

# COALICION PARA LA LACTANCIA DEL CONDADO DE SAN DIEGO



## GUIA DE RECURSOS PARA LA LACTANCIA 2019

### 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:

**En los primeros días**, su primera leche (calostro) es espesa, amarillenta y pequeña cantidad. Esta leche es todo lo que necesita su bebé en los primeros días.

¿Como saber si su bebé está tomando suficiente leche?:

- **En las primeras 24 horas**, intente poner al bebé al pecho cada 3 horas y poner al bebé piel con piel.
- **En las segundas 24 horas**, siga las señales de hambre del bebé. Es común que el bebé quiera comer con mayor frecuencia (cada 1-3 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.
- **Después de 3 a 5 días** (48 a 120 horas después de nacimiento):
  - Continúe a amamantar 8 o más veces en 24 horas
  - Los pañales mojados y sucios serán de 3 a 5 o más.
  - Es normal que la cantidad de leche comience a aumentar. Usted va a notar lo siguiente:
    - Sus pechos se sentirán llenos antes de amamantar y después suaves.
    - Podrá escuchar como su bebe traga la leche.
    - Podrá ver leche en la boca del bebé.

Excremento del bebé cambiará de color durante los primeros 2 a 5 días de vida: meconio negro (espeso y pegajoso), a verdoso o marrón y finalmente color mostaza o amarillo (como con semillas y aguado).

### 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) 626-4538
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
	*(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](http://www.infantrisk.org)

**Biblioteca Nacional de Medicina:** [www.toxnet.nlm.nih.gov](http://www.toxnet.nlm.nih.gov) (Haz clic en "LactMed")

**PARA MAS INFORMACION DE NUESTROS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DE LA COALICION VISITEN-OS EN LA PAGINA** [www.breastfeeding.org](http://www.breastfeeding.org)

### Después de la primera semana, su bebé debe:

- Amamantar de 8 a 12 veces en 24 horas (cada 2 a 3 horas y siendo normal que en un periodo de 4 horas quiera comer con más frecuencia).
- Amamantar de 10 a 20 minutos cada vez
- 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).
- Recuperar el peso del nacimiento a las 2 semanas.
- Tener 6 o más pañales mojados y sucios en 24 horas.

### Llame al doctor si:

- Su bebe mama por poco tiempo, sin mucha fuerza.
- Su bebé tiene la piel o la parte blanca de los ojos amarilla (ictericia) y si se va poniendo más amarillo
- Usted tiene dolor de pezón constante y severo.
- El bebé rechaza su pecho o llora después de un minuto o dos después de comenzar a comer.
- Su bebé tiene menos de 6 pañales mojados y sucios al día
- Si su bebé no tiene popó o poca cantidad o es verde oscuro con mucosidad después de la primera semana de vida.
- Su bebé parece estar cansado, letárgico o no está interesado en alimentarse

**POR: Editores de La Coalición Por la Lactancia del Condado de San Diego: Abigail Carandang, Administrative Coordinator Traducción: María Pardos IBCLC, Nancy Saavedra MPH CLE**

*La Coalición de la Lactancia de San Diego (SDCBC) es una organización sin ánimo de lucro con la misión de proteger, promover y apoyar la lactancia a través de la promoción y difusión de la educación en nuestra comunidad. Como una 501(c)(3) organización dependemos de nuestros generosos donantes, colaboradores y voluntarios para continuar nuestra misión de ayuda a miles de familias en todo el Condado de San Diego. Si desea hacer una donación por favor visite nuestra página [www.breastfeeding.org](http://www.breastfeeding.org)*

---

## RECURSOS GENERALES

---

**La Leche League of San Diego County (858) 848-6455 (MILK)** [www.llofsandiego.com](http://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](http://www.sandiegowic.org) 3950 Calle Fortunada, San Diego, CA 92123

**North County Health Services WIC Program** (888) 477-6333 Línea telefónica de ayuda a la lactancia en inglés y español, L-V, 7:30am-4:30pm 150 Valpreda Rd, San Marcos, CA 92069 [www.nchs-health.org/community-resources/wic/](http://www.nchs-health.org/community-resources/wic/) para información sobre WIC y localización de las clínicas

**Fundación SDSU Programa WIC\*** (888) 999-6897 9245 Sky Park Court, Suite 230, San Diego, CA 92123

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

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

**PCI's Healthy Start** Este programa provee educación de preparación al parto, cuidado del bebe gratuitas a domicilio para familias designadas en San Diego, especialmente dirigido a comunidades afroamericanas y emigrantes. (619) 791-2610 x301; [www.pciglobal.org](http://www.pciglobal.org)

**County of San Diego, HHSA Maternal, Child, and Family Health Services**, [Naomi.billups@sdcounty.ca.gov](mailto:Naomi.billups@sdcounty.ca.gov) (619) 692-5693

**UC San Diego Extension, Lactation Education Programs** (858) 246-2312 [ucsd lactation@ucsd.edu](mailto: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 a distancia o presenciales. Obtención de créditos para BRN <http://extension.ucsd.edu/lactation-programs>

**Mayo Chiropractic: A Center for Life** Dr. Emily Mayo DC Especialista en cuidado pediátrico prenatal y Webster Certified. Ayuda para que las mamás y bebés tengan una lactancia óptima. Si los bebés tienen los huesos del cráneo y los superiores del cuello mal alineados puede afectar al agarre y dificultades con la lactancia. Permitamos ayudarla para que la lactancia sea eficaz y confortable. [MayoChiropractic@gmail.com](mailto:MayoChiropractic@gmail.com) Phone: (715)-574-1810 [www.MayoChiropractic.com](http://www.MayoChiropractic.com) 2180 Garnet Ave. Ste.3D San Diego CA 92109.

---

## 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 Parto y postparto Doulas. Apoyo a la Lactancia, clases de preparación al parto, clases para padres, y formación de Doulas. [www.beautifulbeginnings.org](http://www.beautifulbeginnings.org)

**Healing Connections** Teresa Rzesiewicz, RN, BSN, PHN, MBA, IBCLC (619) 794-6771 [trzesiewicz@aol.com](mailto:trzesiewicz@aol.com) Información sobre lactancia, masajes y consultas a domicilio.

**Breastfeeding Matters** Barbara Dodson IBCLC, MSRD (408) 398-6046 [bedodson1@aol.com](mailto:bedodson1@aol.com) Consultas de lactancia y problemas de lactancia en su confortable domicilio en Pacific Beach, Ocean Beach, Point Loma and Mission Hills.

---

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

---

**Little Star Pediatric Dentistry** Najmeh Hannanvash, DDS, MSD Dentista Pediátrico diplomado. Especializado en el tratamiento del frenillo lingual y labial para todas las edades con CO2 láser. Consultora de lactancia y Terapia Cráneo Sacral (CTS) está disponible. Habitaciones para la lactancia disponibles para usar después de la cirugía. Este dentista es uno de los preferidos proveedores en California. (619) 630-4000. 5550 Carmel Mountain Road, Suite 200, San Diego, CA 92130 [www.littlestardentistry.com](http://www.littlestardentistry.com)

**Team Tongue Tie** Pediatra /IBCLC (Alisa Sacker MD), Dentista /CLE, UCSD estudiante de lactancia (Rosanne Berger DDS) y Enfermera /IBCLC (Rachel Beaubier) Utilizan CO2 Laser para frenectomías en bebés, infantes y adultos; apoyo total a la lactancia y cuidados después de la cirugía están incluidos en el tratamiento. Grupo de apoyo a la lactancia gratuitos los jueves, 12pm-1pm. Permítanos ayudarle para hacer la lactancia más confortable y eficaz para usted y su bebé. (858) 480-9454 [info@teamtonguetie.com](mailto:info@teamtonguetie.com) 12625 High Bluff Drive, Ste #313, San Diego, CA 92130. [www.TeamTongueTie.com](http://www.TeamTongueTie.com)

**Darshan Dabir DDS, MS** Dentista Pediátrico certificado. Trabajamos en equipo para el tratamiento del frenillo lingual y labial que afecta a infantes, niños y adolescentes. Nuestro equipo está formado por dos Consultoras de Lactancia: Heidi Burke-Pevney, IBCLC y Willow Pullan Ridenour, M.Ed, RN, IBCLC; y una especialista del habla y lenguaje y una terapeuta ocupacional para proveer un tratamiento más completo. Grupo de apoyo a la lactancia gratuito los primeros Viernes de cada mes de 11:30 AM - 1:00 PM en Carlsbad Children's Dentistry, 3257 Camino de Los Coches, #304, Carlsbad, CA 92009 [contact@sunnysmilez.com](mailto:contact@sunnysmilez.com) (760) 633-1131 [www.sunnysmilez.com](http://www.sunnysmilez.com)

**Seth M Pransky, MD, Pediatra especializado en Otorinolaringología, Cabeza y Cuello. Rebecca Cherry, MD, Gastroenterólogo Pediátrico** 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. 8929 University Center Lane, San Diego, CA 92122. [Spransky@pediatricspecialtypartners.com](mailto:Spransky@pediatricspecialtypartners.com) [rcherry@pediatricspecialtypartners.com](mailto:rcherry@pediatricspecialtypartners.com) Phone: (858) 625-0809 [www.pediatricspecialtypartners.com](http://www.pediatricspecialtypartners.com)

**The Brush Stop Pediatric Dentistry** Jenna Khoury, DMD (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, Suite 215, Carlsbad CA 92009

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

**Patty Bell Usher, RD, IBCLC** (307) 752-4854 [Pbellusher@gmail.com](mailto:Pbellusher@gmail.com) 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.pattyusheribclc.com](http://www.pattyusheribclc.com)

**Serenity Breastfeeding** Christine Hennes, IBCLC, RLC, CCE (619) 990-6479 [christine@serenitybreastfeeding.com](mailto: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](http://www.serenitybreastfeeding.com)

**San Diego Breastfeeding Center** *Robin Kaplan, M.Ed, IBCLC; Melanie Cromwell, RN, IBCLC; Anna Choi, BS, IBCLC; Debbie Murai, RN, IBCLC, Nicole Kreps, RN, IBCLC, Mahea Buckler, RN, IBCLC; Sophie Talke, OTL/R, IBCLC; Michelle Clookie, IBCLC* (619) 724-4117 Consultas localizadas en La Mesa y Encinitas, dando servicio a todo el Condado de San Diego. Consultas de lactancia a domicilio y oficina; grupos de apoyo a la lactancia semanales gratuitos; clases de lactancia prenatales y 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 PPO, Tricare, UCSD Managed Care, precios reducidos para MediCal. [www.sdbfc.com](http://www.sdbfc.com)

**Mamas & Milk** *Dawn Dickerson, M.Ed, IBCLC, RLC CD(DONA), RYT* [dawn@mamsandmilk.com](mailto:dawn@mamsandmilk.com) Consultas privadas a domicilio y en la oficina; grupos de apoyo a la lactancia gratuitos semanales. Especialista en frenillo lingual y labial, problemas de producción, bebés prematuros, problemas de agarre, masaje para congestión mamaria, conductos lácteos obstruidos, mastitis. Acepta seguros médicos de Aetna y UCSD Managed Care. También ofrece yoga para bebés, prenatal yoga e historias de nacimientos contadas. Clases y grupos de apoyo a la lactancia en: RISE Prime Wellness, 5550 Carmel Mountain Rd, Ste 208, San Diego, 92130 [www.mamasandmilk.com](http://www.mamasandmilk.com)

**North County Birth and Beyond** *Dianne Randall, IBCLC, LCCE* (619) 851-2445 [dianne@northcountybirthandbeyond.com](mailto: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](http://www.northcountybirthandbeyond.com)

**Laura Wheeler, MSN, CPNP, IBCLC** (858) 459-4351 Children's Primary Care Group 7300 Girard Avenue Ste. 106 La Jolla CA 92037. Consultas de lactancia antes y después del parto y cuidado del bebé con la enfermera pediátrica certificada. Facturamos a su seguro médico. [www.cpcmq.net](http://www.cpcmq.net)

**Breastfeeding Consultants of San Diego, LLC** *Heather Shabestari BS, IBCLC, RLC* (619) 677-2730 [heather@bfcfsd.com](mailto:heather@bfcfsd.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.bfcfsd.com](http://www.bfcfsd.com)

**Best Start Birth Center** (619) 299-0840 Office 800-470 BABY (2229) Provee educación y recursos para un parto natural, PARTO EN AGUA, apoyo a la lactancia y postparto. 3630 Enterprise Street, San Diego, CA 92110 [www.beststartbirthcenter.com](http://www.beststartbirthcenter.com)

**All Your Baby Needs Lactation Services** *Kimberly Bianco, IBCLC* (619) 838-7267 [kimberly@allyourbabyneeds.com](mailto:kimberly@allyourbabyneeds.com) 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. [www.AllYourBabyNeeds.com](http://www.AllYourBabyNeeds.com)

---

#### ZONA COSTA/NORTE DEL CONDADO

---

**Latching With Love** *Wendy Colson RN, IBCLC* Enfermera y consultora de la lactancia con más 22 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 SOLO en Norte del Condado. Colabora con programas de lactancia y mentora de estudiantes de enfermería y de lactancia. Fundadora de Boobie Bar. ACEPTA MUCHOS SEGUROS MEDICOS [www.latchingwithlove.com](http://www.latchingwithlove.com)

**Babies in Bloom** *Rochelle McLean IBCLC, CCE, CD* (760) 940-BABY (2229) apoyando a las familias con la lactancia desde 1998. Babies in Bloom Birth Center & Boutique ofrece clases, grupos de apoyo y productos naturales para el bebé y su familia: provee productos y accesorios para la lactancia (alquiler de sacaleches y báculos de bebés). Clases de lactancia, grupos de apoyo a la lactancia gratuitos, consulta de lactancia en nuestra oficina o en su domicilio. 1948 Via Centre, Vista, CA 92081 [www.babies-in-bloom.com](http://www.babies-in-bloom.com)

**Best Baby Ever at Whole Life Home Care** *Valentina Caputo IBCLC, Heidi Burke-Pevney IBCLC, Kimberly Loeser-Murphy RN, IBCLC* (858) 369-5930 Consultas a domicilio y en la oficina. Experiencia con problemas de producción de leche, problemas de agarre, congestión dolor: frenillo lingual y labial: rechazo del pecho; bebés prematuros y múltiples. Apoyo integral del cuidado del postparto con dulas, niñeras y consultoras de lactancia. 2235 Encinitas Blvd, #206, Encinitas, CA 92024 [www.bestbabyever.org](http://www.bestbabyever.org)

**Willow Pullan Ridenour, M.Ed, RN, IBCLC** (415) 939-4673 [willowpullanridenour@gmail.com](mailto: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** *Grace Magill, IBCLC, RLC, LLL* (858) 271-0913 [graceibclc@gmail.com](mailto:graceibclc@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](http://breastfeedingwithgrace.com)

**Del Sur Prenatal, Breastfeeding and Postpartum Support Group** *Maren McCabe, BSN, RN, IBCLC* (415) 792-9508 [mmc-cabe317@gmail.com](mailto:mmc-cabe317@gmail.com) Every Thursday at 10AM. Call/Email/Facebook us for address. Todas las reuniones son dirigidas por 4 profesionales RN/IBCLC, Labor & Delivery RN, Postpartum Doula quienes tienen experiencia en postparto, salud mental y depresión postparto y expertos en como arropar al bebé. Disponemos de Una balanza para pesar a los bebés, los hermanos e infantes son admitidos a las reuniones. Únete a nuestra página de Facebook para apoyo!

**Kellie Hunziker MPH, RD, IBCLC** (760) 580-1907 [kelliehunziker@gmail.com](mailto:kelliehunziker@gmail.com) Ayuda a la lactancia en su domicilio. Clases de lactancia privadas. Consejos sobre nutrición antes y después del parto. Alquiler de sacaleches y otros accesorios para la lactancia. [Breastfeedingathome.com](http://Breastfeedingathome.com)

---

#### ESTE DEL CONDADO

---

**Mamás y Bebés Saludables y Contentos** *Rose deVigne Jackiewicz RN, IBCLC* (619) 992-1933 Asistencia y referencias de lactancia materna. Clases de lactancia online. [www.NurseRoseOnline.com](http://www.NurseRoseOnline.com)

---

#### SUR DEL CONDADO

---

**Family Health Centers of San Diego Postpartum Education Center** (619) 906-4621 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. 1827 Logan Ave. Suite 2, San Diego, CA 92113.

**Babies at their Best** *Reyna Joselevitz (Malke) IBCLC, CCE, Certified HUG teacher* (619) 838-2494 [malkejg@hotmail.com](mailto:malkejg@hotmail.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 [Babiesattheirbest.com](http://Babiesattheirbest.com)

## HOSPITALES QUE OFRECEN SERVICIOS DE LACTANCIA MATERNA

**Kaiser Permanente Hospital OB Patient Education** (866) 940-2218 (outpatient) Clases de lactancia, consultas en oficina y hospital. Breast pump sales, call (619) 528-5153. SOLO miembros de Kaiser. 4647 Zion Ave, San Diego, CA 92120

**Centro Médico Navales San Diego** (619) 532-6914 Clases de lactancia; Consultas internas y externas, incluyendo ayuda especial en necesidades de madre y bebé. Educación a trabajadores y clientes del hospital. 34800 Bob Wilson Drive, San Diego, CA 92134-5000. [www.NMCSD.med.navy.mil](http://www.NMCSD.med.navy.mil)

**Naval Hospital Camp Pendleton** (760) 725-1331 Grupos de apoyo a la lactancia semanales dirigidos por Consultoras de Lactancia. 200 Mercy Circle, 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

### Telephone Support Services:

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.

**Scripps Health Lactation Services** Clases de lactancia y grupos de apoyo a la lactancia: 1-800-SCRIPPS ó [www.scripps.org](http://www.scripps.org)

**Scripps Memorial Hospital-La Jolla** (858) 626-4538 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 Mie 10 am-11:30 am. 9888 Gene-see Ave. La Jolla, CA 92037

**Scripps Mercy Hospital** (619) 260-7098 Clases de lactancia, alquiler y venta de bombas extractoras de leche. Grupo de apoyo a la lactancia, Jueves 11am-12pm. 4077 5th Ave, San Diego, CA 92103

**Scripps Memorial Hospital-Encinitas** (760) 633-7850 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 1-2 pm. 354 Santa Fe Drive, Encinitas, 92024

**Scripps Mercy Hospital-Chula Vista** (619) 691-7272 Alquiler y venta de bombas extractoras de leche. Grupo de apoyo a la lactancia en Scripps Well Being Center Lunes 1-2 PM. 435 H Street, Chula Vista, CA 92190

**Vista United Methodist Church** (Support Group) Grupo de apoyo a la lactancia, Miércoles 1-2 PM. 490 South Melrose, Vista, CA 92081

**Rady Children's Hospital San Diego** (858) 576-1700 x2531 Consultas de lactancia materna en el hospital. 3020 Children's Way, San Diego, CA 92123

## Sharp Healthcare Lactation Services

**Sharp Grossmont Women's Center** (619) 740-4983 Teléfono de ayuda a la lactancia. Grupo de apoyo a la lactancia los lunes de 1-3:30pm y jueves de 9-11:30am dirigidos por enfermeras consultoras de lactancia; Alquiler y venta de sacaleches y venta de accesorios de lactancia. 5555 Grossmont Center Drive, La Mesa, CA 91942

**Sharp Chula Vista Medical Center Women's and Infant's Services** (619) 502-5848, por favor deje su mensaje en el buzón de voz. 751 Medical Center Court, Chula Vista, CA 91911

**Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns: New Beginnings Boutique** (858) 939-4127 En Colaboración con educadoras de lactancia ofrecemos: grupos de apoyo a la lactancia 7 días a la semana, accesorios para la lactancia, alquiler de sacaleches y básculas de bebés, brasieres de lactancia y mucho más. Horario: L-V: 9am -6pm, Sa & domingo 9am-5pm. Grupos de apoyo a la lactancia lunes: 3:30 – 5pm; miércoles & viernes: 2 – 3:30pm & Club NICU madres de leche NICU miércoles: 12:30 – 1:30 pm. Llamar para información de consultas externas. 3003 Health Center Drive, San Diego, CA 92123

**Centro Médico Tri-City** (760) 940-7745 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](http://www.tricitymed.org). Grupo de apoyo a la lactancia todos los miércoles de 11:00 AM-12:30 PM. 4002 Vista Way, Oceanside, CA 92056

**UCSD Health Systems Lactation Services** (858) 249-5727 Jacobs Medical Center 9300 Campus Point Dr. La Jolla Grupo de apoyo a la lactancia los lunes 1:00 – 3:00 pm 9435 Modular Building Room 1-101 (excepto las fiestas federales) Por favor utilice "stork" valet parking en el West side de Jacobs Medical Center, mismo precio que el self parking <https://health.ucsd.edu/specialties/obgyn/maternity/EVENTS/Pages/default.aspx>

**Premature Infant Nutrition Clinic (PINC)** Eyla Boies, MD and Terry Lawson, RN, IBCLC Asiste al infante prematuro a adaptarse al amamantamiento y a las madres lactantes con la producción de leche, evalúa la alimentación con leche materna fortificada y vigila el crecimiento del infante. Todos los jueves de 9 am-1 pm; llamar (858) 496-4800 para pedir cita. 7910 Frost Street, Suite 350, San Diego, CA 92123. <http://health.ucsd.edu/specialties/obgyn/maternity/newborn/nicu/spin/staff/Pages/clinic.aspx>

**Vista Community Clinic** 760-631-5000 x 1070 (Teléfono de ayuda a la lactancia) 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. 1000 Vale Terrace, Vista, CA 92084. [www.vistacomunityclinic.org](http://www.vistacomunityclinic.org)

## EMPRESAS DE BOMBAS DE LACTANCIA

**Hygeia Breast Pumps** Favor de visitar [www.hygeiahealth.com](http://www.hygeiahealth.com) o llamar (855) 786-7296 para aprender más de nuestros premios de sacaleches de alta potencia que ofrecemos gratis a través de seguros médicos para pacientes elegidos.

**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>

Para imprimir copias adicionales puede encontrar este guía en nuestro sitio [www.breastfeeding.org/resourceguide/](http://www.breastfeeding.org/resourceguide/)

c/o AAP-CA3 3160 Camino Del Rio S. Suite 101, San Diego, CA

### Patrocinado por:

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

California Chapter 3 - San Diego and Imperial Counties



Para ver esta información en su móvil, bájese la aplicación de nuestro colaborador San Diego Mother's Milk Bank.