2023
Guía de Recursos para la Lactancia del Condado de San Diego

La Coalición de Lactancia del Condado de San Diego

breastfeeding.org

2023 Guía de Recursos para la Lactancia del Condado de San Diego

San Diego County Breastfeeding Coalition

2907 Shelter Island Drive, Ste. 105-476
San Diego, CA 92106
1-800-371-MILK (6455)
breastfeeding.org
@sdbreastfeeding

Información sobre Medicamentos y Amamantación

Mother to Baby California: **Llama (866) 626-6847**
(Mon-Fri, 9am-5pm Pacific Time) **Texto (855) 999-3525**
http://www.mothertobabyca.org/

Centro de Riesgo Infantil en Texas Tech: **(806) 352-2519**
(Lun-Vier, 8am-5pm Central Time)
https://www.infantrisk.com/

Base de Datos de Medicamentos y Lactancia
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/

¡LactMed (base de datos de medicamentos y lactancia) ahora está disponible como una aplicación! LactRx finalmente está en las tiendas de aplicaciones.

Apple App Google Play

Lineas de Ayuda

***Se Habla Español**

American Red Cross WIC*	*(800) 500-6411
Grossmont Hospital Women's Center	(619) 740-4983
Kaiser Permanente Lactation Clinic	(866) 940-2218
La Leche League of San Diego County	(858) 848-6455
La Leche League Spanish Line*	*(858) 245-5172
Naval Medical Center San Diego	(619) 218-1409
Palomar Health	(858) 613-4053
San Ysidro Health Center WIC*	*(888) 942-7942
Scripps Memorial Hospital - Encinitas	(760) 633-7850
Scripps Memorial Hospital - La Jolla	(858) 626-4538
Scripps Mercy Hospital	(619) 260-7098
Scripps Mercy Hospital WIC*	(619) 260-3400
SDSU Research Foundation WIC*	*(888) 999-6897
Sharp Mary Birch Hospital for Women	(858) 939-4127
Tri-City Medical Center	(760) 940-7745
TrueCare WIC*	*(888) 477-6333
UCSD Medical Center*	(858) 249-5727

Información Sobre los Derechos de Lactancia

Departamento de Trabajo de EE. UU.
Derechos de las trabajadoras que amamantan/ Presentar una queja
1-866-487-9243

Oficina del Comisionado Laboral de California
Derechos de las trabajadoras que amamantan/ Presentar una queja
833-LCO-INFO (833-526-4636)

COMO SABER SI SU BEBÉ ESTA OBTENIENDO SUFICIENTE LECHE:

¡Cada madre es diferente, al igual que cada bebé! Eso hace que sea difícil decir exactamente cómo su bebé debería estar comiendo pero aquí hay una guía para ayudarle:

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 bebé está tomando suficiente leche:

En las primeras 24-48 horas,
- Ponerle al pecho cuando esté despierto o cada 3 horas.
- Póngale piel con piel
- Es normal que durante el día tenga un periodo de 4-6 horas donde quiera comer con más frecuencia (cada hora). Esto es una conducta normal de los bebés que le va a ayudar a producir más leche y al que le sigue un periodo más largo de sueño.

En los días 3-5(48-120 horas después del nacimiento):
- Amamantar 8 veces o más en cada 24 h.
- Cuando menos 3 a 5 Pañales mojados por día al tercer día
- El pañal sucio cambiará de color: primero meconio, negro (espeso y pegajoso), después verdoso, marrón y finalmente amarillo (como semillas de mostaza y aguado). El número incrementará cada día.

Después de 3 a 5 días su producción de leche aumentará y usted notará:
- Su pecho lleno antes de amamantar y vacío después de amamantar
- Sensación de hormigueo o goteo en el otro pecho.
- Podrá escuchar como su bebe traga la leche.
- Podrá ver leche en la boca de su bebe
- ¡El producto procesado (La popo) ¡Saliendo del otro extremo!

Después de la Primera semana, su bebé debe:
- Amamantar 8-12 veces en 24 h (cada 2-3 horas y siendo normal que en un periodo de 4 horas quiera comer con más frecuencia)
- Amamantar de 10-20 minutos cada vez
- El bebé esté contento después de ser amamantado.
- Aumento de peso de 4-7 oz cada semana (después de perder un poco la primera semana)
- Recuperar el peso de nacimiento a las 2 semanas
- Tener 6 o más pañales mojados en 24 horas.
- Tener de 4 a 12 pañales sucios en 24 horas.
- Estar despierto varias veces cada día.

Llame a su doctor si:
- Su bebé tiene la piel o la parte blanca de los ojos amarilla(ictericia).
- Tiene dolor severo y constante en los pezones
- Su bebé no quiere agarrarse o llora cuando le pone al pecho
- Su bebé tiene menos de 6 pañales mojados al día
- Si el pañal sucio es escaso o verde oscuro o tiene moco.
- Su bebé parece estar cansado, letárgico o no está interesado en alimentarse

¿Necesita ayuda?
Llame a nuestra línea
1-800-371-MILK(6455)

Hospitales Que Ofrecen Servicios de Lactancia

Palomar Medical Center Escondido
(442) 281-3089 / 2185 Citracado Parkwy Escondido, CA 92029 Consulta de lactancia para pacientes hospitalizados después del parto y consulta telefónica una vez que la madre y el bebé están en casa. Deje un mensaje y un asesor de lactancia le devolverá la llamada durante el horario comercial normal.
https://www.palomarhealth.org/facilities/palomar-medical-center

Palomar Medical Center Poway
(858) 613-4053 / 15615 Pomerado Rd, Poway, CA 92064.
https://www.palomarhealth.org/facilities/palomar-poway-outpatient
Consulta de lactancia para pacientes hospitalizados después del parto y consulta telefónica una vez que la madre y el bebé están en casa. Deje un mensaje y un asesor de lactancia le devolverá la llamada durante el horario comercial normal. Renta de extractores de leche y básculas para bebés también disponibles. Grupo de apoyo para la lactancia todos los martes, de 1:00 pm a 2:30 pm Llame para obtener más información.

Rady Children's Hospital San Diego
(858) 576-1700 x2531
3020 Children's Way, San Diego, CA 92123.
Consultas de lactancia para pacientes hospitalizados.

SCRIPPS HEALTH SERVICIOS DE LACTANCIA
(858) 626-4538
1-800-SCRIPPS (800-727-4777) o www.scripps.org
Líneas de ayuda y grupos de apoyo para la lactancia por teléfono y MS Teams. Abierto a la comunidad.

Grupo de Apoyo a la Lactancia Virtual los Viernes a la 1 p.m. Para registrarse, puede llamar o conectarse en línea. Nuestras líneas de ayuda de lactancia son para preguntas que no son de emergencia. Se hará todo lo posible para devolver las llamadas dentro de las 24 horas (excepto los sábados, luego hasta 48 horas). Las consultas ambulatorias de lactancia están disponibles en Encinitas y La Jolla.

Scripps Memorial Hospital (La Jolla)
(858) 626-4538 // 9888 Genesee Ave. La Jolla, CA 92037. Teléfono de ayuda, consultas, artículos de lactancia, renta y venta de sacaleches y básculas de bebés disponibles. Boutique para Mamas abierta Lunes-Viernes 9AM a 3PM, Sab. 9AM a 1PM

Scripps Memorial Hospital (Encinitas)
(760) 633-7850 // 354 Santa Fe Drive, Encinitas, 92024.
Teléfono de ayuda, consultas, artículos de lactancia, renta y venta de sacaleches y básculas de bebés disponibles.

Scripps Mercy Hospital (San Diego)
(619) 260-7098 // 4077 5th Ave, San Diego, CA 92103.
Renta de sacaleches disponibles.

Scripps Mercy Hospital (Chula Vista)
(619) 691-7212 / 435 H Street, Chula Vista, CA 92190
Línea de ayuda para la lactancia en Español & Inglés

SHARP HEALTHCARE SERVICIOS DE LACTANCIA
(619) 502-5848
Sharp Chula Vista Medical Center para Mujeres y Recién Nacidos. 751 Medical Center Court, Chula Vista, CA 91911
Por favor deja un mensaje.

Sharp Grossmont Hospital para Mujeres y Recién Nacidos
(619) 740-4983 / 5555 Grossmont Center Drive, La Mesa, CA 91942. Línea de apoyo a la lactancia materna. Renta y venta de extractores de leche junto con suministros limitados disponibles para comprar. Grupo de apoyo gratuito para la lactancia disponible virtualmente y en persona LUN 1PM y JUEV 9AM (excepto los días festivos). Más información sharp.com/health-classes/breastfeeding-support-group-webinar-2472

SHARP Mary Birch Hospital for Women & Newborns / New Beginnings Boutique
(858) 939-4127 // 3003 Health Center Drive, San Diego, CA 92123
Grupos de apoyo a la lactancia 7 días a la semana, accesorios para la lactancia, alquiler de sacaleches y basculas de bebés, brasieres de lactancia y más. Horas: L-V: 10am -4pm, Sab & Dom 10am-3pm. Durante COVID-19 restricciones grupos de apoyo disponibles en :, https://www.sharp.com/health-classes/breastfeeding-support-group-webinar-2472.

Centro Médico Tri-City
760-940-7745-Departamento de Lactancia
4002 Vista Way Oceanside, CA 92056
Consultas de lactancia para pacientes hospitalizados después del parto, consultas ambulatorias gratuitas los 7 días de la semana con cita previa. Línea de apoyo a la lactancia materna. Por favor llame y deje un mensaje.

UC SAN DIEGO Grupo Virtual de Apoyo a la Lactancia
Los Lunes 3 -4 pm via zoom (no toma lugar los dias de fiesta federales) Se necesita registrar por adelantado en health.ucsd.edu/childbirthclasses.
Se puede alquilar sacaleches de nuestras tiendas de regalos en ambos sitios Jacobs y Hillcrest. Por favor llame a nuestro departamento al 619- 543-6585

UCSD PEDIATRICS
Tres pediatras ofrecen consultas y evaluaciones de lactancia en dos oficinas:
Oficina de Kearney Mesa 858-496-4800 con Piper Sandel, MD, IBCLC.
Oficina de La Jolla 858-203-4962 con Michelle Leff, MD, IBCLC, FAAP los lunes y Eyla Boies, MD, FAAP, FABM los miércoles

La Clínica de Nutrición para Bebés Prematuros (PINC) se reúne los jueves de 8:45 am a 1 pm. En PINC ofrecemos un enfoque de equipo para el cuidado de la lactancia del prematuro y su madre. Durante una visita a PINC, uno de los pediatras mencionados anteriormente ve a los bebés prematuros y a sus madres ayudándolos en la transición a una lactancia más directa, optimizando el suministro de leche materna y monitoreando el estado nutricional del bebé.

Recursos Adicionales

American Academy of Pediatrics, CA Chapter 3
(619) 281-2273
www.aapca3.org

Black Infant Health Program (BIH)
286 Euclid Avenue, Suite 308, San Diego, CA 92114
(619) 266-7466 bih@neighborhoodhouse.org El Programa de salud infantil afroamericana (BIH, por sus siglas en inglés) del condado de San Diego trabaja para mejorar la salud materna e infantil de los afroamericanos, así como para disminuir las desigualdades sociales y de salud de las mujeres y los bebés.

Global Communities' Healthy Start
(858) 279-9690 http://bit.ly/HealthyStartReferral
Apoyo gratuito para el parto, la lactancia y la crianza de los hijos a familias en San Diego, con un enfoque en las comunidades afroamericanas e inmigrantes. El personal está certificado como educador de parto, lactancia y padres y conecta a las familias con parteras gratuitas y apoyo de doulas según sea necesario. Hablamos Inglés, Español, Somalí, Frances, y Haitiano Creollo.

Vista Community Clinic
(760) 631-5000 ext 1070 / www.vistacommunityclinic.org
Consultas de lactancia antes y después del parto en la oficina del Centro de la Mujer y Departamentos de Pediatría.

Sirviendo a Padres con Discapacidades
Servicios Virtuales / Ofrecemos Telesalud

WIC (Women, Infants, and Children Program)

WIC ofrece educación y apoyo sobre la lactancia, además de alimentos saludables y educación nutricional. Sacaleches disponibles según necesidad. Si está embarazada, amamantando o tiene un hijo menor de 5 años, visite sdwic.com o comuníquese con una agencia local de WIC a continuación para ver si califica. WIC da la bienvenida a padres, padres adoptivos, tutores legales y padres solteros.

American Red Cross WIC Program
(800) 500-6411 www.sandiegowic.org
Ubicaciones en todo el condado de San Diego
Apoyo y Educación en Lactancia Materna. Servicios de interpretación disponibles. Personal bilingüe.
Inglés | Español | Tagalo | Vietnamita| Arábica| Farsi

Innercare WIC Program
(760) 344-9606 / www.sdwic.com
561 E Street, Brawley, CA 92227
Proporcione consejería individual y virtual, consultas de lactancia, préstamos para extractores de leche y referencias.
Inglés|Español

San Ysidro Health WIC Program
1-888-942-7942 syhealth.org/services/wic-program
Los consejeros educadores en lactancia y la consultora de lactancia brindan apoyo y educación sobre la lactancia. Los servicios de interpretación están disponibles. Visite nuestro sitio web para conocer las ubicaciones de las clínicas y WIC.
Personal bilingüe: Inglés|Español|Chino|Tagalo|Portugués

Scripps Mercy Hospital WIC Program
(619) 260-3400 sdwic.com
wicprogram@scrippshealth.org
Apoyo y Educación en Lactancia. Servicios de traducción están disponibles. Personal bilingüe.

SDSU Research Foundation WIC Program
(888) 999-6897 www.sdsuwic.org
Ubicaciones en todo el condado de San Diego. Apoyo y Educación en Lactancia Materna. Personal bilingüe:
Inglés|Español|Tagalo|Árabe|Farsi

TrueCare WIC Program
(888) 477-6333 (Inglés y Español línea de ayuda disponible Lun-Vier 7:30 AM - 4 PM) www.truecare.org/programs-resources/wic/
150 Valpreda Rd, San Marcos, CA 92069.
Tenemos 13 ubicaciones de clínicas de salud para facilitar la obtención de atención médica asequible en el norte del condado de San Diego. Visite nuestro sitio web para conocer las ubicaciones de WIC y las clínicas.
Inglés | Español | Tagalog | Vietnamita

Sirviendo a Padres con Discapacidades
Servicios Virtuales / Ofrecemos Telesalud

Banco de Leche

University of California Health Milk Bank
(858) 249-MILK (6455)
UCmilkbank.ucsd.edu
Somos un banco de leche sin fines de lucro, miembro de HMBANA, propiedad y operado por UC San Diego y ubicado en el Banco de Sangre de San Diego. Proporcionamos leche de donante pasteurizada de alta calidad para hospitales y familias para mejorar la salud infantil. ¡Agradecemos las referencias de donantes potenciales para ayudar a mejorar el suministro de leche de donantes en nuestra región!

Contáctanos
Teléfono: 1-800-371-MILK (6455)
E-mail: sdcbc@breastfeeding.org

San Diego County Breastfeeding Coalition

Proveedores de Servicios de Apoyo a la Lactancia

TODO EL CONDADO

All Your Baby Needs
(619) 838-7267 kimberly.williams1205@gmail.com
Kimberly Williams IBCLC, Doula, Health Educator
Profesional de nacimiento durante más de 22 años, doula de parto y posparto, y consultora de lactancia certificada por IBCLC durante los últimos 10 años. Consultas a domicilio y virtuales. Más recientemente, LC en Scripps La Jolla Hospital, puedo ofrecerle un plan integral que se adapte mejor a usted y su familia. "Ayudando a crecer familias desde el 2000"

Children's Primary Care Medical Group Servicos de Lactancia
Comuníquese con nuestra especialista en lactancia al (858) 302-2269 para más información. cpcmg.net
Somos proveedores de lactancia amables, compasivos y expertos que sirven a todo el condado de San Diego. Nuestros pediatras y enfermeras especializadas de IBCLC ofrecen consultas de lactancia en persona y virtual. Ofrecemos una clase virtual semanal para recién nacidos y un grupo de apoyo para la lactancia.

Night and Day San Diego
Rachael Oeffner IBCLC (619) 567-8146
hello@nightanddaysandiego.com/ nightanddaysandiego.com
Cuidado de la lactancia prenatal y posparto para ayudarla a alcanzar sus metas de alimentación. Visitas a domicilio y virtuales. Brindando atención experta y compasiva en todo San Diego. Especializados en dificultades de agarre, problemas de suministro de leche, bebés prematuros, extracción, regreso al trabajo y más. Acepta la mayoría de los planes de seguro PPO, UCSD HMO y Tricare.

Centro de Lactancia de San Diego
(619) 724-4117 www.sdbfc.com 8325 University Ave. La Mesa, CA 91942 Práctica grupal de IBCLC.
Consultas de lactancia a domicilio, oficina, privadas virtuales; grupos de apoyo semanales. Se especializan en ataduras de lengua/labios, función motora oral, dificultades de agarre, problemas de suministro de leche, embarazos múltiples, reflujo y alergias infantiles, bebés prematuros, etc. Acepta PPO (Aetna, Cigna, Anthem, BC/BS), Tricare, UCSD HMO y ofrecen tarifas reducidas para MediCal. práctica inclusiva. Inglés|Español

Fundación del Centro de Lactancia Materna de San Diego
www.sdbfcfoundation.org/consultations
La Fundación SDBFC brinda consultas privadas de lactancia gratuitas o con tarifa reducida para BIPOC y personas de bajos ingresos. Actualmente, contamos con 3 clínicas: La Mesa, Bankers Hill y el sureste de San Diego. Visite nuestro sitio web para reservar una cita en una de nuestras clínicas.

Parteras del Condado de San Diego
(858) 278-2930 / 15644 Pomerado Road Sute 302 Poway, CA www.sandiegocountymidwives.com
Grupo de apoyo en persona todos los martes de 10am a 11am en nuestra oficina en Poway. Nuestras consultoras de lactancia y educadoras ayudan a las personas que asisten al grupo de forma gratuita durante este tiempo. Damos la bienvenida a todos los que necesitan ayuda para amamantar o quieren unirse a nuestro grupo de apoyo para la lactancia. Nuestro grupo es para todas las madres y parejas para discutir las alegrías y los desafíos de alimentar a su bebé.

Virtual Breastfeeding Inc.
(619) 880-7062 onlinebreastfeeding@gmail.com
www.virtualbreastfeeding.com/ *Philline Benson RN, MSN, IBCLC*
Apoyo de lactancia experto en problemas de lactancia: dolor en el pezón, bajo suministro de leche, dificultad para enganchar y más. Información más reciente sobre la lactancia para las madres primerizas con un enfoque en el embarazo, el posparto, y más. Educación gratuita sobre lactancia prenatal y ProBono para pacientes de MediCal. Reserve su consulta virtual cubierta por la aseguranza a través de telesalud segura. Llame para obtener un descuento si no está cubierto. Inglés|Tagalo

CENTRO DE SAN DIEGO/COSTA

Alisa Galvan, LAC, IBCLC
(619) 729-3640 // 2310 Sixth Ave. San Diego, CA 92021. www.alisagalvan.com @alisa_galvan @push_san_diego.
Consultora integral de lactancia y acupunturista licenciada que brinda educación prenatal sobre lactancia materna y apoyo posparto para la lactancia materna con acceso a herramientas únicas, naturales y holísticas que incluyen hierbas medicinales, acupuntura y consejos sobre dieta y estilo de vida. Consultas en consultorio, a domicilio y virtuales disponibles solo con cita previa. Se habla español.

Best Start Birth Center
Direct: (619) 299-0840 / Office: 800-470 BABY (2229) / www.beststartbirthcenter.com 3630 Enterprise Street, San Diego, CA 92110 Centro de parto especializado en parto en agua/natural/centrado en la familia, servicios de partería, planificación familiar natural, mujer sana, PAP, servicios de anticoncepción, etc. La atención proporcionada por enfermeras parteras certificadas. Pruebas de embarazo gratuitas, lunes a viernes de 9am a 5pm, llame primero. Socio en el proyecto Healthy Start de la frontera San Diego-California. Aceptamos: Tricare Prime y Standard/Select. Inglés|Español

Breastfeeding Consultants of San Diego, LLC
(619) 677-2730 www.bfcofsd.com heather@bfcofsd.com
Heather Shabestari, BS, IBCLC, CEIM.
Consultas de lactancia prenatal y posparto en tu domicilio + consultas virtuales/telefónicas. Orientación basada en evidencia sobre problemas de suministro de leche, restricciones de ataduras de lengua/labios, succión deficiente/ineficiente, aumento lento de peso, reflujo, mastitis, hacer que el bebé vuelva al pecho, suplementación, extracción de leche, alergias, etc.

Family Health Centers of San Diego Postpartum Education Center
(619) 906-4621 / fhcsd.org /1827 Logan Ave. Suite 2, San Diego, CA 92113 - Los pacientes en nuestro Programa Integral de Servicios Perinatales (CPSP) reciben sesiones educativas sobre lactancia durante el embarazo y apoyo para la lactancia después del parto. Servicios en clínica y virtuales.
Inglés|Español|Tagalo|Vietnamita|Chino|Coreano|Lenguaje de Señas Americano|Árabe

Jarrah Foster Lactancia y Bienestar
858-751-4664 Lactwell.com 2801 4ta Avenida San Diego 92103 Ubicado dentro del Centro Comunitario de Maternidad de San Diego. *Jarrah Foster B.S, MBA, IBCLC, entrenadora de bienestar*
Ofreciendo consultas de lactancia en persona y virtuales, servicios del portador de bebé y entrenamiento de crecimiento postraumático.También organizamos un grupo de apoyo a la lactancia todos los viernes de 11AM a 12PM en el Centro Comunitario de Maternidad de San Diego.

Las organizaciones mencionadas ofrecen servicio por todo el condado de San Diego El título profesional mencionado al lado del nombre fue proporcionado por el individuo, y no ha sido verificado por la Coalición. La Coalición no certifica a ninguno de los servicios proporcionados. Algunos servicios de lactancia aceptan seguro médico y Medi-cal. Pregunte cuando llame.

Sirviendo a Padres con Discapacidades
Servicios Virtuales / Ofrecemos Telesalud

Contáctanos
Teléfono: 1-800-371-MILK (6455)
E-mail: sdcbc@breastfeeding.org

San Diego County Breastfeeding Coalition

Proveedores de Servicios de Apoyo a la Lactancia

CENTRO DE SAN DIEGO/COSTA cont.

Mamas & Milk
(858) 218-6455 www.mamasandmilk.com
5550 Carmel Mountain Rd, Ste 208, San Diego, 92130
Dawn Dickerson, M.Ed, IBCLC, RLC CD (DONA), RYT,
Carlee Rivera-Sims, IBCLC
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, bebes prematuros, problemas de enganche, mastitis, y mucho más. Aceptamos seguros médicos de Aetna y UCSD Managed Care. También ofrecemos yoga para bebes, prenatal yoga e historias de nacimientos contadas.

Mother to Mother Midwifery
Office (619) 220-8189 & On-Call Midwife (619) 297-2229
www.mothertomothermidwifery.com
1816 Howard Ave, San Diego, CA, 92103.
Equipo de 4 parteras que provee educación, recursos y ayuda para un parto natural, parto en casa, parto en agua, lactancia, postparto y cuidado de la mujer. Tenemos un Grupo de Apoyo a la Maternidad y Lactancia semanal, dirigido por parteras y estudiantes de lactancia (CLEC). También vendemos accesorios para la lactancia incluyendo los productos Legendairy Milk

Serenity Breastfeeding
(619) 990-6479 christine@serenitybreastfeeding.com
Christine Hennes, IBCLC Nurture-Empower-Teach
Consultas de lactancia en su hogar. Más de 20 años de experiencia trabajando con más de 15,000 familias. Especializado en corregir el enganche, problemas de ataduras de labios y lengua, problemas de producción de leche y conductos obstruidos. Visita el sitio web para disponibilidad de citas y programar una consulta.www.serenitybreastfeeding.com

Upheld Pospartum
Jenna Rubie, RN-BSN, IBCLC, proveedora certificada de atención posparto innata, terapia craneosacral fascial
(619) 609-7402 www.upheldpostpartum.com.
Consultas personalizadas de lactancia a domicilio y virtuales. Apoyando a las familias posparto desde 2010. Evaluación de expertos + apoyo compasivo para ayudarla a cumplir sus objetivos de alimentación. Apasionada por la salud mental materna y brindando un espacio libre de juicios para que pueda sentirse respaldada. Aceptamos la mayoría de los seguros PPO.

CONDADO NORTE

Babies in Bloom
(760) 940-BABY(2229) / 127 Main Street Vista, CA 92084
www.babies-in-bloom.com / *Rochelle McLean IBCLC, CCE, CD*
Clases de lactancia, grupos de apoyo gratuitos y consultas personales de lactancia en nuestra oficina o por telesalud. Suministros y accesorios para la lactancia (alquiler de sacaleches y básculas). Nos especializamos en tejidos orales atados y bajo suministro de leche y aceptamos varios tipos de seguros. Grupos de apoyo gratuitos de Lactation Lounge los lunes y viernes a las 11 am.

Best Baby Ever
(760) 443-8683 www.bestbabyever.org 2235 Encinitas Blvd, #206, Encinitas, CA 92024. *Heidi Burke-Pevney IBCLC, CLE*
Visitas en el hogar y en la oficina disponibles. Especializándose en producción baja de leche, dificultades y dolor de agarre, problemas de ataduras de lengua/labios, rechazo del pecho, bebés múltiples y bebés prematuros. Atención holística de apoyo a la lactancia. **Ofreciendo preguntas y respuestas virtuales con nuevas mamás que amamantan**

Alimentación Infantil Bond to Bloom
(310) 946-8305 www.bondtobloom.com
Janae Deuel MS, OTR/L, SWC, CPMT, IBCLC. Ofreciendo apoyo integral e individualizado en Terapia Ocupacional y Lactancia. 20 años de experiencia ayudando a familias con sus objetivos de alimentación únicos. Altamente capacitado en entornos médicos y ambulatorios/hogar. Especializada en Alimentación y Desarrollo Infantil, Trabajo Corporal y Salud Mental Materna.

Breastfeeding Fixers & Leilani's Wellness Center
(760) 533-7953. / www.breastfeedingfixers.com
Leilani Songer IBCLC, ICP, Birth & Postpartum Doula, Rebecca Feasel RN, IBCLC, Wendy Dimmock CLC. Especializándo en ataduras de lengua/labios, conductos de leche obstruidos, mastitis, bebés prematuros, terapia de ultrasonido, neurorretroalimentación de micro corriente, tratamiento de depresión, PTSD y más. Autor de "9 Pasos para la Lactancia Materna Pacífica". Visitas virtuales, en consultorio y en su hogar disponibles en todo el condado de San Diego. En la red: Tricare, Blue Shield PPO, Blue Cross PPO y Cigna PPO.

Breastfeeding Help at Home
Kellie Hunziker MPH, RD, IBCLC (760) 580-1907
www.breastfeedinghelpathome.com
kellie.hunziker@breastfeedinghelpathome.com
Consultas de lactancia y clases de preparación para la lactancia en la comodidad de tu hogar. Además, ofrece consultas virtuales y preguntas y respuestas telefónicas. Consultas incluyen 2 semanas de apoyo telefónico y por correo electrónico. Cobro por servicio.

COLFS Medical Clinic
(619) 692-4401 or (619) 795-3581
362 W. Mission Ave. Ste. 105 Escondido, CA 92025
Grupo de apoyo gratuito para la lactancia. Viernes de 10am a 12pm. Servicios médicos: servicios de atención primaria, exámenes físicos, visitas de niño sano, medicina preventiva, pruebas de embarazo, atención prenatal, ultrasonido, apoyo posparto, pruebas de ETS, planificación familiar natural y mas. Apoyo para abortos espontáneos, apoyo prenatal, para padres y para hombres. Gana mientras aprendes, artículos de bebé gratis. Especialistas en atención al cliente, atención personalizada. Recursos, referencias, apoyo emocional. Inglés | Español

Del Sur Perinatal Group
(619) 341- 4011
¡Un lugar seguro para platicar y apoyar temas relacionados al embarazo, el parto, la lactancia y más! Damos la bienvenida a todas las personas del área de San Diego. Únase a nuestra reunión todos los jueves de 10am a 11am a través de zoom y en persona cuando sea seguro. Ubicados en la comunidad de Del Sur pero damos la bienvenida a madres de todo el condado de San Diego.

Las organizaciones mencionadas ofrecen servicio por todo el condado de San Diego El título profesional mencionado al lado del nombre fue proporcionado por el individuo, y no ha sido verificado por la Coalición. La Coalición no certifica a ninguno de los servicios proporcionados. Algunos servicios de lactancia aceptan seguro médico y Medi-cal. Pregunte cuando llame.

Sirviendo a Padres con Discapacidades
Servicios Virtuales / Ofrecemos Telesalud

Contáctanos
Teléfono: 1-800-371-MILK (6455)
E-mail: sdcbc@breastfeeding.org

San Diego County Breastfeeding Coalition

Proveedores de Servicios de Apoyo a la Lactancia

CONDADO NORTE cont.

Full CRCL Women's Health & Wellness
(760) 691-9555 https://www.fullcrcl.co/
Jaren Soloff RD, IBCLC. Consultas de lactancia y nutrición a domicilio, en consultorio y virtuales. Apoyamos a las familias con: problemas de enganche y suministro, restricciones orales, problemas de nutrición, alergias/dietas de eliminación. Se aceptan planes PPO (Aetna, United, Cigna, BCBS). Servicios adicionales incluyen asesoramiento nutricional para mujeres. Grupo gratuito los miércoles a las 12pm en Cap Wellness en Encinitas.

Milky Way Lactation LLC
(229) 292-9119 https://www.whitehouseibclc.com/
Sara Whitehouse RN-BSN, IBCLC. ¡Apoyo a la lactancia en la comodidad de tu hogar! Como IBCLC y enfermera registrada, tengo experiencia trabajando con familias en NICU y en entornos de recién nacidos, así como con bebés mayores. ¡La lactancia materna es un viaje y estoy aquí para ayudar con cualquier necesidad o inquietud que pueda surgir! ¡Proveedor de la red con TRICARE, Aetna y acepta la mayoría de los planes de seguro PPO!

Mother Nurtured
(562) 335-8966 www.mothernurtured.org. Del Mar, CA 92014
April Bosch RN, MSN IBCLC. - Ofrecemos consultas de lactancia en persona y virtuales, tanto prenatales como posparto y más allá. Reciba un espacio seguro, sin juicios y de apoyo para colaborar y desarrollar un plan de alimentación que funcione mejor para usted y su familia. Nos esforzamos por educar y capacitar a cada individuo en una unidad familiar para que apoyen el papel de cada uno en la alimentación de sus pequeños. Aceptamos la mayoría de los seguros PPO.

Mouths of Babes Lactation Services
Sara Gale RN, IBCLC (702) 860-9391 www.moblactation.com
21475 Trail Ridge Drive Escondido, CA 92029
Atención compasiva y profesional de los galardonados IBCLC y RN. Trabajando para familias que amamantan desde 2011. apoyo a la lactancia, en el hogar, en el hospital y en la NICU. Especialización en educación prenatal, evaluación y apoyo de ataduras de lengua, bajo suministro de leche y bebés prematuros. Consultas incluyen soporte de mensajes de texto después.

Nightingale Baby
Socio con LoveStrong Wellness www.lovestrongwellness.com
((858) 225-4691 (call or text) www.nightingale-baby.com
16935 W. Bernardo Dr. Suite 140 San Diego, Ca 92127
Jennifer Gathman, RN, MSN, IBCLC, PMH-C
Ofreciendo una gama de apoyo prenatal a la lactancia posparto con más de 13 años de experiencia materna-recién nacido como enfermera. También ofrece apoyo prenatal y posparto, educación, exámenes y recursos de salud mental materna, grupos de apoyo, clases y recursos para nuevas familias. Se aceptan algunos seguros, planes de pago disponibles.

North County Birth and Beyond
Dianne Randall, IBCLC, LCCE / (619) 851-2445
diannerandall88@gmail.com
www.northcountybirthandbeyond.com
Consultas de lactancia en tu domicilio o en mi consultorio; también consultas virtuales y telefónicas. Apoyo a la lactancia. Sirviendo desde el centro de San Diego hasta Encinitas.

Las organizaciones mencionadas ofrecen servicio por todo el condado de San Diego El título profesional mencionado al lado del nombre fue proporcionado por el individuo, y no ha sido verificado por la Coalición. La Coalición no certifica a ninguno de los servicios proporcionados. Algunos servicios de lactancia aceptan seguro médico y Medi-cal. Pregunte cuando llame.

Recursos para la Atadura de la Lengua (Frenotomía)

Carlsbad Children's Dentistry
(760) 633-1131 contact@sunnysmilez.com
3257 Camino de Los Coches #304 Carlsbad, CA 92009
Tratamiento de frenillo lingual y labial en infantes, niños y adolescentes. Trabajamos en equipo con una consultora de la lactancia certificada IBCLC, con una especialista del habla y una terapeuta ocupacional para proveer un tratamiento más completo.

Children's Primary Care Medical Group
Contamos con un equipo de pediatras certificados por la junta capacitados por los otorrinolaringólogos (ENT) de Rady para realizar frenotomías. Trabajamos en conjunto con nuestros IBCLC para ofrecer evaluación de la lactancia y frenotomía de tijera cuando puede mejorar el éxito de la lactancia. Comuníquese al (858) 302-2269 para más información. cpcmg.net

Jean Chan DDS & Associates
(619)579-2363 www.healthygrins.com 260 East Chase Avenue Suite #101, El Cajon, CA 92020. ¿Tiene preguntas sobre el frenillo de la lengua o el labio? ¡Tenemos las respuestas! La Dra. Chan y su equipo dental pediátrico se especializan en la liberación de ataduras de labios y lengua con atención integral y el mejor CO2 y láser frío para una curación óptima. Más de 25 años de experiencia y miles de padres felices, ¡ella estará contigo en cada paso del camino! ¡Pregunte por nuestro PLAN DE MEMBRESÍA que ofrece acceso sin restricciones a atención de calidad por un precio bajo! Inglés|Español|Mandarín

Little Star Pediatric Dentistry and Orthodontics
(619) 630-4000 www.littlestardentistry.com
5550 Carmel Mountain Road, Suite 200 San Diego, CA 92130
Especializados en el tratamiento de frenotomías labiales y linguales (frenillos labiales y linguales) para todas las edades con el uso de láser frío (CO2). Se adopta un enfoque de equipo integral con los IBCLC locales y terapeutas funcionales para optimizar los resultados. Varias salas de lactancia están disponibles después del procedimiento. La consulta, la frenotomía láser y los seguimientos están incluidos. "Proveedor Preferidos" en California. Inglés|Español|Farsi

Seth M Pransky, MD, Pediatric Otolaryngology, Head and Neck Surgery www.pediatricspecialtypartners.com
(858) 625-0809 / spransky@pediatricspecialtypartners.com
Health Nucleus 4570 Executive Dr. Suite 100 La Jolla, Ca 92121
Dr. Pransky es autor de múltiples estudios sobre la anquiloglosia (lengua atada). Su reconocida evaluación integral de los problemas de lactancia incluye un examen médico completo, aportes del consultor de lactancia y pediatra, preocupaciones maternas. Toma de decisiones para la intervención, incluida una frenulotomía, basada en la evaluación completa de los problemas del bebé y de la madre.

Sirviendo a Padres con Discapacidades
Servicios Virtuales / Ofrecemos Telesalud

Contáctanos
Teléfono: 1-800-371-MILK (6455)
E-mail: sdcbc@breastfeeding.org

San Diego County Breastfeeding Coalition

Sobre Nosotros

La Coalición de Lactancia del Condado de San Diego (SDCBC) es una organización sin fines de lucro 501c3 que ha estado sirviendo a la comunidad de San Diego desde 1994. Nuestra misión es mejorar la salud y el bienestar de nuestra comunidad protegiendo, promoviendo y apoyando la lactancia materna a través de la educación, abogacía, promoción y servicio.

SDCBC reúne a proveedores de atención médica, agencias, organizaciones, individuos, familias y otros defensores de la lactancia materna apasionados por lograr que la lactancia materna sea asequible para todas las familias del condado de San Diego.

Toma Acción con SDCBC

Únase al movimiento para proteger, promover y apoyar la lactancia

Dirección Postal
2907 Shelter Island Drive, Ste. 105-476
San Diego, CA 92106

sitio web: www.breastfeeding.org
e-mail: sdcbc@breastfeeding.org
teléfono: 1-800-317-MILK (6455)

@sdbreastfeeding

San Diego County Breastfeeding Coalition

Tome una foto de este código QR para visitar nuestra guía de recursos en línea

Escanéame

Un agradecimiento especial a nuestro patrocinador

blue california
Promise Health Plan

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciatario independiente de Blue Shield Association.