COALICIÓN DE LACTANCIA MATERNA DEL CONDADO DE SAN DIEGO

GUÍA DE RECURSOS PARA LA LACTANCIA DEL CONDADO DE SAN DIEGO

Línea gratuita de apoyo para la lactancia materna

1-800-371-MILK (6455)

Ofreciendo Apoyo en Inglés, Español, Árabe, Francés y Coreano

San Diego County Breastfeeding Coalition

@sdbreastfeeding

breastfeeding.org
2907 Shelter Island Drive, Ste. 105-476
San Diego, CA 92106
sdcbc@breastfeeding.org

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 en cantidad. Esta leche es todo lo que necesita su bebé en los primeros días. **Aquí hay algunas maneras de asegurarse de que su bebé esté recibiendo suficiente leche:**

En las primeras 24-48 horas,

- Intente amamantar cuando su bebé esté despierto o cada 3 horas.
- Ponga a su bebé en contacto piel con piel tanto como sea posible.
- Es común que los recién nacidos tengan periodos de alimentación frecuente (necesitan ser amamantados con mucha frecuencia) durante un período diario de 4 a 6 horas, seguido a menudo por un largo período de sueño. Este es un comportamiento normal y ayuda a estimular su fuente de leche a medida que su bebé se vuelve un experto en prenderse y extraer la leche.

En los días 3-5 (48-120 horas después del nacimiento):

- Amamantar 8 veces o más en cada 24 horas.
- Al menos 3-4 pañales mojados por día hasta el tercer día de vida.
- 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 o suave 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 horas (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 succiona sólo brevemente, muy suave o irregularmente.
- 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 lo 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 gratuita de apoyo para la lactancia
1-800-371-MILK(6455)
Ofreciendo Apoyo en Inglés, Español, Árabe, Francés, y Coreano

¿Qué tamaño es el estómago de un recién nacido?

Day 1	Day 2	One week	One month
size of a cherry	size of a walnut	size of an apricot	size of large egg
5-7 mL 1- 1.4 teaspoons	22-27 mL 0.75-1 oz	45-60 mL 1.5- 2 oz	80-150 mL 2.5- 5 oz

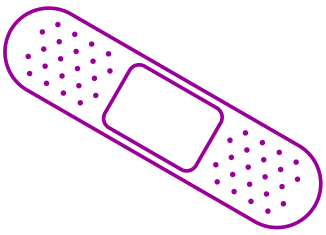
www.letmommysleep.com

Contáctenos
Phone: 1-800-371-MILK (6455)
Email: sdcbc@breastfeeding.org

San Diego County Breastfeeding Coalition

CINCO RAZONES PARA PEDIR AYUDA

de una asesora en lactancia certificada por la Junta Internacional



tienes dolor al amamantar

temes amamantar debido al dolor

estás preocupada por tu fuente de leche

tu bebé no parece satisfecho

estas preocupada por tu bienestar o el de tu bebé

No estás sola. Estamos aquí para apoyarte.

Información proporcionada por la Asociación Internacional de Consultores en Lactancia

international lactation consultant association®

¿CUÁNDO DEBO LLAMAR A UNA ASESORA DE LACTANCIA?

Pedir ayuda es una señal de fortaleza, puedes ser lo suficientemente valiente para hacerlo.

Las asesoras de lactancia son miembros fundamentales de tu equipo de atención médica prenatal y postnatal. Son profesionales capacitados y certificados que enseñan a los nuevos padres a amamantar. A menudo, son enfermeras, dietistas, médicos o especialistas en alimentación. Las asesoras de lactancia pueden evaluar, diagnosticar y tratar muchos problemas relacionados con la lactancia materna.

Debe llamar a una asesora de lactancia si:

- ***Pobre aumento de peso.***
  - Su asesor de lactancia recopilará información suya y realizará una alimentación ponderada, pesando a su bebé antes y después de la alimentación para determinar cuánta leche tomó.
- ***Agarre doloroso.***
  - Si tiene pezones doloridos, agrietados o sangrantes, sepa que puede mejorar con apoyo.
- ***Infecciones de mama o pezón.***
  - Puede superarlos con tratamiento y apoyo de su proveedor y de un asesora de lactancia.
- ***Molestia en el pecho o rechazo de la lactancia.***
  - Un especialista en lactancia puede identificar lo que está pasando: tal vez sea una bajada lenta o hiperactiva, un agarre o una posición que necesita mejorar o un caso de reflujo infantil.
- ***Ductos obstruidos, congestión o bajada hiperactiva.***
  - Su asesora de lactancia puede darle consejos sobre cómo prevenir obstrucciones y aliviar las molestias.
- ***Preparándose para regresar al trabajo o a la escuela.***
  - Una asesora en lactancia puede ayudarla a prepararse y afrontar estos cambios mientras mantiene su fuente de leche y lactancia.
- ***Bebés con problemas médicos o necesidades de alimentación especiales.***
  - Los bebés múltiples o nacidos prematuros, o aquellos con problemas médicos como ictericia, frenillos en la lengua o los labios, labio hendido o paladar hendido, pueden beneficiarse de un apoyo adicional para la lactancia y la extracción de leche.

Para obtener recursos completos, visite: https://www.chicagobirthworks.com/post/lactation-consultant

Lineas de Ayuda

American Red Cross WIC*	(800) 500-6411
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
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 Grossmont Hospital for Women	(619) 740-4983
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

*Se Habla Español

Información sobre Medicamentos y Amamantación

Mother to Baby California **Call (866) 626-6847**
(Mon-Fri, 9am-5pm PST **Text (855) 999-3525**
http://www.mothertobaby.org/

Centro de Riesgo Infantil en Texas Tech
(806) 352-2519
(Mon-Fri, 8am-5pm CT)
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!

Apple App Store **Google Play Store**

Un agradecimiento especial a nuestros patrocinadores

Junta de Supervisores del Condado de San Diego

Promise Health Plan

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

Información sobre los derechos de Lactancia

AMAMANTE EN CUALQUIER LUGAR, EN CUALQUIER MOMENTO

La ley apoya a las personas que amamantan

Una persona lactante puede amamantar a su bebé en cualquier lugar, ya sea público o privado, donde la persona y el bebé estén autorizados a estar presentes. (Código Civil de Cal. § 43.3.)

Una madre lactante puede posponer su servicio de jurado mientras esté amamantando indicando que está amamantando en el formulario de citación del jurado. (Código de Procedimiento Civil de Cal. § 210.5; Reglas del Tribunal de Cal., regla 2.1006).

En virtud de la Ley de Cuidado de Salud Asequible (Affordable Care Act), generalmente la atención preventiva, como el apoyo a la lactancia, sus suministros y asesoramiento, deben estar cubiertos por los planes de salud sin tener que compartir los costos. (www.hrsa.gov/womensguidelines/.)

- Los extractores de leche y los suministros que asisten la lactancia son gastos médicos deducibles de impuestos. (www.irs.gov)

Los hospitales deben proporcionar información acerca de dónde recibir educación sobre la lactancia o poner a disposición un asesor de lactancia materna. (Código de Salud y Seguridad de Cal. §§ 123360, 123365).

La adquisición, el procesamiento, la distribución o el uso de leche humana con fines de consumo humano se **considera un servicio**, no así la venta de leche humana. (Código de Salud y Seguridad de Cal. § 1647.)

Todas las escuelas públicas y escuelas chárter deben proporcionar a las estudiantes lactantes una sala privada y segura con un enchufe eléctrico y un lugar para almacenar de forma segura la leche materna extraída. (Código de Educación de Cal. § 222.)

Las personas lactantes tienen derecho a adaptaciones, ventajas, funciones, privilegios o servicios completos e iguales en todos los locales de negocios. (Código Civil de Cal. §§ 51-53.)

Defienda sus derechos y los de otros padres que amamantan. Obtenga más información en breastfeeding.org o llame 1-800-371-MILK (6455)

Departamento de Trabajo de EE. UU.
Línea de derechos de lactancia/para presentar una queja
1-866-487-9243

Oficina del Comisionado Laboral de California: Línea de derechos de lactancia/para presentar una queja
833-LCO-INFO (833-526-4636)

Creado en Asociación Por

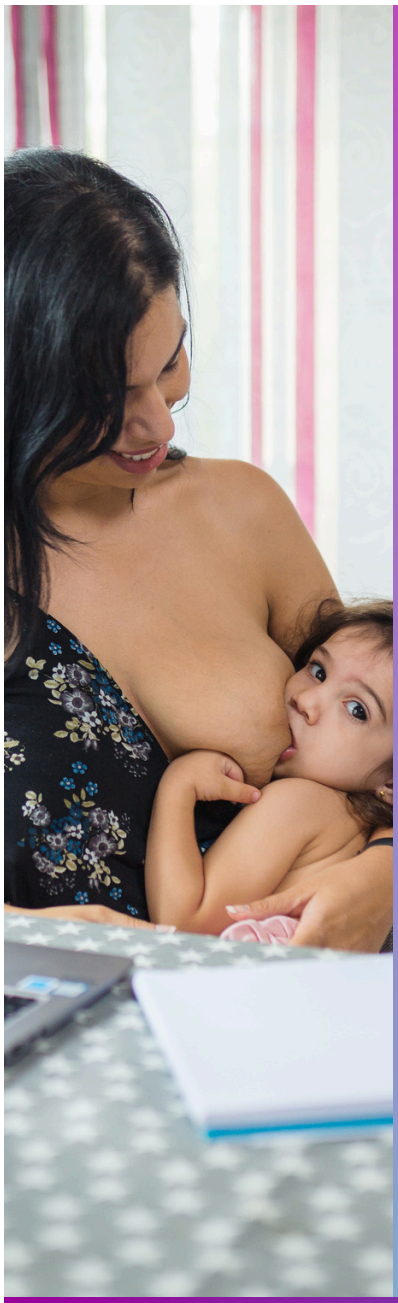
CALIFORNIA WOMEN'S LAW CENTER
Pursuing Justice for Women and Girls

San Diego County Breastfeeding Coalition

Escanee el código QR para descargar sus tarjetas de derechos de lactancia materna de California

breastfeeding.org/breastfeeding-and-working/

Información sobre los derechos de Lactancia



LAS PERSONAS LACTANTES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Es ilegal que un empleador discrimine a alguien por motivos de género, lo que incluye la lactancia materna. (Código de Gobierno de Cal. § 12921(a), § 12926(r)(1)(c).

Los empleadores deben proveer un cuarto limpio, seguro, y privado que tenga lugar donde sentarse, una repisa o mesa donde poner el extractor de leche materna y acceso a un enchufe. El cuarto debe estar cerca del área de trabajo y no puede ser un baño. (Código laboral de California § 1031.)

Los empleadores deben proporcionar a las empleadas lactantes acceso a un refrigerador u otro dispositivo de refrigeración y a un lavabo con agua potable. (Código Laboral de Cal. § 1031.)

Los empleadores deben proveer un tiempo razonable de descanso para que una empleada lactante extraiga la leche materna. (Código Laboral de Cal. § 1030.)

Las personas lactantes pueden solicitar adaptaciones a sus empleadores, si las necesitan. Por lo general, la lactancia no es una condición discapacitante que requiera una licencia de discapacidad, pero algunas personas pueden necesitar ser trasladadas a un puesto menos extenuante o peligroso o necesitan otras adaptaciones razonables. (2 CCR § 11035(d).)

Una empleada puede tomar una licencia de discapacidad por el embarazo por cualquier condición física o mental médicamente reconocida relacionada con el embarazo o el parto, incluidas las condiciones médicas relacionadas con la lactancia, como la mastitis. (2 CCR § 11035(u).)

Los empleadores deben implementar una política que proporcione un proceso por el cual sus empleadas puedan solicitar adaptaciones para la lactancia, y incluye el derecho del empleado a presentar una queja si sus derechos han sido violados. (Código Laboral de Cal. §§ 1030 - 1034).

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

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)

Creado en Asociación Por

CALIFORNIA WOMEN'S LAW CENTER
Pursuing Justice for Women and Girls

San Diego County Breastfeeding Coalition

Escanee el código QR para descargar sus tarjetas de derechos de lactancia materna de California

breastfeeding.org/breastfeeding-and-working/

Hospitales Que Ofrecen Servicios de Lactancia

PALOMAR MEDICAL CENTER ESCONDIDO
858-613-4276 / 2185 Citracado Parkwy Escondido, CA
Grupo de apoyo a la lactancia materna (gratis) con una enfermera registrada, IBCLC todos los martes, de 1:00 a 2:30, regístrese en el vestíbulo de la entrada principal. Regístrese para clases virtuales de lactancia materna dos veces al mes, @ https://www.palomarhealth.org (haga clic en clases/eventos). Consulta de lactancia presencial proporcionada a las pacientes después del parto.

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 LACTATION SERVICES
(858) 626-4538
Clases de lactancia y grupos de apoyo en todo el condado, abiertos a la comunidad. Ofrecen suministros de lactancia, consultas de lactancia ambulatorias, alquiler de balanzas y extractores de leche. Todos los sitios son accesibles según la ADA.
Nuestras líneas de ayuda para la lactancia son para preguntas que no sean de emergencia. Se hará todo lo posible por devolver las llamadas dentro de 24 horas (las llamadas de los sábados pueden tardar hasta 48 horas en recibir respuesta).

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-Viernes12PM a 4PM.

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 St., Chula Vista, CA 91910
Línea de ayuda para la lactancia en Español & Inglés

SHARP HEALTHCARE LACTATION SERVICES
Sharp Chula Vista Medical Center para Mujeres y Recién Nacidos. (619) 502-5848 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 LUN y MIER 10AM y en persona LUN 1PM y JUEV 9AM (excepto los días festivos). Más información www.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

TRI-CITY MEDICAL CENTER
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
Lunes 3 -4 pm via zoom (no grupo 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

Ofrecemos atención de lactancia para bebés prematuros y a término, así como para su padre o madre lactante. Podemos ayudar con complicaciones comunes de la lactancia, la transición de suplementos a la lactancia materna directa, la optimización del suministro de leche y el monitoreo del estado nutricional del bebé.
También ofrecemos consultas prenatales sobre lactancia para personas embarazadas, así como para quienes consideran inducir la lactancia.

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.

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

WIC (Programa para mujeres, bebés y niños)

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 | Vietnamita| Arábica

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

San Ysidro Health WIC Program
1-888-942-7942 https://www.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 oficinas de 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
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

Extractores de leche

Hygeia Breast Pumps
(619) 818-0497
Hygeia ofrece extractores de leche y accesorios galardonados, de calidad hospitalaria, inalámbricos y ultra silenciosos, sin costo alguno, a través de todos los principales planes de seguro del condado de San Diego (PPO, HMO, Medi-Cal Plans, Tricare). La aplicación móvil Hygeia Baby también ofrece sesiones virtuales con consultores de lactancia para ayudar a las mamás a aprender cómo amamantar y extraer leche con éxito.
Inglés|Español **Para solicitar un extractor de leche, visite MomsGetMore.com**

Breast Pump Genie
1-800-555-7009
https://www.breastpumpgenie.com/
¡Obtenga un extractor de leche gratis a través de su seguro, incluido MediCal! Ofrecemos los mejores extractores de leche de grado médico y hospitalario disponibles. Ofreciendo extractores de Zomee zomee.com y Unimom unimomus.com, extractores con múltiples tamaños de bridas, baterías recargables integradas, opciones de manos libres, garantía de 2 años, soporte las 24 horas, los 7 días de la semana, y más para garantizar que su experiencia de lactancia/extracción de leche sea cómoda y eficaz,

Información Adicional

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.

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

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 y lactancia.
Grupos de apoyo a la lactancia materna GRATUITOS en:
Martes: 704 Euclid Ave, San Diego, CA 92114. 10am-12pm (servicio en Ingles)
Miércoles: 564 N Second St, El Cajon, CA 92021. 10am-12pm (servicio en Espanol, Ingles, y Arabe)

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

Banco de Leche

University of California Health Milk Bank

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!

858-249-MILK (6455)

UCmilkbank.ucsd.edu

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"

Birth to Breast
(619) 888-5730 hello@birthtobreast.com
Ruth Hale *IBCLC, Doula www.birthtobreast.com*
Birth to Breast se especializa en los tres tipos de agarre (pecho, biberón y brida), la función/reflejos orales y el suministro de leche. Los padres pueden esperar ser escuchados, irse con un plan práctico y contar con una guía desde el embarazo hasta el posparto.
Aceptamos Anthem/Blue Cross/Blue Shield, Cigna, United Healthcare, UMR, Tricare Triwest y Aetna.

Children's Healthcare Medical Associates
(619) 297- KIDS (5437) Chilshealthsd.com *Stephen Carson MD/DO Lactation Educator (CLC, CLE, etc.) NP/APRN*
Ofrecemos apoyo y educación sobre lactancia prenatal (para prepararte para la transición a la lactancia) y posparto para ayudarte a alcanzar tus objetivos de lactancia materna. Nuestros pacientes pediátricos recién nacidos reciben asistencia con cualquiera de los siguientes problemas: dificultades y dolor al prenderse al pecho (evaluación de anquiloglosia o frenillo), transferencia de leche y suministro, mastitis y conductos obstruidos, y extracción de leche (regreso al trabajo).
Inglés/Español.

Night and Day San Diego
(619) 567-8146 hello@nightanddaysandiego.com
nightanddaysandiego.com *Rachael Oeffner IBCLC*
Atención de lactancia prenatal y posparto para ayudarte a alcanzar tus objetivos de alimentación. Visitas a domicilio, en consultorio [ubicado en Mission Valley] y virtuales. Brindamos atención experta y compasiva en todo San Diego, especializándonos en dificultades de agarre, problemas con el suministro de leche, bebés prematuros, evaluación oral (incluyendo frenillo lingual y labial), extracción de leche, ingurgitación, mastitis y más.
Seguros aceptados: La mayoría de los planes de seguro PPO, UCSD Managed Care HMO y Tricare.

PUSH San Diego - Alisa Galvan, LAC, IBCLC
(619) 786-3329 www.PushSanDiego.com
@alisa_galvan @push_san_diego
2310 Sixth Ave. San Diego, CA 92021
Consultora de lactancia integrativa y acupunturista licenciada que ofrece educación prenatal sobre lactancia y apoyo posparto con acceso a herramientas únicas, naturales y holísticas, incluyendo medicina herbaria, acupuntura, acupresión y asesoramiento sobre dieta y estilo de vida.
Consultas a domicilio y virtuales disponibles con cita previa. Se habla español.

San Diego Breastfeeding Center
(619) 724-4117 8325 University Ave.La Mesa, CA 91942.
www.sdbfc.com *Robin Kaplan, M.Ed, IBCLC*
La Fundación SDBFC brinda consultas privadas de lactancia gratuitas o con tarifa reducida para BIPOC y personas de bajos ingresos. Actualmente, contamos con 2 clínicas: La Mesa y el sureste de San Diego (Lemon Grove). Visite nuestro sitio web para reservar una cita en una de nuestras clínicas.

San Diego Lactation Equity Alliance
https://www.sdlea.org/
San Diego Lactation Equity Alliance ofrece consultas privadas de lactancia a tarifa reducida para personas BIPOC y de bajos ingresos que califiquen.Brindamos consultas a domicilio, en clínica y por telemedicina. Visita nuestro sitio web para agendar una cita en una de nuestras clínicas.

Virtual Breastfeeding Inc.
(619) 880-7062 onlinebreastfeeding@gmail.com
www.virtualbreastfeeding.com/
Philline Benson RN, MSN, IBCLC
Virtual Breastfeeding Inc. ofrece apoyo gratuito de lactancia prenatal y una consulta inicial gratuita para pacientes médicos, con seguro médico aceptado.
Ahora brindan consultas presenciales en los hogares de los pacientes en todo el condado de San Diego, incluyendo áreas tan lejanas como Oceanside y Temecula.
Grupos de apoyo gratuitos disponibles.

Aunque se enumeran por dirección, las fuentes listadas a continuación brindan servicios en todo el condado de San Diego. Las credenciales mencionadas después de sus nombres se presentan según lo solicitado por cada individuo y no han sido verificadas por la Coalición de Lactancia Materna del Condado de San Diego. La Coalición de Lactancia Materna del Condado de San Diego no certifica ni garantiza ninguno de los servicios proporcionados. Algunos servicios de lactancia aceptan seguro médico y Medi-Cal. Pregunta al llama

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

TODO EL CONDADO

Wellness and Breastfeeding
Sharon Johnson RN Ms. IBCLC (619) 997-5005
sharon.wellnessandbreastfeeding@gmail.org
www.wellnessandbreastfeeding.com
Ofreciendo consultas de lactancia a domicilio, telefónicas y virtuales. Tengo 23 años de experiencia en hospitales, y clínicas, además de visitas domiciliarias. Especializados en el cuidado previo y posterior a la liberación del frenillo

Wellness Lactation
(760) 717-2061 WellnessLactationsd.com
9750 Miramar Road #214 San Diego, CA 92126
Rachelle Markham IBCLC.
Soluciones avanzadas para la alimentación infantil, en un espacio inclusivo y sin juicios. 25 años de experiencia, amplia capacitación en función oral, opciones holísticas, movimientos rítmicos, reflejos infantiles, alimentación con biberón y resolución de problemas en situaciones difíciles. ¡Usted merece información para tomar las decisiones que mejor funcionen para usted!

Wholeness Lactation
(619) 213-2658 Wholenesslactation.com
rutiknowsbreast@gmail.com
Ruth Hammer, MSN, RN, IBCLC, PMH-C
La experiencia de Ruth se centra en bebés prematuros y médicamente frágiles, pero tiene experiencia con todos los recién nacidos que comienzan su proceso de lactancia. Ofrece orientación, aliento y educación para afrontar los desafíos comunes de las familias. Su atención se centra también en la salud física y mental de los padres, ya que cree que alimentar y cuidar a su bebé abarca a los padres y a la familia en su conjunto.

CENTRO DE SAN DIEGO/COSTA

Breastfeeding Consultants of San Diego, LLC
((619) 794-3112 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. Acepta Aetna PPO/POS.

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

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, Anissa Cornelius, IBCLC
We are an IBCLC group practice offering prenatal and postpartum support, both in-home and in-office. Specialize in tongue/lip tie, milk supply issues, latching issues, pumping and flange fit, older babies, plugged ducts and mastitis, movement and oral rehabilitation, infant movement. Accept multiple insurances, including many PPOs, UCSD HMO, Aetna. We also have movement classes for babies, adults, and the whole family.

Melanin Milk SD
(619) 841-1160 www.Melaninmilksd.com
3737 Camino Del Rio S, Suite 109 San Diego, CA, 92108
Chardá Bell, IBCLC, CLEC, CD - Lactation, Doula, Health Education. Brindando apoyo a la lactancia en el hogar, en la clínica y virtual con un enfoque de atención centrado en la familia. Negocio dirigido por una mujer Negra. Acepte algunos planes de seguro PPO, efectivo/tarjeta de crédito y planes basados en ingresos. Visitas gratuitas y de costo reducido disponibles para BIPOC y comunidades marginadas. Consultas prenatales y clases de parto también disponibles. Servicio de mensajes de texto disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para reservar o consultar tarifas o cobertura de seguro.

Aunque se enumeran por dirección, las fuentes listadas a continuación brindan servicios en todo el condado de San Diego. Las credenciales mencionadas después de sus nombres se presentan según lo solicitado por cada individuo y no han sido verificadas por la Coalición de Lactancia Materna del Condado de San Diego. La Coalición de Lactancia Materna del Condado de San Diego no certifica ni garantiza ninguno de los servicios proporcionados. Algunos servicios de lactancia aceptan seguro médico y Medi-Cal. Pregunta al llama

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

Babies in Bloom
(760) 940-BABY (2229)
www.babies-in-bloom.com / 127 Main Street Vista, CA 92084
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 a la 1 PM.

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**

Bond to Bloom Infant Feeding
(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.

Whole Women Nutrition
(760) 274-0149 / www.wholewomennutrition.com
Jaren Soloff RD, IBCLC & Team /
hello@wholewomennutrition.com
3150 Pio Pico Drive Suite 101 Carlsbad CA 92008 4403 Manchester Ave Suite 207B Encinitas, CA 92024
Nuestro equipo de dietistas registrados y consultores de lactancia ofrece asesoramiento compasivo y con enfoque informado en trauma para familias que buscan apoyo con problemas de agarre y suministro, restricciones orales, rechazo del biberón y nutrición materno-infantil.
Aceptamos la mayoría de los planes PPO y HMO para consultas en oficina o a domicilio.
Organizamos talleres prenatales de lactancia materna mensuales y grupos de apoyo posparto semanales en Cap Wellness Center.

New Mom School Encinitas
162 S Rancho Santa Fe Road, Suite B70 Encinitas, CA 92024
https://newmomschool.com/encinitas-ca
New Mom School ofrece grupos de apoyo educativos posnatales presenciales, así como grupos de apoyo para la lactancia materna a partir de principios de abril.
Estos grupos brindan un espacio acogedor para que las mamás hagan preguntas, reciban orientación de profesionales capacitados y se conecten con otras mamás nuevas.

San Diego Lactation
(760) 807- 7229 www.sandiegolactation.com
Corinne Breshears RN, IBCLC
Brindamos atención práctica, compasiva y personalizada en la comodidad de tu hogar. También ofrecemos citas en nuestras oficinas en Escondido y Poway.
Ofrecemos visitas prenatales para planificación y visitas posparto para abordar problemas como bajo suministro de leche, dificultades de agarre, extracción de leche y dolor en los senos o pezones.
Disponemos de ajuste especializado de bridas con un kit completo.
Grupo de apoyo Mother's Circle los viernes en Escondido.
También ofrecemos clases de lactancia.
Aceptamos la mayoría de los seguros.

Aunque se enumeran por dirección, las fuentes listadas a continuación brindan servicios en todo el condado de San Diego. Las credenciales mencionadas después de sus nombres se presentan según lo solicitado por cada individuo y no han sido verificadas por la Coalición de Lactancia Materna del Condado de San Diego. La Coalición de Lactancia Materna del Condado de San Diego no certifica ni garantiza ninguno de los servicios proporcionados. Algunos servicios de lactancia aceptan seguro médico y Medi-Cal. Pregunta al llama

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

Grupos Gratuitos de Apoyo a la Lactancia Materna

Para obtener información actualizada sobre grupos de apoyo, visite breastfeeding.org/support-groups

Opciones Virtuales y En Persona

AlignSD & Birth to Breast Monthly Lactation Support Group
2525 Camino del Rio South #300 San Diego, CA 92108
619-458-9355
Únete a nosotros una vez al mes los miércoles por la mañana a las 9:30 AM para un emocionante evento presencial. El Grupo de Apoyo a la Lactancia AlignSD & Birth to Breast está aquí para brindarte orientación y apoyo valioso en tu experiencia de lactancia.

Babies In Bloom
(760) 940-BABY
127 Main Street, Vista, CA
https://www.babies-in-bloom.com/event-calendar/
Lunes a la 1PM. Visite el sitio web o llame para registrarse

COLFS Medical Clinic
Grupo de apoyo a la lactancia materna PRESENCIAL gratuito en la Clínica Médica COLFS
362 W. Mission Ave Suite 105 Escondido CA 92025
Todos los Viernes de 10AM a 12PM. ¡Sin necesidad de registrarse! Email education@colfs.org or llame (760) 741-1224

Lisa Simpkins IBCLC and San Diego County Midwives
Todos los jueves de 10 AM a 11AM en A Family Affair Birth Center 15644 Pomerado Road Nivel 3 Poway CA 92064
Para obtener más información, comuníquese con Lisa Simpkins al 619-988-3911.

"Milk & Cookies" led by Wendy Colson RN IBCLC & Jaren Soloff, RD IBCLC.
Cap Wellness Center 535 Encinitas Blvd., Suite 115 Encinitas, CA 92024. Semanalmente los Miércoles a las 12pm. Registro requerido: 760-634-9715

Palomar Health Escondido
2185 Citracado Parkway Escondido, CA 92029
Todos los martes (excepto festivos) 1PM a 2:30PM
No es necesario registrarse. Solo visitas sin cita previa

San Diego Breastfeeding Center - The Parent's Circle: Parenting and Chest/Breastfeeding Support Group
El Círculo de Padres está dirigido por Valori Sharp, CLE-Basado en donaciones. Centro de Lactancia Materna de San Diego (8325 University Ave., La Mesa, CA 91942). Viernes, 10AM. a 11AM. Es necesario registrarse: Regístrese aquí

San Diego Community Birth Center
El grupo de alimentación se reúne los viernes a las 11AM en 2801 4th Avenue, 92103.

Sharp Chula Vista Medical Center
751 Medical Center Ct Chula Vista, CA 91911, New Tower, Lobby. Viernes 1pm-2:30pm No es necesario registrarse. Ingles y Español

Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns Free Breastfeeding Support Group
Martes y Viernes: 1pm a 3pm
Centro de recursos de aprendizaje Sharp 8008 Frost Street, Suite 250 San Diego, CA 92123 Se requiere un registro por única vez. https://www.sharp.com/health-classes/breastfeeding-in-person-support-group-in-kearny-mesa-2709

Sharp Grossmont Hospital for Women and Newborns
Primer piso - 5555 Grossmont Center Drive La Mesa, CA 91942
Lunes 1pm-330pm y Jueves 9AM-1130AM. No es necesario registrarse. Comuníquese con nuestra "línea cálida" al 619-740-4983 para obtener más información.

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

LÍNEA TELEFÓNICA GRATUITA DE APOYO A LA LACTANCIA

Llame ahora para obtener referencias y apoyo para la lactancia

1-800-371-6455 (MILK)

Deje un mensaje y le devolveremos su llamada en 24-48 horas

San Diego County Breastfeeding Coalition

San Diego Breastfeeding Center Foundation

Global Communities HEALTHY START

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
Un enfoque de equipo para los frenillos labiales y linguales que afectan a bebés, niños y adolescentes. Nos asociamos con consultores de lactancia, logopedas y terapeutas ocupacionales certificados por la junta para brindar una solución integral.

Children's Healthcare Medical Associates
(619) 297- KIDS (5437) Chilshealthsd.com *Stephen Carson MD/DO Lactation Educator (CLC, CLE, etc.) NP/APRN*
Nuestro equipo de pediatras certificados junto con apoyo en lactancia la guiarán desde la evaluación oral de un frenillo (anquiloglosia), la evaluación de la lactancia materna hasta la toma de decisiones para la intervención (frenotomía). Contamos con salas disponibles para lactancia post procedimiento. Ofrecemos una tarifa en efectivo reducida para los servicios de frenotomía. Nuestros servicios de Frenotomía están disponibles para todos los pacientes y no pacientes de nuestro consultorio pediátrico.

Jean Chan DDS & Associates
(619) 579-2363 www.healthygrins.com
260 East Chase Avenue Suite #101, El Cajon, CA 92020
¿Tienes preguntas sobre frenillo lingual o labial? ¡Nosotros tenemos respuestas! La Dra. Chan se especializa en la liberación de frenillos labiales y linguales con un enfoque integral y el mejor láser de CO2 y frío para una óptima cicatrización. Con más de 27 años de experiencia y miles de padres felices, te acompañará en cada paso del proceso. Como proveedora preferida en California, aceptamos SEGURO MÉDICO y ofrecemos un PLAN DE MEMBRESÍA con acceso ilimitado a atención de calidad.
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 ha publicado múltiples estudios revisados por pares sobre anquiloglosia (frenillo lingual). Su reconocida evaluación integral de los problemas de lactancia incluye un examen médico completo, la opinión de un consultor de lactancia y un pediatra, junto con las inquietudes maternas. La decisión de intervenir, incluida una frenulotomía, se basa en una evaluación completa tanto del bebé como de la madre.

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 y frenotomía de tijera cuando puede mejorar el éxito de la lactancia. Comuníquese al (858) 302-2269 para más información. cpcmg.net

El Departamento de Servicios de Atención Médica (DHCS, por sus siglas en inglés) agregó los servicios de doula como beneficio cubierto el 1 de enero de 2023.

Los servicios de Doula están disponibles mediante pago por servicio y a través de planes de atención administrada (MCP). Los servicios incluyen apoyo personal a personas y familias durante el embarazo y un año después del parto.

Esto incluye el apoyo emocional y físico brindado durante el embarazo, el trabajo de parto, el nacimiento y el período posparto, así como el apoyo durante y después del aborto espontáneo y el aborto.

Para más información, por favor contacte a su Plan de atención administrada de Medi-Cal.

Blue Shield Promise Health Plan, Servicios para Miembros 1-855-699-5557
Blue Shield Promise Health Plan, Cuidado de Maternidad 1-888-802-4410

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

La Coalición de Lactancia del Condado de San Diego

Sobre Nosotros

La Coalición de Lactancia Materna del Condado de San Diego (SDCBC) sirve como un modelo de apoyo y defensa, trabajando incansablemente para ayudar a las familias de nuestra comunidad desde su creación en 1994. Como organización sin fines de lucro 501c3, nuestro compromiso es inquebrantable con el fomento de la salud y el bienestar de Residentes de San Diego mediante la promoción y protección de la lactancia materna.

En SDCBC, nuestra misión resuena en cada iniciativa que emprendemos: mejorar las vidas de las familias defendiendo la lactancia materna a través de una educación integral, una amplia extensión, una defensa decidida y un servicio compasivo. Creemos que la lactancia materna no es sólo un aspecto fundamental de la salud materna e infantil sino también un componente vital del bienestar comunitario.

Lo que distingue a SDCBC es nuestra capacidad para unir a una diversa gama de partes interesadas, desde proveedores de atención médica hasta agencias, organizaciones, familias e individuos apasionados, todos compartiendo un objetivo común: hacer que la lactancia materna sea accesible y alcanzable para todas las familias del condado de San Diego. A través de la colaboración, la innovación y un firme compromiso con la inclusión, nos esforzamos por crear un entorno de apoyo donde todos los padres se sientan empoderados en su viaje hacia la lactancia materna.

Juntos, sigamos fomentando una comunidad donde la lactancia materna se celebre, se apoye y se adopte como piedra angular de una vida saludable. Únase a nuestra misión mientras allanamos el camino hacia un futuro más brillante y saludable para las generaciones futuras.

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

San Diego County
Breastfeeding Coalition

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