

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



Escanéame para acceder a la Guía de Recursos completa.

*Pedir ayuda es un signo de fortaleza, sé lo suficientemente valiente para hacerlo.*



La Guía de Recursos de la Coalición de Lactancia del Condado de San Diego proporciona una lista completa de recursos locales de lactancia, incluyendo grupos de apoyo, asesoras de lactancia y materiales educativos. Su objetivo es conectar a las familias y a los proveedores de atención médica con servicios esenciales para promover una lactancia exitosa en la comunidad.

## ¿QUÉ CONTIENE LA GUÍA?



### Apoyo Local

La guía incluye diversos grupos de apoyo para la lactancia, una lista de asesoras de lactancia y programas de consejería entre pares disponibles en todo el Condado de San Diego.



### Recursos Educativos

La guía incluye materiales sobre educación en lactancia, desde clases prenatales hasta consejos para nuevas madres, para ayudar a las familias a tomar decisiones informadas.



### Alianzas Comunitarias

La guía destaca la colaboración entre proveedores de atención médica, organizaciones comunitarias y profesionales para mejorar el apoyo y acceso a la lactancia.

## Acceder a la tarjeta de derechos de lactancia de SDCBC

Amamanta en Cualquier Lugar, en Cualquier Momento

Los padres que amamantan tienen derechos legales para amamantar en cualquier lugar público o privado donde estén autorizados, y también pueden posponer el servicio de jurado mientras amamantan. Además, los planes de salud están requeridos a cubrir el costo del apoyo y los suministros a la lactancia, y diversas leyes garantizan acomodaciones para las personas que amamantan en escuelas, negocios y entornos de atención médica.

**QUE TU HIJO SEA BENDECIDO CON AMOR Y ALEGRÍA.  
FELICIDADES POR LA NUEVA INCORPORACIÓN A TU FAMILIA.**



**LÍNEA TELEFÓNICA GRATUITA  
DE APOYO A LA LACTANCIA**

**Llame ahora para obtener referencias  
y apoyo para la lactancia**

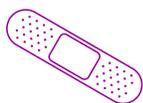
**1-800-371-6455 (MILK)**

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



## **CINCO RAZONES PARA PEDIR AYUDA**

de una asesora de lactancia certificada  
por la Junta Internacional



dolor con el agarre



temes amamantar debido  
al dolor



tienes preocupaciones  
sobre 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 

## **Banco de Leche de la Universidad de California**

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 donada 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 donada en nuestra región!

858-249-MILK (6455)

[UCmilkbank.ucsd.edu](http://UCmilkbank.ucsd.edu)



## **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.