bombas para extraer leche.

Hospital Kaiser Permanente (619) 528-5013 (hospitalizados) (619) 516-6124 (pacientes dado de alta) 4647 Zion Ave, San Diego, CA 92120. Clases de lactancia, consultas en oficina y hospital; renta de bombas para extraer leche (528-5153); SOLO miembros de Kaiser.

Centro Médico Naval San Diego (619) 532-5261 34800 Bob Wilson Drive, San Diego, CA 92134-5000. Clases de lactancia; Consultas internas y externas, incluyendo ayuda especial en necesidades de madre y bebé. Educación a trabajadores y clientes del hospital.

Hospital Paradise Valley (619) 470-4158 2400 East Fourth Street, National City, 91950. Clases de lactancia en español; consultas en la oficina y en el hospital; y servicios relacionados.

SERVICIOS DE LACTANCIA DE PALOMAR/POMERADO

(800) 628-2880 www.pph.org, tlc@pph.org

Centro Medico Palomar (760) 739-2434 555 E. Valley Parkway, Escondido, CA 92025. Clases de lactancia; consultas dentro o fuera del hospital; consejos telefónicos; y otros servicios.

Hospital Pomerado Hospital (858) 613-4605 15615 Pomerado Road, Poway, CA 92064. Clases de lactancia; consultas dentro o fuera del hospital; consejos telefónicos; y otros servicios.

Palomar Pomerado- Conexión de Salud para Mujeres (858) 613-4894, Christine Gleason, RN, CLE, cwgq@pph.org 15725 Pomerado Road, Suite 100, Poway, CA 92064. Renta y venta de bombas Medela para extraer leche; brasieres, y otros productos para la lactancia; grupos de apoyo y clases de lactancia materna.

SERVICIOS DE LACTANCIA DE SHARP HEALTH

Centro de Mujeres del Hospital Grossmont (619) 740-4983, 5555 Grossmont Center Drive, La Mesa, CA 91942-4998. Servicios de apoyo dentro y fuera del hospital, consultas privadas, en grupo de apoyo o en clases son disponibles; renta y venta de bombas para extraer leche.

Centro Médico Sharp Chula Vista (Women's Pavilion) (619) 482-5848, por favor deje un mensaje en la maquina de contestar. 751 Medical Center Court, Chula Vista, CA 91911.

Hospital Para Mujeres Mary Birch (858) 939-4127 3003 Health Center Drive, San Diego, CA 92123. Horario: lunes a viernes 9-6, sábado 9-5, domingo 10-3. Renta y venta de bombas para extraer leche, diferentes accesorios para la lactancia materna (libros, videos, brasieres). Consultas dentro y fuera del hospital y clases de lactancia.

Rady's Children's Hospital (858) 576-1700 x 7758 3020 Children's Way, San Diego, CA 92123. Consultas de lactancia materna para pacientes del hospital. **Centro**

Médico Tri-City (760) 940-7745 Consejos telefónicos, 4002 Vista Way, Oceanside, CA 92056. Consultas internas, clases (760) 940-5784; clínica (760) 940-5500; y grupo de apoyo cada miércoles de 9:15 a.m. a 10:45 a.m.

Centro Médico UCSD, Servicios de Lactancia (619) 543-7149* 200 West Arbor Drive, San Diego, CA 92103. Consultas de lactancia; ayuda a madres y infantes con necesidades especiales; clases de lactancia materna; grupos de apoyo, educación a empleados e igual a clientes del hospital; renta de bombas para extraer leche.

FRENILLO DE LA LENGUA CORTO (ANQUILOGLOSIA) CIRUGIA (FRENULOTOMIA):

James W. Ochi, MD, FAAP (858) 792-4800 Children's ENT of San Diego, Inc., 324 Encinitas Blvd, Encinitas, CA 92024, <http://ent4mykids.com>

James G. Murphy MD, FAAP (619) 532-6863 Naval Medical Center, San Diego, 34800 Bob Wilson Drive, Suite 201, San Diego, CA 92134, Solo para dependientes de Militar.

OTROS RECURSOS:

Leon Kelley MD, FAAP (619) 262-7624 Grupo Médico Children's Primary Care, 292 Euclid Avenue #220, San Diego, CA 92114
Cuidado y apoyo pediátrico a la lactancia materna.

Liga de La Leche-Condado de San Diego (858) 646-9779

www.llusa.org/web/SanDiegoCA.html
Oficina Internacional: 1-800-LA LECHE (847) 519-7730
www.lalecheleague.org Grupos mensuales de apoyo (madre-a-madre) y ayuda telefónica por todo el condado.

Birth Resource Network (619) 525-7753 www.birthresourcenetwork.org 3802 Alameda Way, Bonita, CA 91902. **Gerri Ryan**, Fundadora y Presidente. BRN es una asociación de doulas y parteras profesionales e independientes sirviendo al condado de San Diego.

March of Dimes (858) 576-1211
Jacqueline Nicholson lmartinez@marchofdimes.com
9325 Sky Park Court, Suite 250, San Diego, CA 92123.
Planificación familiar saludable. Información de salud reproductiva, prenatal, presentaciones, y referencias.

Welcome Home Baby (760) 796-6859
Mary Bussen RN, LC mary.bussen@pph.org
Visitas al hogar y apoyo con la lactancia para recién nacidos y madres primerizas (fundados por el programa First 5 de San Diego).

WIC (Mujeres, Infantes, y Niños) PROGRAMAS
Las oficinas de WIC ofrecen clases, grupos de apoyo, consejos, y otros servicios. Pida más información a su oficina de WIC más cercana.

Programa WIC de la Cruz Roja Americana (800) 500-6411 www.sdarc.org/wic 3950 Calle Fortunada, San Diego, CA 92123
North County Health Serv Programa WIC* (760) 471-2743, (888) 477-6333, Línea de Apoyo en Inglés y Español, lunes a viernes 8am-4:30 pm, 150 Valpreda Rd, Suite 202, San Marcos, 92069

Fundación SDSU Programa WIC* (888) 999-6897 8057 Vickers St. San Diego, CA 92111-1917
Scripps Mercy Hospital Programa WIC* (619) 260-7054 550 W. Washington, #520, San Diego, CA 92103
San Ysidro Health Center Programa WIC* (619) 426-7966, 1655 Broadway, Suite #18, Chula Vista, 91911 & 4004 Beyer, San Ysidro, 92173 Remedios G. Reyes, J.Salazar@ext.dhs.ca.gov

Extensión UCSD (858) 964-1069 <http://extension.ucsd.edu/healthcare>, email: unexhealthcare@ucsd.edu 0170-E, Healthcare Department, 9500 Gillman Drive, La Jolla, CA 92093-1070. Especialista de Lactancia en clase o por internet, Educadora/Consejera y Especialista con Certificación disponible; clases de educación; BRN y CDR a su disposición.