



# 2023 聖地牙哥郡母乳資源指南



聖地牙哥郡母乳協會  
[breastfeeding.org](http://breastfeeding.org)

# 2023

## 聖地牙哥郡母乳資源指南

### 聖地牙哥郡母乳協會



San Diego County  
Breastfeeding Coalition

地址: 2907 Shelter Island Drive, Ste. 105-476

San Diego, CA 92106

電話: 1-800-371-MILK (6455)



網址: [breastfeeding.org](http://breastfeeding.org)

@sdbreastfeeding  
臉書 · 推特 · 領英

### 母乳餵養與用藥相關資訊

加州媽媽寶寶:

電話 (866) 626-6847

週一至週五, 西岸時間上午 9 點至下午 5 點

簡訊 (855) 999-3525

<http://www.mothersbabyca.org/>

德州理工大學嬰兒風險中心

(806) 352-2519

(週一至週五, 中部時間上午8點至下午5點)

<https://www.infantrisk.com/>

藥物和母乳資料庫:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>

**LactMed (藥物和泌乳數據庫) 現在有應用程式了! 可以在 App stores 下載。**



Apple App Store



Google Play Store

## 母乳餵養支援專線

\*Se Habla Español

美國紅十字會 婦嬰幼營養補充計畫\*

\*(800) 500-6411

格羅斯蒙特醫院婦女中心

(619) 740-4983

凱薩醫療中心 哺乳門診

(866) 940-2218

國際母乳會 聖地牙哥郡分會

(858) 848-6455

國際母乳會 西班牙熱線\*

\*(858) 245-5172

聖地亞哥海軍醫療中心

(619) 218-1409

帕洛瑪健康中心

(858) 613-4053

聖易西鐸健康中心 婦嬰幼營養補充計畫\*

\*(888) 942-7942

Scripps紀念醫院—恩西尼塔斯

(760) 633-7850

Scripps紀念醫院—拉荷亞

(858) 626-4538

Scripps慈善醫院

(619) 260-7098

Scripps慈善醫院 婦嬰幼營養補充計畫\*

(619) 260-3400

聖地牙哥州立大學基金會 婦嬰幼營養補充計畫\*

\*(888) 999-6897

夏普瑪麗伯奇婦女醫院

(858) 939-4127

三城醫療中心

(760) 940-7745

TrueCare 婦嬰幼營養補充計畫\*

\*(888) 477-6333

勞工哺乳權問題及投訴\*

(858) 249-5727

### 哺乳權相關資訊

美國勞工部  
僱員哺乳權/投訴專線  
1-866-487-9243

加州勞工專員辦公室  
哺乳權熱線/投訴專線  
833-LCO-INFO (833-526-4636)

### 如何判斷您的寶寶是否有獲得足夠的母乳:

每對媽媽和寶寶都不一樣! 所以很難準確地說您的寶寶該吃多少, 但這裡有一些方針可以參考。

在最初的幾天裡, 您的寶寶會得到濃厚、呈黃色的母乳 (這就是初乳)。您的寶寶只需要初乳就夠了! 以下是一些確保寶寶獲得足夠母乳的方法:

在最初的24-48小時內,

- 盡量在寶寶醒著時、或每3小時哺乳。
- 盡量與寶寶進行肌膚接觸。
- 新生兒通常每天4到6天就需要一次「密集餵養」(意即非常頻繁地進行母乳餵養), 之後通常會進入長時間的睡眠。這是正常的, 有助於刺激您的乳房, 使之充足的分泌母乳, 您的寶寶也會漸漸成為含乳和吸乳的專家!

在第3至5天(嬰兒出生後48至120小時):

- 在24小時內至少母乳餵養8次或更多次。
- 在出生後第3天, 每天至少會有3-4片濕尿布。
- 出生後2-4天大便的正常變化: 胎糞(深綠色、柏油樣)至過渡性大便(淺綠色或棕色)至乳漿狀大便(黃色、有顆粒或軟便)。每天大便的次數都會增加。

3-5天後, 隨著您的泌乳量增加, 您也會注意到:

- 餵奶前你的乳房感覺飽滿, 餵奶後乳房變得柔軟,
- 有「下奶」的感覺或哺乳時另一個乳房會滴下的母乳,
- 你可以聽到寶寶吞嚥的聲音,
- 你可以看到寶寶嘴裡有奶,
- 有的寶寶會邊吃邊拉!

第一週後, 您的寶寶應該:

- 在24小時內至少母乳餵養8-12次(每2-3小時一次, 「密集餵養」仍然是正常的。)
- 每次餵奶約10-20分鐘。
- 在哺乳期間和之後很開心。
- 每週增加約4-7盎司(在第一週體重小幅下降後)。
- 到2週齡時恢復到出生時的體重。
- 24小時內有6次或更多淺色濕尿布。
- 24小時內有4-12次大便。
- 每天會有幾段清醒的時間, 警覺性強、眼神明亮。

如果寶寶出現以下情況, 請致電您的小兒科醫師:

- 您的寶寶只會進行短暫、非常輕柔或不規則地吸吮
- 您的寶寶有黃疸情況(皮膚呈現黃色)而且越來越黃
- 您有嚴重、持續的乳頭疼痛。
- 寶寶拒絕吸吮乳房, 或者只吸吮一兩分鐘就開始哭
- 您的寶寶每天尿濕的尿布少於6片。
- 你的寶寶有很少或沒有大便, 或有大便呈深綠色粘液狀。
- 您的寶寶似乎很虛弱、疲倦或對餵食不感興趣。

### 需要支持嗎?

### 請撥打我們的專線

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

# 醫療院所泌乳服務

## 帕洛瑪健康中心 (埃斯孔迪多)

電話: (442) 281-3089  
地址: 2185 Citracado Parkwy Escondido, CA 92029  
提供產後住院期間哺乳諮詢及母嬰返家後電話諮詢。請隨時電話留言, 哺乳顧問將於上班時間回電。  
網址: <https://www.palomarhealth.org/facilities/palomar-medical-center>

## 帕洛瑪健康中心 (波威市)

電話: (858) 613-4053  
地址: 15615 Pomerado Rd, Poway, CA 92064.  
網址: <https://www.palomarhealth.org/facilities/palomar-poway-outpatient>  
提供產後住院期間哺乳諮詢及母嬰返家後電話諮詢。請隨時電話留言, 哺乳顧問將於上班時間回電。也提供集乳器及嬰兒體重計出租服務。每週二下午1:00至2:30有母乳餵養支持小組聚會, 歡迎來電了解相關訊息。

## 聖地牙哥雷迪兒童醫院

電話: (858) 576-1700 x2531  
地址: 3020 Children's Way, San Diego, CA 92123.  
提供住院哺乳諮詢。

## SCRIPPS泌乳服務

電話: (858) 626-4538  
免費專線: 1-800-SCRIPPS (800-727-4777)  
網址: [scripps.org](http://scripps.org)  
專業團隊透過電話諮詢和母乳支持小組為社區服務。  
每週五下午1點有母乳餵養支持小組線上聚會。您可以打電話或上網註冊。我們針對非緊急問題設有哺乳支援專線, 並會盡最大力量在24小時內回覆您的來電 (週六除外 - 週六的來電最多於48小時內回覆)。恩西尼塔斯 (Encinitas) 和拉荷亞 (La Jolla) 院區提供泌乳門診諮詢。

## Scripps紀念醫院 (拉荷亞)

電話: (858) 626-4538 地址: 9888 Genesee Ave. La Jolla, CA 92037.  
提供電話諮詢、哺乳胸罩和其他產品、集乳器及寶寶體重器租賃服務。營業時間為週一至週五上午9點至下午3點, 週六上午9點至下午1點。

## Scripps紀念醫院 (恩西尼塔斯)

電話: (760) 633-7850 地址: 354 Santa Fe Drive, Encinitas, 92024.  
提供電話諮詢、哺乳胸罩和其他產品、集乳器及寶寶體重器租賃服務。

## Scripps慈善醫院(聖地牙哥)

電話: (619) 260-7098 / 地址: 4077 5th Ave., San Diego, CA 92103  
提供集乳器租借服務。

## Scripps慈善醫院 (丘拉維斯塔)

電話: (619) 691-7212 // 地址: 435 H St., Chula Vista, CA 91910  
提供英語和西班牙語電話諮詢。

## 夏普醫療泌乳服務 電話: (619) 502-5848

夏普丘拉維斯塔醫療中心婦女與嬰兒服務  
地址: 751 Medical Center Court, Chula Vista, CA 91911  
請隨時留言。  

## 夏普格羅斯蒙特婦女中心

電話: (619) 740-4983 / 地址: 5555 Grossmont Center Drive, La Mesa, CA 91942 提供母乳餵養電話諮詢, 集乳器租賃和銷售, 也有哺乳護理用品可供購買。每周一下午1點和周四上午9點 (節假日除外) 網上或實體免費母乳餵養支援。更多信息請參考  
[www.sharp.com/health-classes/breastfeeding-support-group-webinar-2472](http://www.sharp.com/health-classes/breastfeeding-support-group-webinar-2472)

 服務殘疾家長

 提供虛擬/遠程醫療服務

## 夏普瑪麗伯奇婦女及新生兒醫院/新起點精品店

電話: (858) 939-4127  
地址: 3003 Health Center Drive, San Diego, CA 92123  
提供一週七天的母乳餵養。提供各種用品, 包括集乳器、嬰兒體重秤租賃、哺乳胸罩和哺乳衣等等。營業時間: 週一至週五: 上午10點至下午4點, 週六和週日上午10點至下午3點。在新冠肺炎疫情期間, 母乳餵養支持小組改在線上舉行:  
<https://www.sharp.com/health-classes/breastfeeding-support-group-webinar-2472>

## 三城醫療中心

電話: 760-940-7745-哺乳科  
地址: 4002 Vista Way Oceanside, CA 92056  
分娩後住院哺乳諮詢, 每周7天免費門診諮詢, 歡迎預約。母乳餵養支持專線, 歡迎致電並留言。

## 加州大學聖地牙哥分校線上母乳支援小組

每週一下午3至4點在Zoom上舉行 (聯邦假日除外), 請提前至 [health.ucsd.edu/childbirthclasses](http://health.ucsd.edu/childbirthclasses) 登記。  
Jacobs和Hillcrest校區的禮品店均有售集乳器, 請先撥打生產衛教專線: 619-543-6565確定有貨。

## 加州大學聖地亞哥分校兒科

由三位兒科醫生分別於兩個地點提供哺乳諮詢/評估:  
**科尼梅薩辦公室** 電話: 858-496-4800 由Piper Sandel (醫師、泌乳顧問) 服務。  
**拉荷亞辦公室** 電話: 858-203-4962  
每週一由Michelle Leff (醫師、泌乳顧問、美國兒科學會會員) 服務, 每週三由Eyla Boies (醫師、美國兒科學會會員) 服務  
**早產兒營養診所 (PINC)**  
每週四上午8點45分至下午1點舉行早產寶寶和媽媽的哺乳支持聚會。  
每一對來到PINC的媽媽和寶寶, 都會由一位兒科醫師及專長早產兒護理的護士及泌乳顧問來服務, 幫助媽媽們順利從瓶餵過渡到親餵、增加泌乳並密切觀察寶寶的營養狀況。

## 其他資源

### 美國小兒科醫學會, 加利州第3分會

電話: (619) 281-2273  
網址: [www.aapca3.org](http://www.aapca3.org)

### 黑人嬰兒健康計畫 (BIH)

地址: 286 Euclid Avenue, Suite 308, San Diego, CA 92114  
電話: (619) 266-7466 電郵: [bih@neighborhoodhouse.org](mailto:bih@neighborhoodhouse.org)  
聖地牙哥郡黑人嬰兒健康計畫 (BIH) 致力於改善美籍非裔嬰兒和孕產婦的健康, 並弭平婦女和嬰兒的健康與社會不平等現象。

### 全球社區的健康起點

電話: (858) 279-9690  
網址: <http://bit.ly/HealthyStartReferral>  
「全球社區的健康起點」是一個非營利組織, 免費為聖地牙哥的家庭提供分娩、母乳餵養和育兒支持等服務, 並重點關注黑人和移民社區。工作人員都是經過認證的分娩、哺乳和親職教育工作者, 並會視情況為有需要的家庭介紹免費助產士或陪產士。我們會說英語、西班牙語、法語、海地克里奧爾語和索馬里語。

### 維斯塔社區診所

電話: (760) 631-5000 分機 1070  
網址: [www.vistacommunityclinic.org](http://www.vistacommunityclinic.org)  
婦女中心及兒科部門辦公室提供生產前後哺乳諮詢。

# WIC (婦女, 嬰兒, 幼兒營養補充計畫)

WIC的專業泌乳顧問為符合條件的家庭提供免費母乳餵養課程、母乳餵養諮詢和集乳器, 還有健康食品和營養教育。如果您正在懷孕、哺乳或家有5歲以下的孩子(包括寄養兒童、法定監護人和單親爸爸), 可以上sdwic.com查詢, 或者聯繫下方的當地WIC機構, 查看您是否符合條件。

## 美國紅十字會 婦嬰幼營養補充計畫



電話: (800) 500-6411 網址: [www.sandiegowic.org](http://www.sandiegowic.org)  
聖地牙哥郡各處皆有服務據點, 提供母乳餵養支持與教育。提供口譯服務, 也有雙語員工, 使用英語、西班牙語、他加祿語、越南語、阿拉伯語、波斯語。

## Innercare 婦嬰幼營養補充計畫



電話: (760) 344-9606  
網址: [www.sdwic.com/](http://www.sdwic.com/)  
地址: 561 E Street, Brawley, CA 92227  
提供一對一哺乳支持, 吸乳器租借, 產後支持, 產前衛教。  
使用英語或西班牙語。

## 聖易西鐸健康中心 婦嬰幼營養計畫



電話: 1-888-942-7942  
網址: <https://www.syhealth.org/services/wic-program> 聖地牙哥郡各地皆有服務據點, 提供哺乳支援及衛教。  
婦嬰幼營養補充計畫為所有符合資格的家庭服務, 包括身障家長。我們的工作人員在這方便經驗不多, 但我們竭誠為您服務! 雙語員工, 使用英語、西班牙語、他加祿語, 阿拉伯語、波斯語

## Scripps慈善醫院婦嬰幼營養計畫



電話: (619) 260-3400 網址: [sdwic.com](http://sdwic.com)  
電郵: [wicprogram@scrippshealth.org](mailto:wicprogram@scrippshealth.org)  
哺乳支持及衛教。備有翻譯服務、雙語職員。

## SDSU Research Foundation WIC Program



電話: (888) 999-6897  
網址: [www.sdsuwic.org](http://www.sdsuwic.org)  
聖地牙哥郡各地皆有服務據點, 提供哺乳支援及衛教。  
雙語員工, 可說英語、西班牙語、他加祿語, 阿拉伯語、波斯語

## TrueCare 婦嬰幼營養補充計畫



電話: (888) 477-6333 (英語和西班牙語專線; 週一至週五上午 7 點 30 分至下午 4 點)  
網址: [www.truecare.org/programs-resources/wic/](http://www.truecare.org/programs-resources/wic/)  
地址: 150 Valpreda Rd, San Marcos, CA 92069。  
我們在北聖地牙哥郡有13個健康診所, 讓您更容易獲得可負擔的醫療保健。請訪問我們網站, 找到離您最近的服務據點! 雙語員工, 可說英語、西班牙語、他加祿語、越南語。

提供線上/遠距醫療服務

服務身障家長

# 母乳銀行

## 加州大學醫院母乳銀行

電話: (858) 249-MILK (6455)  
網址: [UCmilkbank.ucsd.edu](http://UCmilkbank.ucsd.edu)

我們是隸屬於北美母乳銀行協會的非營利性母乳銀行, 由加州大學聖地亞哥分校擁有和營運, 地點在聖地亞哥血庫。我們為醫院和家庭提供高質量的、經巴氏殺菌的捐贈母乳, 以改善嬰兒健康。我們感謝潛在的推薦者和捐贈者, 幫助提升我們地區的捐贈母乳供應鏈!



UNIVERSITY  
OF  
CALIFORNIA  
HEALTH

Milk  
Bank



聯絡我們  
電話: 1-800-371-MILK (6455)  
電子信箱: [sdbc@breastfeeding.org](mailto:sdbc@breastfeeding.org)



# 泌乳支持服務提供者

## 全郡範圍

### 您的寶寶所需要的一切

電話: (619) 838-7267

電子信箱: [kimberly.williams1205@gmail.com](mailto:kimberly.williams1205@gmail.com)

Kimberly Williams, 泌乳顧問、陪產士、健康教育專家。

擁有22年以上專業分娩及產後照護經驗, 10年以上國際認證哺乳顧問經驗, 我以深刻的知識來實踐我的工作, 提供家庭或遠距醫療諮詢。我最近曾擔任Scripps拉荷亞醫院的泌乳顧問, 可以為您的家庭提供最合適的全方位哺乳計劃, 「自2000年起幫助家庭成長」。

### 兒童基礎保健醫療集團

(858) 302-2269 [cpcmg.net](http://cpcmg.net)

電話: (858) 302-2269, 網址: [cpcmg.net](http://cpcmg.net)

我們是善良、富有同情心的專業哺乳服務提供者, 服務整個聖地亞哥郡。從週一到週五, 我們的泌乳顧問、兒科醫生和護士可以當面或通過視訊提供哺乳諮詢。

我們也提供每週新生兒視訊課程及哺乳支持團體。歡迎聯繫我們的泌乳專家以獲取更多信息: (858) 302-2269

### 日日夜夜聖地亞哥

電話: (619) 567-8146

電郵: [hello@nightanddaysandiego.com](mailto:hello@nightanddaysandiego.com)

網址: [nightanddaysandiego.com](http://nightanddaysandiego.com)

Rachael Oeffner, 泌乳顧問

提供產前和產後泌乳照顧, 幫助您實現母乳餵養目標。提供到府或視訊訪問。在聖地亞哥權郡範圍內提供專業、富有同情心的照顧。專精含乳困難、泌乳不足問題、早產兒、集乳、重返工作崗位等相關哺乳問題。接受多數PPOs、UCSD HMO和Tricare健保。

### 聖地亞哥母乳餵養中心

電話: (619) 724-4117

地址: 8325 University Ave. La Mesa, CA 91942.

網址: [www.sdbfc.com](http://www.sdbfc.com)

Robin Kaplan, 教育碩士, 泌乳顧問

我們有一群專業泌乳顧問為您服務, 提供到府、辦公室、線上個人哺乳諮詢及每週支持小組。專精唇/舌繫帶問題、口腔運動困難、含乳困難、泌乳不足問題、多胞胎、嬰兒胃食道逆流及過敏、早產兒等。接受PPOs (Aetna, Cigna, Anthem, BC/BS), Tricare, UCSD HMO等健保, MediCal持有者可打折。我們實踐包容性服務, 可說英語及西語。

### 聖地亞哥母乳餵養中心基金會

網址: [www.sdbfcfoundation.org/consultations](http://www.sdbfcfoundation.org/consultations)

聖地亞哥母乳餵養中心為有色人種及低收入家庭提供免費或減價的個人哺乳諮詢。目前我們有三家診所, 分別位於Le Mesa、Bankers Hill和Southeast San Diego。請訪問我們的網站選擇適合您的診所預約。

### 聖地亞哥郡助產士

電話: (858) 278-2930

地址: 15644 Pomerado Road Suite 302 Poway, CA

網址: [www.sandiegocountymidwives.com](http://www.sandiegocountymidwives.com)

每週二上午10點至11點在波威市診所有實體支持小組。目前我們的泌乳顧問與教育家免費支持所有支持小組的參加者。我們歡迎所有需要幫助的人參加我們的babyfeeding支持小組。我們的小組讓所有的媽媽和隊友一起討論而成立餵養寶寶的喜悅與挑戰。

儘管按地址列出, 但上列提供者在聖地亞哥全郡範圍內皆提供服務。姓名後附註的證照名稱由個人要求列出, 但未經聖地亞哥郡母乳協會核實。聖地亞哥郡母乳協會不證明或擔保上述所列的任何服務。部分泌乳服務接受加州醫療保險和其他保險, 您可打電話詢問。

服務身障家長

提供線上/遠距醫療服務

### 線上母乳餵養公司

電話: (619) 880-7062

電郵: [onlinebreastfeeding@gmail.com](mailto:onlinebreastfeeding@gmail.com)

網址: [www.virtualbreastfeeding.com/](http://www.virtualbreastfeeding.com/)

Philline Benson, 護士、護理碩士、泌乳顧問

針對母乳餵養的種種挑戰提供專業泌乳支持, 例如乳頭疼痛、泌乳不足、含乳困難和其他問題。服務對象包括新手媽媽、六週以下寶寶或較大寶寶。提供加州醫療保險用戶免費產前母乳衛教。

請電話預約由健保給付的線上諮詢, 如果您沒有保險, 也請電話聯絡, 我們會提供折扣。可說英語、他加祿語。

## 聖地亞哥中部/沿海地區

### Alisa Galvan, 泌乳顧問、國際認證泌乳顧問

電話: (619) 729-3640

網址: [www.alisagalvan.com](http://www.alisagalvan.com)

@alisa\_galvan @push\_san\_diego

地址: 2310 Sixth Ave. San Diego, CA 92021

綜合哺乳顧問及持牌針灸師提供產前和產後母乳衛教, 幫助您得到獨特、自然和完整的母乳餵養支持。使用的療法包括草藥、針灸和飲食/生活方式建議。可以診所、到府或線上諮詢。只接受預約。可以說西班牙文。

### 最好的開始分娩中心

直撥: (619) 299-0840

辦公室: 800-470-BABY (2229)

網址: [www.beststartbirthcenter.com](http://www.beststartbirthcenter.com)

地址: 3630 Enterprise Street, San Diego, CA 92110

專門從事水中/自然/在家生產的分娩中心, 提供助產護理、自然計劃生育、婦女健康、子宮頸抹片、宮頸帽和避孕等服務。持有牌照, 經認證的護士助產士每週一至週五、上午9點到下午5點在我們的辦公室進行免費妊娠測試。請電話預約。我們是「聖地亞哥-加州邊境健康計畫」項目的合作夥伴。我們接受 Tricare Prime & Standard/Selec醫療保險, 可說英語和西班牙文。

### 聖地亞哥母乳顧問有限責任公司

電話: (619) 677-2730

網址: [www.bfcfsd.com](http://www.bfcfsd.com)

電郵: [heather@bfcfsd.com](mailto:heather@bfcfsd.com)

Heather Shabestari, 學士、國際認證泌乳顧問

到府或遠距、電話進行哺乳諮詢, 全程幫助您的親餵或集乳之旅! 依據科學證據指導您解決泌乳、舌/唇繫帶、寶寶吮吸效率不佳、體重增加緩慢、餵食道逆流、媽媽乳管堵塞、乳腺炎、重新泌乳、營養補充、集乳、過敏等問題。

### 聖地亞哥家庭健康中心 產後教育中心

電話: (619) 906-4621

網址: [fhcsd.org](http://fhcsd.org)

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

我們的綜合圍產期服務計劃 (CPSP) 病人在孕期和產後享有完整的母乳衛教課程、哺乳支持。

提供診所和遠距醫療服務, 可使用英語、西班牙文、他加祿語、越南語、中文、韓文、美式手語、阿拉伯文。

### Jarrah Foster 哺乳與健康中心

電話: 858-751-4664

網址: [Lactwell.com](http://Lactwell.com)

地址: 2801 4th Avenue San Diego 92103 (位於聖地亞哥生育中心內)

Jarrah Foster是企管碩士、國際認證泌乳顧問、健康教練。提供當面或遠距泌乳諮詢, 背巾服務、以及創傷後成長指導。我們也主持一個哺乳支持小組, 每週五上午11點至12點在聖地亞哥生育中心聚會。

聯絡我們

電話: 1-800-371-6455

電子信箱: [sdbc@breastfeeding.org](mailto:sdbc@breastfeeding.org)



# 泌乳支持服務提供者

## 聖地亞哥中部/沿海地區 (續上頁)

### 媽媽與母乳

電話: (858) 218-6455

網址: [www.mamasandmilk.com](http://www.mamasandmilk.com)

地址: 5550 Carmel Mountain Rd, Ste 208, San Diego, 92130

Dawn Dickerson, 教育碩士、國際認證泌乳顧問

Carlee Rivera-Sims, 國際認證泌乳顧問

提供到府或辦公室哺乳諮詢; 每週並有免費母乳支援團體。專精舌/唇繫帶、泌乳、早產兒、含乳、集乳、乳頭護罩、延長哺乳期、塞奶按摩、乳管堵塞、乳腺炎等相關問題。

接受安泰Preferred和加州大學聖地牙哥分校Managed Care醫療保險。也提供嬰兒瑜伽運動、產前瑜伽和分娩故事。

### 媽媽為媽媽助產

辦公室: (619) 220-8189

待命助產士: (619) 297-2229

網址: [www.mothersmothermidwifery.com](http://www.mothersmothermidwifery.com)

地址: 1816 Howard Ave, San Diego, CA, 92103.

我們有四位助產士, 一起實踐理想、提供教育和資源, 支持自然分娩、在家生產、水中

分娩、哺乳、產後護理、女性護理。每週都有母乳餵養支持小組, 由助產士和泌乳顧問學生主持。

我們的辦公室有售母乳餵養用品, 包括傳說中的下奶聖品。

### 寧靜母乳餵養

電話: (619) 990-6479

電郵: [christine@serenitybreastfeeding.com](mailto:christine@serenitybreastfeeding.com)

Christine Hennes, 國際認證泌乳顧問

培育、賦權、教學 到府提供哺乳諮詢。20多年經驗, 曾與超過

15,000 個家庭合作。專門解決含乳、唇/舌繫帶、泌乳和塞奶相關問題。請到我們的網站以查看可以預約的日期並安排諮詢:

[www.serenitybreastfeeding.com](http://www.serenitybreastfeeding.com)

### 堅持產後服務

Jenna Rubie, 護士、護理碩士、國際認證泌乳顧問、認證自然產後護理提供者、顱骯筋膜治療

電話: (619) 609-7402

網址: [www.upheldpostpartum.com](http://www.upheldpostpartum.com)

提供客製化的到府和虛擬哺乳諮詢。自2010年起支持產後家庭。專業評估+愛心支持, 幫助您實現母乳餵養目標。對孕產婦心理健康充滿熱情, 提供不帶批評的空間, 讓您感到絕對地被支持。接受大多數PPO保險。

## 北郡地區

### 茁壯的寶寶

電話: (760) 940-BABY (2229)

網址: [www.babies-in-bloom.com](http://www.babies-in-bloom.com)

地址: 127 Main Street Vista, CA 92084

Rochelle McLeane, 國際認證泌乳顧問

母乳餵養課程、免費支持小組、線上或實體哺乳諮詢, 到府或辦公室個人哺乳諮詢。母乳餵養用品和配件(集乳器和嬰兒體重計)出租。專精於寶寶栓系口腔組織引起的含乳問題和泌乳不足。

接受多種保險。每週一週五上午11點有免費母乳餵養支持小組。

儘管按地址列出, 但上列提供者在聖地亞哥全郡範圍內皆提供服務。姓名後附註的證照名稱由個人要求列出, 但未經聖地亞哥郡母乳協會核實。聖地亞哥郡母乳協會不證明或擔保上述所列的任何服務。部分泌乳服務接受加州醫療保險和其他保險, 您可打電話詢問。

服務身障家長

提供線上/遠距醫療服務

### 史上最佳寶寶

電話: (760) 443-8683

網址: [www.bestbabyever.org](http://www.bestbabyever.org)

地址: 2235 Encinitas Blvd, #206, Encinitas, CA 92024

Heidi Burke-Pevney, 國際認證泌乳顧問

提供到府和辦公室諮詢。經驗豐富, 專攻泌乳不足、寶寶含乳困難、媽媽乳頭疼痛、舌/唇繫帶問題、拒絕含乳、多胞胎和早產兒。支持全方位哺乳護理。\*為新手哺乳媽媽提供線上問答\*

### 相繫到茁壯嬰兒餵養

電話: (310) 946-8305

網址: [www.bondtobloom.com](http://www.bondtobloom.com)

Janae Deuel 碩士、職能治療師、泌乳顧問。

提供全面的、個人化的職能治療與泌乳支持。擁有20年幫助家庭達成獨特餵養目標的經驗。在醫療院所和家庭環境裡接受高度訓練。專精嬰兒餵養與發展、體肌療法及母親心理健康。

### 哺乳專家 • Fixers及Leilani健康中心

電話: (760) 533-7953.

網址: [www.breastfeedingfixers.com](http://www.breastfeedingfixers.com)

Leilani Songer 國際認證泌乳顧問、陪產士及產後導樂 Rebecca Feasel 護士、國際認證泌乳顧問

Wendy Dimmock 泌乳顧問 擅長舌/唇繫帶、乳管堵塞、乳腺炎、嬰兒嗜睡、早產兒、多胞胎、超音波療法、微電流神經反饋療法, 治療抑鬱症、創傷後壓力症候群等。著有《和平母乳餵養的9個步驟》。提供線上或辦公室諮詢, 聖地牙哥東部及北郡地區到府諮詢。接受Tricare、藍盾PPO、藍十字PPO和佳諾PPO健康保險。

### 在家哺乳支持

Kellie Hunziker 公衛碩士、護士、國際認證泌乳顧問

電話: (760) 580-1907

網址: [www.breastfeedinghelppathome.com](http://www.breastfeedinghelppathome.com)

電郵: [kellie.hunziker@breastfeedinghelppathome.com](mailto:kellie.hunziker@breastfeedinghelppathome.com)

到府服務, 在您舒適的家中提供母乳餵養諮詢和母乳餵養準備課程。另提供線上諮詢和電話問答。一次諮詢服務包括為期2週的電話和電子郵件支援。電信服務費用另計。

### COLFS Medical Clinic

電話: (619) 692-4401 或 (619) 795-3581

地址: 362 W. Mission Ave. Ste. 105 Escondido, CA 92025

Free 每週五上午 10 點至中午 12 點有免費哺乳支持聚會。提供醫療服務、家醫服務、體檢、兒童健康檢查、驗孕服務、超音波檢查、產後護理、性病篩檢、自然計劃生育、流產護理、產前照顧, 育兒支持和新手爸爸支持。病人可以得到免費嬰兒用品。我們為病人提供個性化的支持、推薦合適的資源, 及情緒上的支持。可說英語或西班牙語。

### Del Sur圍產小組

電話: (619) 341-4011

一個提供媽媽們支持的安全空間, 我們在這裡討論關於懷孕、分娩、母乳餵養以及其他關於圍產期的所有問題! 歡迎來自大聖地亞哥地區的所有家庭。

請於每週四上午 10 點至 11 點透過 zoom 參加我們的線上聚會, 或者在疫情趨緩的前提下親自前來。

我們位於Del Sur, 但我們歡迎來自聖地亞哥郡所有的媽媽們。

聯絡我們

電話: 1-800-371-6455

電子信箱: [sdcbc@breastfeeding.org](mailto:sdcbc@breastfeeding.org)



# 泌乳支持服務提供者

## 北郡地區 (續上頁)

### CRCL婦女完全健康與保健

電話: (760) 691-9555

網址: <https://www.fullcrcl.co/>

Jaren Soloff 護士、國際認證泌乳顧問。到府、辦公室或線上哺乳和營養諮詢。支持家庭，解決含乳和泌乳問題、嬰兒唇舌繫帶問題、營養問題、飲食過敏問題。接受 PPO 健保 (安泰、聯合、佳諾、藍盾/藍十字)。另為婦女提供營養諮詢。每週三中午 12 點在 Encinitas 的 Cap Wellness 有免費支援小組聚會

### 銀河泌乳顧問有限責任公司

電話: (229) 292-9119

網址: <https://www.whitehouseibclc.com/>

Sara Whitehouse 護士-護理學士、國際認證泌乳顧問

在舒適的家中得到哺乳支持! 身為泌乳顧問及

註冊護士, 我具備各種與家庭合作的經驗, 包括家有保溫箱寶寶、新生兒、較大嬰兒的家庭。

母乳喂養是一段旅程, 我隨時為您提供幫助, 解決可能出現的問題!

接受 TRICARE 網絡內健康保險, 安泰及大多數 PPO 健保計劃!

### 媽媽養

電話: (562) 335-8966

網址: [www.mothernurtured.org](http://www.mothernurtured.org)

位於加州 Del Mar, 郵遞區號 92014

April Bosch 護士、國際認證泌乳顧問

我們針對產前、產後、及以後提供面對面或線上哺乳諮詢。在這裡, 您可以得到安全、不被論斷的和充滿支持的空間, 以合作的方式, 發展出最適合您和您的家人的餵養計劃。

我們努力教育和賦權在小家庭中的每個人, 在餵養小孩的路上互相支持, 達到最好的效果。 接受多數 PPO 醫療保險。

儘管按地址列出, 但上列提供者在聖地亞哥全部範圍內皆提供服務。姓名後附註的證照名稱由個人要求列出, 但未經聖地亞哥郡母乳協會核實。聖地亞哥郡母乳協會不證明或擔保上述所列的任何服務。部分泌乳服務接受加州醫療保險和其他保險, 您可打電話詢問。

### 寶貝的小嘴泌乳服務

電話: (702) 860-9391

網址: [www.moblactation.com](http://www.moblactation.com)

地址: 21475 Trail Ridge Drive Escondido, CA 92029

Sara Gale 註冊護士、國際認證泌乳顧問

多次獲獎的泌乳顧問和註冊護士, 自 2011 年起為母乳家庭服務。在泌乳支持方面的經驗豐富, 包括在家中、醫院和保溫箱環境中支持泌乳。

專長包括胎教、舌繫帶評估和支持、泌乳不足和早產兒相關問題。

全部諮詢都包含事後簡訊服務。

### Nightingale Baby

LoveStrong Wellness 合作夥伴

網址: [lovestrongwellness.com](http://lovestrongwellness.com)

(858) 225-4691 電話或短信

網址: [www.nightingale-baby.com](http://www.nightingale-baby.com)

地址: 16935 W. Bernardo Dr. Suite 140 San Diego, Ca 92127

Jennifer Gathman, 註冊護士、國際認證泌乳顧問、產前心理健康顧問。

提供廣泛的從產前到產後、和哺乳期的支持, 擁有超過 13 年的孕產婦和新生兒支持經驗的資深護士。還提供產前和產後支持、衛教、孕產婦心理健康評估、支持團體、課程和大量新手家庭所需的資源。 接受部分健保, 也接受分期付款。

### 北郡生產及產後服務

電話: (619) 851-2445

電郵: [diannerandall88@gmail.com](mailto:diannerandall88@gmail.com)

網址: [www.northcountybirthandbeyond.com](http://www.northcountybirthandbeyond.com)

Dianne Randall, 泌乳顧問、拉梅茲生產教育認證講師

在您家裡或我的辦公室進行母乳餵養諮詢; 也

可以線上或電話諮詢。提供聖地牙哥市中心到恩西尼塔斯的家庭母乳餵養支持。

## 舌繫帶 (繫帶切開術) 相關資源

### 卡爾斯巴德兒童牙科

電話: (760) 633-1131

電郵: [contact@sunnysmilez.com](mailto:contact@sunnysmilez.com)

地址: 3257 Camino de Los Cocheros #304 Carlsbad, CA 92009

我們有一整個團隊來處理影響嬰兒、兒童和青少年的唇舌繫帶問題。我們與國際認證的泌乳顧問以及語言和職能治療師合作, 提供全面的解決方案。

### 兒童基礎保健醫療集團

我們有一支經過雷迪兒童醫院耳鼻喉科 (ENTs) 訓練的兒科醫師團隊來執行繫帶切開術。我們與國際認證泌乳顧問合作, 進行母乳餵養及繫帶切開術的相關評估, 以提高母乳餵養的成功率。致電 (858) 302-2269 聯繫我們以獲取更多信息。

網址: [cpcmg.net](http://cpcmg.net)

### Jean Chan 牙醫診所

電話: (619) 579-2363

網址: [www.healthygrins.com](http://www.healthygrins.com)

地址: 260 East Chase Avenue Suite #101, El Cajon, CA 92020

您有唇繫袋、舌繫帶問題, 我們有答案! 陳醫師和他的兒科牙醫團隊通過全面護理和最好的 CO2 冷光手術, 解決唇舌繫帶問題, 達到最佳癒合效果。陳醫師有 25 年以上的經驗, 曾經服務上千位滿意的父母, 並將與您一路同行! 加入我們的會員計畫, 以低廉的價格不限次數地接受優質護理! 能說英語、西班牙語、普通話。

### 小星星兒童牙科和口腔外科

電話: (619) 630-4000

網址: [www.littlestardentistry.com](http://www.littlestardentistry.com)

地址: 5550 Carmel Mountain Road, Suite 200 San Diego, CA 92130

擅長為所有年齡的病人治療唇/舌繫帶 (切開術) 使用冷光 (CO2) 雷射。有完整的團隊, 與當地泌乳顧問和職能治療師合作, 以達到最佳的治療結果。備有哺乳室, 可供媽媽們在寶貴術後使用。

一次費用包括諮詢、雷射繫帶切除術和回診。

曾獲選為加州優選醫療機構。能說英語、西班牙語、波斯語。

### Seth M Pransky, 醫學博士, 小兒耳鼻喉科, 專長頭部和頸部手術

網址: [www.pediatricspecialtypartners.com](http://www.pediatricspecialtypartners.com)

電話: (858) 625-0809

電郵: [spransky@pediatricspecialtypartners.com](mailto:spransky@pediatricspecialtypartners.com)

地址: Health Nucleus 4570 Executive Dr. Suite 100 La Jolla, Ca 92121

Pransky 博士撰寫了多個關於舌繫帶問題的同行評審。他著名的綜合護理問題評估包括完整體檢、參考來自哺乳顧問和兒科醫生的意見、及產婦意見。所有的醫療決策, 包括繫帶切開術, 皆以對嬰兒的整體評估以及產婦意見為依據。

服務身障家長

提供線上/遠距醫療服務

聯絡我們

電話: 1-800-371-6455

電子信箱: [sdcbc@breastfeeding.org](mailto:sdcbc@breastfeeding.org)





## 關於我們

聖地牙哥郡母乳協會 (SDCBC) 是一個 501c3 非營利組織，自1994年以來一直為聖地亞哥的社區服務。

我們的使命是通過教育、外展、宣傳、服務等手段，來保護、促進、支持母乳餵養，以提升我們社區的健康和福祉。

SDCBC 匯集了醫療保健提供者、機構、組織、個人、家庭和其他熱心於母乳餵養的倡導者，致力於打造一個所有家庭都可以進行母乳餵養的聖地牙哥郡。

## 和聖地牙哥郡母乳協會一起採取行動

加入保護、促進和支持母乳餵養的行列

郵寄地址：

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

網址：[www.breastfeeding.org](http://www.breastfeeding.org)

電郵：[sdcbc@breastfeeding.org](mailto:sdcbc@breastfeeding.org)

電話：1-800-317-MILK (6455)



IG • 臉書 • 推特 • 領英@sdbreastfeeding



San Diego County  
Breastfeeding Coalition

掃碼訪問我們的在線資源指南



特別感謝我們的贊助夥伴



Promise Health Plan

加州藍盾承諾健康計畫 是 藍十字盾協會 的獨立被保險人。