

COALICION PARA LA LACTANCIA DEL CONDADO DE SAN DIEGO

c/o AAP-CA3

3160 Camino Del Rio South, Suite 101

San Diego, CA 92108



Para copias adicionales:
Llame al 1-800-371-MILK (6455)
Correo electrónico:
sdbc@breastfeeding.org
www.breastfeeding.org

GUIA DE RECURSOS PARA LA LACTANCIA 2018

LÍNEAS TELEFÓNICAS DE AYUDA *Se Habla Español

WIC Cruz Roja Americana*	(800) 500-6411
Hospital Grossmont Centro de Mujeres	(619) 740-4983
Clinica Lactancia Kaiser Permanente #	(866) 940-2218
La Liga de Leche- Condado San Diego	(858) 848-6455
Centro Medico Navales San Diego	(619) 532-5261
Servicios Salud Norte del Condado WIC*	(888) 477-6333
Palomar Health	(760) 796-6802
Centro de Salud San Ysidro WIC*	(888) 942-7942
Hospital Scripps Memorial - Encinitas	(760) 633-7850
Hospital Scripps Memorial - La Jolla	(858) 626-4123
Hospital Mercy Scripps	(619) 260-7098
Hospital Mercy Scripps WIC*	(619) 260-3400
WIC Fundacion SDSU *	(888) 999-6897
Hospital de Mujeres Sharp Mary Birch +	(858) 939-4127
Centro Medico Tri-City	(760) 940-7745
Centro Medico UCSD	(858) 249-5727
# Línea de Español	(858) 792-5009

INFORMACION SOBRE DROGAS DURANTE LACTANCIA

Mother to Baby California (866) 626-6847

(Lunes a Viernes, 9am-5pm PT) <http://www.mothersbabyca.org/>

Centro de Riesgo al Infante de Thomas Hale's: (806) 352-2519

(Lunes a Viernes, 8am-5pm CT) www.infantrisk.org

Biblioteca Nacional de Medicina: www.toxnet.nlm.nih.gov

(Haz clic en "LactMed")

INFORMACION SOBRE TRABAJAR Y AMAMANTAR:

<http://www.breastfeeding.org/working-breastfeeding.php>

RECURSOS PARA AMAMANTAR EN PÚBLICO:

www.breastfeeding.org AND <http://www.bestforbabes.org>

CÓMO SABER SI SU BEBÉ ESTÁ OBTENIENDO SUFICIENTE LECHE:

¡Cada madre es diferente, al igual que cada bebé!

Por eso es difícil decir exactamente cómo debe estar comiendo su bebé, pero aquí hay unas guías:

Las señas de que su bebé está recibiendo suficiente leche son:

- Durante uno o dos periodos al día, su bebé se encuentra alerta y activo, y le mira directamente a la cara.
- El bebé que quiere comer cada 1 a 3 horas y **generalmente** está satisfecho entre comidas. Sin embargo, es común que el bebé quiera comer **con mayor frecuencia** y después duerma 4-6 horas. Esta conducta es normal y le va a ayudar a producir mayor cantidad de leche, al mismo tiempo que el bebé va aprendiendo a comer de su pecho.
- Dé de comer a su niño por lo menos 8 a 12 veces al día.
- Para el tercer día de vida, el bebé deberá estar "mojando" de 3 a 4 pañales.
- El excremento va a tener un cambio normal: durante los primeros 2 a 5 días, este será de un color verdoso oscuro y se llama meconio, posteriormente se tendrá un color verde claro o café para luego, con la leche materna, hacerse amarillento en grumos o más líquido. El número de evacuaciones aumentará día con día.

Después de 3 a 5 días, cuando la cantidad de leche comience a aumentar, usted va a notar lo siguiente:

- Sus pechos se sentirán llenos antes de amamantar y después suaves.
- Sentirá como baja la leche o un 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 debe:

- Amamantar de 8 a 12 veces durante el periodo de 24 horas (al promedio de cada 2 a 3 horas)
- Alimentarse de 10 a 20 minutos en cada ocasión
- Estar contento durante y después de ser amamantado
- Aumentar de peso de 4 a 7 onzas cada semana (después de perder una pequeña cantidad de peso la primera semana)
- Regresar a su peso al nacer al cumplir 2 semanas de edad
- Mojar 6 o más pañales en 24 horas, con orina de un tono pálido
- Tener de 4 a 12 evacuaciones en 24 horas
- Estar más despierto y alerta por varios periodos de tiempo al día

Llame al doctor si el bebé:

- Mama por poco tiempo, sin mucha fuerza o en periodos irregulares
- Está muy amarillo (ictericia) y se está poniendo más amarillo
- Rechaza su pecho o llora después de un minuto o dos de comenzar a comer
- Moja menos de 6 pañales al día
- No hace del baño, hace muy poco o hace de color verde oscuro con mucosidad
- Parece estar débil, cansado, letárgico o no está interesado en alimentarse Usted tiene dolor de pezón constante y severo

Patrocinado por:

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

California Chapter 3 - San Diego and Imperial Counties



SERVICIOS DE APOYO PARA LA LACTANCIA MATERNA

RECURSOS GENERALES

La Leche Lige of San Diego County (858) 848-6455 (MILK)
www.llofsandiego.com Reuniones mensuales de apoyo madre a madre. Teléfono de ayuda a la lactancia gratuito para todo el país La línea de ayuda La Leche League: 877-4-LALECHE

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.sandiegowic.org 3950 Calle Fortunada, San Diego, CA 92123

North County Health Services WIC Program: (888) 477-6333. Línea de ayuda en inglés y español, L-V, 7:30am-4:30pm. 150 Valpreda Rd, San Marcos, CA 92069 www.nchs-health.org

Fundación SDSU Programa WIC * (888) 999-6897
9210 Sky Park Court, Suite 150, San Diego, CA 92123
www.sdsuwic.org

Scripps Mercy Hospital Programa WIC* (619) 260-3400
3660 7th Ave, 2nd planta, San Diego, CA 92103

San Ysidro Centro de Salud Programa WIC* (619) 426-7966
1655 Broadway, Suite #18, Chula Vista, 91911

PCI's Healthy Star. Este programa provee clases gratuitas de preparación al parto y desarrollo del niño a domicilio para las familias participantes en el programa. En el Centro y Este de San Diego. (619) 791-2610 x312 www.pciglobal.org

County of San Diego, HHS Maternal, Child, and Family Health Services Naomi.billups@sdcounty.ca.gov 619-692-5693

UC San Diego, Extension Lactation Education Programs (858) 534-9262 Website: <http://extension.ucsd.edu/lactation>, Email: ucsd lactation@ucsd.edu Preparación para obtener el título de Educadora de Lactancia (CLEC), Consultora de Lactancia (IBCLC), LCERPs créditos para consultoras de lactancia. Clases en línea y presenciales. Créditos para BRN.

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

Breastfeeding Fixers and Leilani's Wellness Center
Dr. James Murphy and Leilani Songer, IBCLC, ayudan a las familias con la evaluación y tratamiento de todos los problemas de la lactancia. Incluyendo el diagnóstico y tratamiento del frenillo labial y lingual. Ofrecemos grupos gratuitos de apoyo a la lactancia los primeros martes de cada mes en nuestra oficina. (760) 533-7953. 2667 Camino Del Rio South Suite 201, San Diego, CA 92108

PROVEEDORES DE SERVICIOS DE APOYO A LA LACTANCIA

Las organizaciones mencionadas abajo 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/CIUDADES EN LA COSTA

Beautiful Beginnings (619) 583-1129

www.beautifulbeginnings.org

Parto y postparto Doulas. Apoyo a la Lactancia, clases de preparación al parto, clases para padres, y formación de Doulas.

Healing Connections (619) 606-2211

Teresa Rzesiewicz, RN, BSN, PHN, MBA, IBCLC

trzesiewicz@aol.com Información sobre lactancia, masajes y consultas a domicilio.

Najmeh Hannanvash, DDS, MSD

Little Star Pediatric Dentistry (619) 630-4000.

Dentista Pediátrico diplomado certificado. Especializado en el tratamiento del frenillo lingual y labial con CO2 láser. Consulto de lactancia y Terapia Cráneo Sacral (CST) en la oficina varios días a la semana. Habitaciones para la lactancia disponibles para usar después de la cirugía. 5550 Carmel Mountain Road, Suite 200, San Diego, CA 92130 www.littlestardentistry.com

Especialistas Children's de San Diego, División de Otorrinolaringología/Cirugía de Cabeza y Cuello

(858) 309-7701 Clínicas adicionales en El Centro, Encinitas, Escondido y Murrieta. 3030 Children's Way, Suite 402, San Diego, CA 92123. <http://www.childrenspecialists.com/body.cfm?id=21&action=detail&ref=17>;

Jenna Khoury, DMD

The Brush Stop Pediatric Dentistry (760) 635-5995

Dentista pediátrico certificado especializado en tratamiento de frenillo labial y lingual de bebés para ayudar con la lactancia. 7720 Rancho Santa Fe Rd, Ste 215, Carlsbad CA 92009

Team Tongue Tie

Pediatra (Alisa Sacker MD), Dentista (Rosanne Berger DDS) and Enfermera /IBCLC (Rachel Beaubier) (858) 480-9454 info@teamtonguetie.com. 12625 High Bluff Drive, Ste #313, San Diego, CA 92130. Utilizando Laser de CO2 para frenectomías. Apoyo a la lactancia después de la cirugía y cuidados después de la cirugía. Permítanos ayudarle para hacer la lactancia más confortable y eficaz para usted y su bebé. www.TeamTongueTie.com

Darshan Dabir DDS, MS

Dentista Pediátrico Certificado (760) 633-1131

Tratamiento del frenillo lingual y labial en infantes, niños y adolescentes. Trabajamos en equipo con una Consultora de Lactancia, especialista del habla y terapeuta ocupacional para proveer un tratamiento más completo. Carlsbad Children's Dentistry, 3257 Camino de Los Coches, #304, Carlsbad, CA 92009. www.sunnysmilez.com, contact@sunnysmilez.com

Seth M Pransky, MD, Pediatra especializado en Otorrinolaringología, Cabeza y Cuello.

Rebecca Cherry, MD, Gastroenterólogo Pediátrico

(858) 625-0809 www.pediatricsspecialtypartners.com

8929 University Center Lane, San Diego, CA 92122. Dr. Seth Pransky es reconocido por el diagnóstico y tratamiento de los problemas de la lactancia relacionados con el frenillo lingual, y es autor de varias publicaciones sobre estudios en frenectomía. Provee consulta de lactancia y pediátrica para mejorar los problemas relacionados con la lactancia después de la frenectomía para que la lactancia sea exitosa.

rcherry@pediatricsspecialtypartners.com

Spransky@pediatricsspecialtypartners.com

San Diego Breastfeeding Center (619) 606-2211

Robin Kaplan, M.Ed, IBCLC; Melanie Cromwell, RN, IBCLC; Ali Murray, RN, IBCLC; Anna Choi, BS, IBCLC; Debbie Murai, RN, IBCLC, Nicole Kreps, RN, IBCLC

Consultas de lactancia a domicilio y oficina; grupos de apoyo lactancia semanales gratuitos; clases de lactancia prenatales /postnatales. Especialistas en frenillo labial y lingual, dificultades de agarre, producción de leche, bebés prematuros y múltiples, reflujo, etc. Proveedor de servicio de lactancia con Aetna, Tricare, UCSD Managed Care Proveedor. Precios reducidos para Medical. www.sdbfc.com

Serenity Breastfeeding (619) 990-6479**Christine Hennes, IBCLC, RLC, CCE**Christine@serenitybreastfeeding.com

Fomentar-Potenciar-Educar Consulta privada de lactancia en su propio y confortable domicilio. Con gran experiencia, habiendo trabajado con más de 15,000 mamás y bebés.

www.serenitybreastfeeding.com**The Sweetest Milk (619) 222-1043****Margaret Goebel, IBCC, RLC** www.thesweetestmilk.com

Consultas y apoyo de lactancia a domicilio.

Mamas & Milk (858) 218-6455

Dawn Dickerson, M.Ed, IBCLC, RLC CD(DONA), RYT

dawn@mamsandmilk.com

Consultas privadas de lactancia a domicilio y en nuestra oficina. Clases de lactancia, grupos de apoyo a la lactancia gratuitos semanales. Especializada en frenillo lingual y labial, producción de leche, problemas de agarre, lactancia de bebés de todas las edades. Tratamiento de congestión mamaria, conductos lácteos obstruidos, mastitis, etc. Acept Aetna. 15706 Pomerado Rd. Ste 108, Poway, CA 92064 www.mamsandmilk.com

Patty Bell Usher, RD, IBCLC (307) 752-4854

Consultas de lactancia a domicilio, clases prenatales y grupos de apoyo en South Bay y alrededores. Provee la ayuda necesaria en el momento preciso a las nuevas mamás.

www.pattyusheribcl.com, Pbellusher@gmail.com**Breastfeeding Matters (408) 398-6046**

Barbara Dodson IBCLC, MSRD

Consultas de lactancia y problemas de lactancia en su confortable domicilio en Pacific Beach, Ocean Beach, Point Loma and Mission Hills. Contactar a bedodson1@aol.com

Sweet Life Lactation (858) 215-3744Sarah P. Lin, IBCLC sarah@sweetlifelactation.com

Consultas de lactancia a domicilio: clases prenatales y de vuelta al trabajo en grupo e individuales; grupos de apoyo a la lactancia gratuitos. www.sweetlifelactation.com

North County Birth and Beyond (619) 851-2445**Dianne Randall, IBCLC, LCCE**dianne@northcountybirthandbeyond.com

Consultas de lactancia a domicilio o en mi consultorio. Clases de lactancia prenatales. Sirviendo el área central de San Diego y hasta Encinitas. www.northcountybirthandbeyond.com

Laura Wheeler, MSN RN, CPNP, IBCLC

Children's Primary Care Group 7300 Girard Avenue Ste. 106 La Jolla CA 92037. Tel: 858-459-4351

Consultas de lactancia antes y después del nacimiento y cuidado del bebé con la enfermera pediátrica certificada. Facturamos a su Seguro médico. www.cpcmg.net

Kellie Hunziker MPH, RD, IBCLC (760) 580-1907

Ayuda a la lactancia en su domicilio. Clases privadas de lactancia antes del parto. Consejos de nutrición antes y después del parto. Proveemos alquiler de sacaleches y otros artículos de lactancia.

kelliejhunziker@gmail.com**Loving Lactation (858) 335-1717****Ginger Krula, IBCLC**

Consulta de Lactancia: clases prenatales, problemas de agarre, producción de leche, frenillo labial y lingual, técnicas para ayudar con la lactancia de su bebé en su confortable domicilio.

Proveemos servicio a todo el Condado de San Diego.

gingerlovinglactation@gmail.com**Breastfeeding Consultants of San Diego, LLC (619) 677-2730****Heather Shabestari BS, IBCLC** heather@bfcofsd.com

Consulta de lactancia a domicilio y en la oficina: grupo de apoyo a la lactancia gratuitos; clases de lactancia, gran experiencia en insuficiente producción de leche, frenillo lingual, y otros problemas de lactancia como gases, no aumento de peso, reflujo,

obstrucciones de los conductos lácteos, etc. Acepta seguro médico Aetna www.bfcofsd.com

All Your Baby Needs Lactation Services**Kimberly Bianco, Lactation Consultant (IBCLC)**

www.AllYourBabyNeeds.com Tel: (619) 838-7267. Ofrecemos servicios de Lactancia en San Diego con: pezones doloridos, re-lactación; vuelta al pecho después de suplemento con fórmula; como retirar los protectores de pezones; lactancia en las primeras semanas; poca producción de leche; conductos lácteos obstruidos; mastitis; hongos; uso de sacaleches; vuelta al trabajo recomendaciones; noches difíciles; bebés prematuros y múltiples. kimberly@allyourbabyneeds.com

ZONA COSTA/NORTE DEL CONDADO

Babies in Bloom (760) 940-BABY (2229)**Rochelle McLean IBCLC, CCE, CD**

1948 Via Centre, Vista, CA 92081 www.babies-in-bloom.com
Babies in Bloom Birth Center & Boutique ofrece clases, grupos de apoyo y productos naturales para el bebé y su familia. Provee productos para la lactancia y accesorios (también alquiler de sacaleches y básculas de bebés). Clases de lactancia, grupos de apoyo a la lactancia gratuitos, consulta de lactancia en nuestra oficina o en su domicilio.

Latching With Love, by Wendy Colson RN, IBCLC

Wendy, enfermera y consultora de la lactancia con más de 21 años de experiencia ayudando a mamás y bebés: especializada en problemas de agarre y succión en bebés prematuros y a término, problemas de producción de leche, frenillo lingual y labial. Consultas externas en el Norte del Condado. Fundadora de Boobie Bar. www.latchingwithlove.com

Best Baby Ever at Whole Life Home Care (858) 369-5930

Valentina Caputo IBCLC, Kimberly Loeser-Murphy RN, IBCLC 2235 Encinitas Blvd, #206, Encinitas, CA 92024. Consultas a domicilio y en la oficina. Experiencia con problemas de producción de leche, problemas de agarre, congestión y dolor; frenillo lingual y labial; rechazo del pecho; bebés prematuros y múltiples. Apoyo integral del cuidado postparto con doulas, niñeras y consultoras de lactancia. www.bestbabyever.org

Babylove Lactation (858) 324-4180**Alyssa McPherson, IBCLC**

www.babylovesandiego.com Ayudando a las nuevas mamás con la experiencia de la lactancia para conseguir sus metas Consultas privadas a domicilio y clases de lactancia. Proveedor de servicio de lactancia con Aetna y United Healthcare PPOs.

Willow Pullan Ridenour, M.Ed, RN, IBCLC (415) 939-4673

willowpullanridenour@gmail.com Como enfermera, profesora, música y mamá, le apoyaré en su experiencia con la lactancia aportándole conocimiento y habilidades y técnicas específicas y únicas para usted y su bebé.

ZONA INTERIOR/NORTE DEL CONDADO

Breastfeeding with Grace (858) 271-0913**Grace Magill, IBCLC, RLC, LLL** graceibcl@gmail.com

Grace lleva trabajando con mamás lactantes en la comunidad desde 1976. Consultas de lactancia y apoyo a domicilio o en la oficina. Clases prenatales y de lactancia. Especializada en frenillo lingual y labial, insuficiente producción de leche, problemas de agarre y succión, prematuros, extracción de leche y suplementación. breastfeedingwithgrace.com

Expecting-Wellness.com (858) 247-1417**Kara Sunderland, RN, PHN, IBCLC, MLD Wellness Therapist, RM.**

Ofrece consulta de lactancia a domicilio, en la oficina y mediante video con HIPAA seguridad. También ofrecemos masaje linfático y Reiki sesiones en nuestra oficina.

Best Start Birth Center (619) 299-0840**800-470-BABY (2229)** www.beststartbirthcenter.com

Provee educación y recursos para un parto natural, PARTO EN AGUA, apoyo a la lactancia y postparto.

Kellie Hunziker MPH, RD, IBCLC (760) 580-1907

Ayuda a la lactancia en su domicilio. Clases de lactancia privadas antes del parto. Consejos sobre nutrición antes y después del parto. kelliejhunziker@gmail.com

ESTE DEL CONDADO**Mamás y Bebés Saludables y Contentos (619) 992-1933****Rose deVigne Jackiewicz RN, IBCLC**

www.NurseRoseOnline.com Asistencia y referencias de lactancia materna. Clases de lactancia online.

Precious Hours Birth Doula Service

Consultas privadas de lactancia en todo el Condado. Precio reducido. Clase prenatales de lactancia individuales o en grupos pequeños. Grupos de Lactancia Doula y preparación para el parto www.precioushoursdoulaservice.com

SUR DEL CONDADO**Family Health Centers of San Diego****Postpartum Education Center (619) 906-4621**

1827 Logan Ave. Suite 2, San Diego, CA 92113

Todos los pacientes inscritos en nuestro Comprehensive Prenatal programa (CPSP) reciben clases de lactancia durante el embarazo y apoyo a la lactancia después del parto en todos nuestros 9 centros del Condado de San Diego Las clases y el apoyo a la lactancia son impartidos por nuestro equipo de educadoras y consultoras de Lactancia.

Babies at their Best (619) 838-2494**Reyna Joselevitz (Malke) IBCLC, CCE, Certified HUG teacher.**

Babiesattheirbest.com

Ayudándole a entender y a alimentar a su bebé. Consulta de lactancia privada en su domicilio. Clases de lactancia antes del parto. Ayuda con las dificultades de la lactancia. BILINGUE INGLÉS/ESPAÑOL. malkeig@hotmail.com

HOSPITALES QUE OFRECEN SERVICIOS DE LACTANCIA MATERNA

Hospital Kaiser Permanente (866) 940-2218 4647 Zion Ave, San Diego, CA 92120. Clases de lactancia, consultas en oficina y hospital; (619) 528-5153; SOLO miembros de Kaiser.

Centro Médico Navales San Diego (619) 532-6914

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. www.NMCS.D.med.navy.mil

Hospital Navales Camp Pendleton (760) 725-1331

Susan Mojica RN, MSN, 149 Los Padres Dr., Oceanside, CA, 92058

PALOMAR HEALTH LACTATION SERVICES

Clases prenatales de lactancia. Llamar al (800) 628-2880 para registrarse. Consultas externas de lactancia: Alquiler de Bombas extractoras de leche y básculas de bebe. Para información de horarios de consulta y de grupos de apoyo a la lactancia gratuitos los jueves en Poway llamar al: (858) 613-4053. Para los grupos de apoyo a la lactancia en Escondido: (442) 281-3089.

Pomerado (Poway) Oficina de Lactancia (858) 613-4053

Palomar (Escondido) Oficina de Lactancia (442) 281-3089

Por favor deje su mensaje y la Consultora de Lactancia le llamará durante el día en horas laborables.

Vista Community Clinic 760-631-5000 x 1070 (Teléfono de ayuda a la lactancia) 1000 Vale Terrace, Vista, CA 92084, www.vistacommunityclinic.org Consultas de lactancia antes y después del parto en la oficina del centro de mujeres y en el servicio de Pediatría. Grupo de apoyo a la lactancia todos los lunes de 10-11 en salón 2.

Rady's Children's Hospital (858) 576-1700 x 2531

3020 Children's Way, San Diego, CA 92123. Consultas de lactancia materna en el hospital.

SCRIPPS HEALTH LACTATION SERVICES

Clases de lactancia y grupos de apoyo a la lactancia:

1 (800) SCRIPPS ó www.scripps.org

Scripps Memorial Hospital-La Jolla (858) 626-4538

9888 Genesee Ave. La Jolla, CA 92037. Alquiler y venta de bombas extractoras de leche y básculas de bebés. Consultas de Lactancia; Mother's Boutique: L-V 9:30-3:30, Sab. 12 pm-4pm. Grupo de apoyo a la lactancia en Good Samaritan Episcopal Church Mie10 am-11:30 am.

Scripps Mercy Hospital (619) 260-7098

4077 5th Ave, San Diego, CA 92103. Clases de lactancia, alquiler y venta de bombas extractoras de leche. Grupo de apoyo a la lactancia, Jueves 11 am-12pm

Scripps Memorial Hospital-Encinitas (760) 633-7850

354 Santa Fe Drive, Encinitas, 92024. Clases de lactancia; Consultas de lactancia; Nursing Nook tienda abierta todos los días. Grupo de apoyo a la lactancia en San Dieguito United Methodist Church, Viernes 1am-2 pm

Scripps Mercy Hospital-Chula Vista (619) 691-7272

435 H Street, Chula Vista, CA 92190. Alquiler y venta de bombas extractoras de leche. Grupo de apoyo a la lactancia en Scripps Well Being Center Lunes 1-2 PM

Vista United Methodist Church (Support Group)

490 South Melrose, Vista, CA 92081. Grupo de apoyo a la lactancia, Miércoles 1-2 PM

SERVICIOS DE LACTANCIA DE SHARP HEALTH**Grossmont Hospital Women's Center (619) 740-4983**

Teléfono de ayuda a la lactancia. 5555 Grossmont Center Drive, La Mesa CA 91942. Consultas internas y externas de lactancia. Grupo de apoyo a la lactancia todos los lunes de 1pm a 3:30 am y los jueves de 9 a 11:30 pm: alquiler y venta de bombas extractoras de leche.

Centro Médico Sharp Chula Vista (Women's Pavilion)

(619) 502-5848 por favor deje mensaje en el buzón de voz.

Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns- New Beginnings Boutique (858) 939-4127 3003 Health Center Drive, San Diego, CA 92123. New Beginnings provee accesorios para la lactancia, alquiler/venta de bombas extractoras de leche y otros productos. Educadoras de lactancia disponibles 7 días/semana. Horario: L-V 9-6, S y D 9-5. Grupo de apoyo a la lactancia: lunes 3:30pm-5pm: miércoles y viernes 2pm-3:30pm. Club de madres de leche de NICU Miércoles 12:30pm -1:30pm. Llamar para información sobre las clases y consultas externas.

Centro Médico Tri-City (760) 940-7745

4002 Vista Way, Oceanside, CA 92056. Línea telefónica de ayuda a la lactancia. Consultas de lactancia internas y externas con cita (gratis) (760) 940-5500. Clases de preparación al parto y de lactancia www.tricitymed.org. Grupo de apoyo a la lactancia todos los miércoles de 11:00 AM-12:30 PM

UCSD Health Systems Lactation Services (858) 249-5727

Jacobs Medical Center 9300 Campus Point Dr. La Jolla **Grupo de apoyo a la lactancia Grupo de apoyo a la lactancia los martes 1:00pm – 3:00pm, Salon (1-737)** Para más información del horario de los grupos de apoyo: <https://health.ucsd.edu/specialties/obgyn/maternity/EVENTS/Pages/default.aspx>

Clínica Nutrición para el Infante Prematuro (PINC)

Eyla Boies, MD y Terry Lawson, RN, IBCLC Asiste al infante prematuro a adaptarse al amamantamiento y a las madres lactantes en relación con la producción de leche, evalúa alimentos con leche maternal fortificada y vigila el crecimiento del infante. Cada jueves 8 am-11 am. (858) 496-4800 para citas. 7910 Frost Street, Suite 350, San Diego, CA 92123 <http://health.ucsd.edu/specialties/obgyn/maternity/newborn/nicu/spin/staff/Pages/clinic.aspx>

EMPRESAS DE BOMBAS DE LACTANCIA

Medela – Medela, Inc. (800) 435-8316. Un campeón de largo plazo de la lactancia materna, Medela es la única compañía que desarrolla productos basados en la investigación por expertos del mundo en la lactancia <http://www.medelabreastfeeding.com>