GUÍA DE RECURSOS SOBRE LA LACTANCIA DEL CONDADO DE SAN DIEGO

San Diego County Breastfeeding Coalition



Línea gratuita de apoyo para la lactancia

1-800-371-MILK (6455)

Ofreciendo Apoyo en Inglés, Español, Árabe, Francés, Criollo Haitiano y Somalí

@sdbreastfeeding

breastfeeding.org

Patrocinado por

blue CALIFORNIA PROMISE

La Coalición de Lactancia Materna del Condado de San Diego

Desde 1994, la Coalición de Lactancia Materna del Condado de San Diego (SDCBC, por sus siglas en inglés) ha trabajado para proteger, promover y apoyar la lactancia materna, así como para mejorar la salud y el bienestar de las familias en todo el condado de San Diego.

San Diego County Breastfeeding Coalition

Creemos que todas las familias merecen acceso a información precisa, apoyo compasivo y recursos que respeten sus necesidades individuales y sus objetivos de alimentación. Ya sea que te estés preparando para la llegada de tu bebé, atravesando los primeros días de lactancia o extracción de leche, regresando al trabajo o a los estudios, o buscando apoyo en el camino, no estás sola.

A través de la educación, la divulgación, la defensa de los derechos y el servicio comunitario, SDCBC ayuda a las familias a conectarse con servicios de apoyo a la lactancia materna, profesionales de la lactancia, programas comunitarios, grupos de apoyo y otros recursos disponibles en todo el condado de San Diego.

Esta guía de recursos se creó pensando en usted y su familia. Úsela para explorar servicios locales, encontrar apoyo cerca de usted y descubrir recursos que le ayuden a sentirse informada y respaldada a lo largo de su experiencia de alimentación.

Formas parte de esta comunidad.Tu experiencia importa. Sus preguntas son importantes. Sus objetivos de alimentación son importantes.

Explora los recursos de esta guía, solicita ayuda cuando la necesites y comparte esta guía con otro padre o madre que pueda beneficiarse de ella. Juntos podemos construir una comunidad donde cada familia se sienta apoyada, informada y empoderada.

¡PARTICIPA!
Visita nuestro sitio web breastfeeding.org o envíanos un correo electrónico a sdcbc@breastfeeding.org para obtener más información.

Gracias a nuestro generoso patrocinador

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a Blue Shield Promise Health Plan por su generosa inversión en nuestra Guía de Recursos sobre Lactancia Materna y por su compromiso de promover la salud perinatal y la equidad en la lactancia para las familias de todo el condado de San Diego.

blue CALIFORNIA PROMISE

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

CÓMO SABER SI TU BEBÉ ESTÁ TOMANDO SUFICIENTE LECHE

Cada bebé es diferente.
Estas son señales generales de que tu bebé está recibiendo suficiente leche.

Durante los primeros días:

- Amamanta de 8 a 12 veces o más en un periodo de 24 horas, siguiendo las señales de hambre de tu bebé.
- El contacto piel con piel y la alimentación a demanda son normales y ayudan a aumentar la producción de leche.
- 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 de pañales sucios incrementará cada día.
- Deberías oír o ver a tu bebé tragar durante las tomas.

Después de la primera semana:

- Es normal que moje 6 o más pañales al día una vez que se haya establecido la ingesta de leche.
- El bebé debe parecer satisfecho después de varias tomas y tener periodos de alerta.
- El bebé debería empezar a ganar peso y, por lo general, recuperar su peso al nacer alrededor de las dos semanas.



Photo credit: letmommysleep.com

CUÁNDO BUSCAR AYUDA

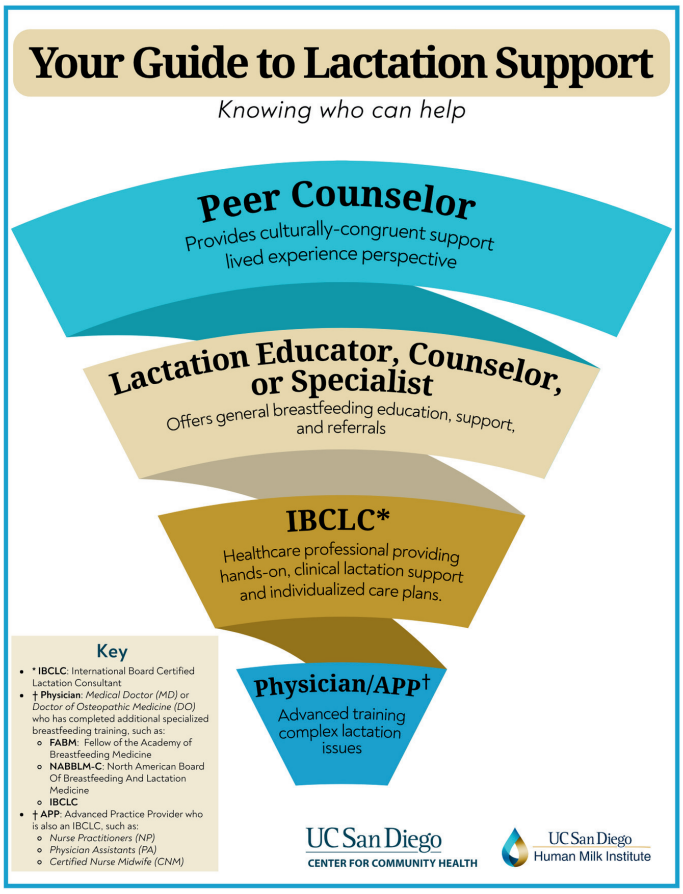
Póngase en contacto con el médico de su bebé o con un profesional de la lactancia si su bebé tiene dificultad para despertarse, se alimenta mal, moja menos pañales de lo esperado, tiene problemas para agarrarse al pecho, presenta ictericia cada vez más frecuente o no aumenta de peso como se espera.

La experiencia de lactancia de cada persona es diferente.
Recuerda que está bien pedir ayuda.

¿NECESITA AYUDA? LLAME A NUESTRA LÍNEA DE APOYO GRATUITA
1-800-371-MILK(6455)
Apoyo y referencias sobre lactancia materna en Inglés, Español, Árabe, Francés, Criollo Haitiano y Somalí.

¿CUÁNDO DEBO LLAMAR A UNA CONSULTORA DE LACTANCIA?

Recuerde que hay ayuda disponible y que existen soluciones.



Su Guía de apoyo a la lactancia ayuda a los padres, proveedores de atención médica y profesionales comunitarios a comprender las funciones, la capacitación y el alcance de la práctica de los diferentes proveedores de apoyo a la lactancia, desde consejeras hasta especialistas en medicina de la lactancia. Esta herramienta está diseñada para facilitar derivaciones informadas, fortalecer la colaboración entre los miembros del equipo de atención perinatal y garantizar que las familias reciban el nivel adecuado de apoyo para la alimentación infantil en el momento oportuno.

Esta guía, desarrollada por socios de la Red de Acceso a la Leche Humana de San Diego (SDHuMAN), implementada por el Instituto de Leche Humana de la UC San Diego y el Centro de Salud Comunitaria de la UC San Diego, se inspiró y adaptó a partir de recursos similares creados por la Asociación de Consultores de Lactancia de EE. UU. y el Comité de Lactancia Materna de EE. UU.

Considere consultar a un especialista en lactancia si:

- **Su bebé no está ganando peso adecuadamente.**
  - Una asesora de lactancia puede evaluar la toma y realizar una prueba de pesaje para calcular la cantidad de leche que consume el bebé.
- **La lactancia materna es dolorosa.**
  - No tiene por qué soportar el dolor ni tener los pezones irritados, agrietados o sangrantes. Un consultor de lactancia puede ayudarle a identificar y tratar la causa.
- **Tienes inquietudes sobre tus senos o pezones.**
  - Una asesora de lactancia puede brindarle apoyo junto con su proveedor de atención médica para problemas como infecciones o inflamación.
- **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.**
  - Una consultora de lactancia puede ofrecerte estrategias para aliviar las molestias y facilitar una extracción de leche cómoda.
- **Preparándose para regresar al trabajo o a la escuela.**
  - Una consultora de lactancia puede ayudarte a planificar la extracción de leche, mantener tu producción y continuar con la lactancia.
- **Tu bebé tiene necesidades médicas o 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.

¿NECESITA AYUDA? LLAME A NUESTRA LÍNEA DE APOYO GRATUITA

1-800-371-MILK(6455)

Apoyo y referencias sobre lactancia materna en Inglés, Español, Árabe, Francés, Criollo Haitiano y Somalí.

blue CALIFORNIA | PROMISE

Ayuda adicional para usted y su bebé, sin costo

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene un programa especial llamado Promising Start. Las miembros elegibles reciben un kit básico, ayuda con los chequeos, así como vales de Amazon.com para suministros para bebés.*



Acceda a suministros y apoyo

Kit Promising Start
Para facilitar su vida y la de su bebé. El kit viene con pañales, toallitas para bebés y otros artículos útiles.

Recordatorios de chequeos
Obtenga una lista sencilla que la ayudará a llevar un control de las visitas al médico para usted y su bebé.

Vales de Amazon.com
Gane hasta $400 en vales de Amazon.com (tarjetas de regalo electrónicas) para pañales y otros artículos.

Inscríbase hoy
Para inscribirse en nuestro programa Promising Start, llame a Servicio al Cliente al **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., PT.

Unirse es fácil

1. Llame al Servicio al Cliente de Blue Shield Promise.
2. Diga que desea inscribirse en el programa Promising Start.
3. Comparta una dirección de correo electrónico vinculada a su cuenta de Amazon.com. ¿No tiene una? La ayudaremos a configurarla.

Para más información, escanee el código QR o visite **blueshieldca.com/promisingstart**

* Unirse al programa Promising Start es opcional y sin costo para las miembros de Blue Shield of California Promise Health Plan. Si quiere participar, debe inscribirse. La inscripción no está garantizada. Puede dejar de formar parte del programa en cualquier momento, por cualquier motivo. Formar parte del programa no afectará sus beneficios ni su cobertura de Medi-Cal. No será elegible para beneficios adicionales a través de Amazon.com.

Amazon.com es una empresa independiente de Blue Shield of California Promise Health Plan y se usa para suministrar productos y prestar servicios de entrega a las direcciones postales de los miembros.

Puede obtener este documento sin cargo en otros formatos, como en letra grande, braille o audio. Llame al (855) 699-5557 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., PT. La llamada es gratuita.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.

Blue Shield of California Promise Health Plan | 3840 Kilroy Airport Way | Long Beach, CA 90806

Medi_26_174_SD_063026 A57247MDC-SP_0426

BREASTFEEDING HELPLINES

(800) 500-6411	Programa WIC de la Cruz Roja Americana — Condado de San Diego Inglés, Español, Tagalo, Vietnamita, Árabe, Farsi
(866) 940-2218	Clínica de Lactancia / Apoyo a la Lactancia Materna de Kaiser Permanente — San Diego Inglés, Español + servicios de interpretación disponibles
(858) 848-6455	La Leche League del Condado de San Diego Inglés
(858) 792-5009	Línea en español de La Leche League Español
(619) 218-1409	Centro Médico Naval de San Diego — Clínica de Lactancia para Madre y Bebé / Clínica para Recién Nacidos Inglés + servicios de interpretación disponibles
(888) 942-7942	Programa WIC de San Ysidro Health Inglés, Español, Chino, Tagalo, Portugués
(760) 633-7850	Scripps Memorial Hospital Encinitas — Apoyo a la lactancia Inglés + servicios de interpretación disponibles
(858) 626-4538	Scripps Memorial Hospital La Jolla — Apoyo a la lactancia Inglés + servicios de interpretación disponibles
(619) 877-4347	Scripps Mercy Hospital San Diego — Apoyo a la lactancia Inglés + servicios de interpretación disponibles
(619) 260-3400	Programa WIC de Scripps Mercy Hospital Inglés, Español + servicios de traducción disponibles
(888) 999-6897	Programa WIC de la Fundación de Investigación de SDSU Inglés, Español, Tagalo, Árabe, Farsi
(619) 740-4983	Sharp Grossmont Hospital for Women — Apoyo a la lactancia Inglés + servicios de interpretación disponibles
(858) 939-4127	Sharp Mary Birch Hospital for Women — Apoyo a la lactancia Inglés + servicios de interpretación disponibles
(760) 940-7745	Tri-City Medical Center — Apoyo a la lactancia Inglés + servicios de interpretación disponibles
(888) 477-6333	Programa WIC de TrueCare (anteriormente WIC de North County Health Services) Inglés, Español, Tagalo, Vietnamita
(858) 249-5727	UC San Diego Medical Center — Apoyo a la lactancia Inglés + servicios de interpretación disponibles

APOYO EN LÍNEA PARA FAMILIAS

breastfeeding.org/directory



Conéctese con servicios de apoyo a la lactancia y a la familia en su comunidad
Llevar un bebé recién nacido a casa puede ser emocionante y, a veces, abrumador. No tiene por qué afrontar la alimentación del bebé y el posparto usted sola.

El Directorio de Recursos En Línea de la Coalición de Lactancia Materna del Condado de San Diego ayuda a las familias a encontrar apoyo local para la lactancia, recursos sobre alimentación, grupos de apoyo y otros servicios relacionados con el embarazo, el posparto y la etapa del recién nacido.

Busque por código postal, idioma o tipo de servicio para encontrar los recursos que su familia necesita. Si busca ayuda con la lactancia, la extracción de leche, el agarre, la producción de leche o simplemente desea hablar con alguien, hay apoyo disponible.

SCAN HERE

INFORMACIÓN SOBRE LACTANCIA Y MEDICAMENTOS

Aplicación LactMed® / LactRx

Base de datos sobre con información acerca de medicamentos y la lactancia materna.

Sitio web:
ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/

LactRx está disponible de forma gratuita en Apple App Store y Google Play Store.

DESCARGUE LA APLICACIÓN

Apple App Store **Google Play Store**

MotherToBaby

Información gratuita y confidencial sobre medicamentos
y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia.
Llame al: (866) 626-6847
Envíe un mensaje de texto al: (855) 999-3525
Horario: Lunes a viernes, de 8 a. m. a 7 p. m. (hora del este)
Sitio web: mothertobaby.org

Centro de Riesgo Infantil

Información sobre la seguridad de los medicamentos y apoyo para familias que amamantan.
Llame al: (806) 352-2519
Horario: Lunes a viernes, de 8 a. m. a 3 p. m. (hora del centro)
Sitio web: infantrisk.com

Grupos de apoyo gratuitos para la Lactancia Materna

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

Opciones presenciales y virtuales

Babies In Bloom
Grupo de apoyo para el posparto y la lactancia materna
Horario: Martes a las 11:00 a. m.
Ubicación: Babies In Bloom Carlsbad, 3150 El Camino Real, Suite G, Carlsbad, CA 92008
Teléfono: (760) 940-2229

San Diego Lactation + Every Baby Feeds
Grupo de apoyo para la lactancia materna
Horario: Viernes, de 1:00 a 2:00 p. m.
Ubicación: 555 W. Country Club Ln H, Escondido, CA 92026 (Dentro de Escondido Hills Chiropractic)
Se aceptan visitas sin cita previa. No es necesario confirmar asistencia.

San Diego Breastfeeding Center
Grupo de apoyo para la lactancia y la alimentación del bebé
Horario: Viernes, de 10:00 a 11:00 a. m.
Ubicación: Align SD, 2525 Camino del Rio South, Suite 300, San Diego, CA 92108
Confirmar asistencia: Llame a Valori en el San Diego Breastfeeding Center al 619-724-4117

Oceanside Lactation
Grupo de apoyo para la lactancia materna
Horario: Miércoles, de 10:00 a 11:00 a. m.
Ubicación: Seed & Spine, 3150 Pio Pico Dr., Carlsbad, CA 92008
Confirmar asistencia: Llame al 442-264-7540

Whole Women Nutrition
Grupo de apoyo para nuevas mamás
Horario: Jueves, de 11:30 a. m. a 12:30 p. m.
Ubicación: New Mom School Encinitas, 162 S. Rancho Santa Fe Rd., Ste. B70, Encinitas, CA 92024
Inscripción: Requerida
newmomschool.com/class-registration/encinitas-ca/

Global Communities
Grupos de juego y alimentación para bebés
Martes: 10:00 a. m. – 12:00 p. m.
Ubicación: 704 Euclid Ave., San Diego, CA 92114 (Access Youth Academy)
Miércoles: 10:00 a. m. – 12:00 p. m.
Ubicación: 564 N. 2nd St., El Cajon, CA 92021 (American Red Cross WIC)

UC Milk Bank
Grupo de apoyo para la alimentación con leche materna de bebés prematuros
Horario: Último viernes del mes, 3:30 – 4:30 p. m.
Ubicación: Virtual a través de Zoom
Inscripción: Regístrese aquí o llame al 619-543-7132

SCRIPPS HEALTH

San Ysidro Health Clinic
Horario: Lunes, 1:00 – 2:00 p. m.
Idiomas: Inglés/Español
Ubicación: 678 3rd Avenue, 2.° piso, Centering Conference, Chula Vista, CA 91910. (Nota: Tarifa de estacionamiento nominal)

Scripps Coastal Medical Center Oceanside
Horario: Miércoles, 10:00 – 11:00 a. m.
Ubicación: 4318 Mission Avenue, Planta baja, Sala de Almuerzo Administrativa, Oceanside, CA 92057

Scripps Memorial Hospital, La Jolla
Horario: Miércoles, 10:30 – 11:30 a. m.
Ubicación: 9888 Genesee Avenue, 7.° piso, North Tower Conference Room, La Jolla, CA 92037 (Nota: Tarifa de estacionamiento nominal)

Scripps Mercy Hospital, San Diego
Horario: Jueves, 11:30 a. m. – 12:30 p. m.
Ubicación: 4077 Fifth Ave., Aula del tercer piso, San Diego, CA 92103. (Nota: Tarifa de estacionamiento nominal)

Scripps Memorial Hospital, Encinitas
Horario: Viernes 10:30 am - 11:30 am
Ubicación: 310 Santa Fe Drive, Suite 317 Encinitas, CA 92024

SHARP MARY BIRCH HOSPITAL FOR WOMEN & NEWBORNS

Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns Chula Vista
Horario: Lunes, de 12:30 p. m. a 2:00 p. m. (excepto días festivos importantes)
Ubicación: 751 Medical Center Court, vestíbulo principal de la nueva torre Ocean View (New Ocean View Tower), Chula Vista, CA 91911
Estacionamiento: Estacionamiento gratuito para visitantes disponible

Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns Grossmont
Horario: Lunes, de 1:00 p. m. a 3:30 p. m.; jueves, de 9:00 a. m. a 11:30 a. m. (excepto días festivos importantes)
Ubicación: 5555 Grossmont Center Drive, salas de conferencias 1 y 2, La Mesa, CA 91942

Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns San Diego
Horario: Martes y viernes, de 1:00 p. m. a 3:00 p. m. (excepto días festivos importantes)
Ubicación: Sharp Learning Resource Center, 8008 Frost St., Suite 250, San Diego, CA 92123

University of California San Diego
Grupo de apoyo a la lactancia de UC San Diego
Horario: Jueves, de 9:30 a. m. a 11:00 a. m. (excepto días festivos)
Ubicación: 3760 Convoy St., San Diego, CA 92111

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

Atención a padres con discapacidad

INFORMACIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE LACTANCIA

Creado en colaboración con el California Women's Law Center
Visite breastfeeding.org/work para obtener más información

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.)

Nota importante: La ley AB 2160 fue aprobada en California en 2026, la cual elimina el requisito de autorización previa para la atención de la lactancia a través de Medi-Cal, lo que ayuda a las madres a acceder a este servicio sin demora. El Departamento de Servicios de Atención Médica debe emitir una guía actualizada antes del 1 de julio de 2027, que aclare las políticas de cobertura a lo largo de todo el proceso de atención médica.

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).

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)

HOSPITALES QUE OFRECEN SERVICIOS DE LACTANCIA

SERVICIOS DE LACTANCIA DE SCRIPPS HEALTH

(858) 626-4538
Clases de lactancia y grupos de apoyo en todo el condado, abiertos a la comunidad. Ofrece suministros para la lactancia, consultas ambulatorias de lactancia y alquiler de básculas y extractores de leche.
Todas las instalaciones cumplen con la normativa ADA (accesibilidad para personas con discapacidad). Nuestras líneas de ayuda para la lactancia son para preguntas que no sean de emergencia. Se hará todo lo posible por devolver las llamadas en un plazo de 24 horas (las llamadas realizadas en sábado 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 de lunes a viernes, de 9 a. m. a 3 p. m., y los sábados, de 9 a. m. a 1 p. m.

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.
Boutique para Mamas abierta Lunes-Viernes 12PM a 4PM.

Scripps Mercy Hospital (San Diego)
(619) 260-7098 // 4077 5th Ave., San Diego, CA 92103
Se alquilan extractores de leche.

SHARP MARY BIRCH HEALTHCARE LACTATION SERVICES

Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns Chula Vista
751 Medical Center Ct., Chula Vista, CA 91911
(619) 502-5800

Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns San Diego
3003 Health Center Dr., San Diego, CA 92123
(858) 939-3400

Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns Grossmont
5555 Grossmont Center Drive La Mesa, CA 91942
Línea de apoyo para la lactancia: (619) 740-4983
Grupo de apoyo a la lactancia gratuito; no se requiere inscripción y las parejas son bienvenidas. Encuentre detalles y horarios en www.Sharp.com/Breastfeeding. Se ofrecen servicios de alquiler y venta de extractores de leche, así como una selección limitada de artículos de lactancia a la venta.



Pediatría de la UCSD: Lactancia Materna y Medicina de la Lactancia

Pediatras certificados ofrecen consultas y evaluaciones de lactancia:

Oficina de Kearney Mesa: 858-496-4800 con la Dra. Piper Sandel, IBCLC, NABBLM-C (martes)
Oficina de La Jolla: 858-203-4962 con la Dra. Michelle Leff, IBCLC, NABBLM-C (lunes)

Ofrecemos atención de lactancia para bebés prematuros y a término, así como para sus padres lactantes. Podemos ayudar con complicaciones habituales de la lactancia, la transición de la alimentación complementaria a la lactancia directa, la optimización de la producción de leche y el seguimiento del estado nutricional del bebé. También ofrecemos consultas prenatales de lactancia para personas embarazadas y para aquellas que estén considerando inducir la lactancia.

Obstetricia y Ginecología de la UCSD
La Dra. Samantha Thomson, médica consultora certificada en lactancia (IBCLC), atiende a pacientes adultas en la oficina de la UCSD en Rancho Bernardo (858-605-4454) el primer miércoles de cada mes para tratar problemas complejos relacionados con la lactancia materna, como dolor crónico en el pezón o el seno, reflejo de eyección de leche disfórico (D-MER), hiperlactancia o hipolactancia, cuidado de heridas en el pezón, destete rápido e inducción de la lactancia. Se requiere una derivación médica.

UCSD Otolaryngology
Erin Walsh, MA, CCC-SLP, IBCLC, BCS-S
Walsh es terapeuta del habla y el lenguaje, consultora de lactancia y especialista certificada en deglución. Se encarga de trastornos oromotores y de deglución complejos, ayudando a las familias a iniciar y estabilizar la alimentación después del nacimiento. Las consultas requieren una derivación médica. 9888 Genesee Avenue, Suite 100, San Diego, CA 92122. 858-249-4070

Grupo de Apoyo a la Lactancia de UC San Diego
Cuándo: Jueves de 9:30 a 11:00 (excepto festivos)
Ubicación: 3760 Convoy St., San Diego, CA 92111
Se recomienda la inscripción previa, pero no es obligatoria.
Visite health.ucsd.edu/childbirthclasses
Descripción: Nuestro grupo de apoyo está dirigido por consultoras de lactancia con experiencia, quienes crean un ambiente donde las madres lactantes pueden compartir sus experiencias y hacer preguntas. Hay básculas para bebés disponibles si desea pesar a su bebé antes y después de la toma. Puede quedarse durante los 90 minutos completos o entrar y salir según lo necesite. Nota: Las fechas y los horarios están sujetos a cambios. Por favor, visite el sitio web antes de asistir para confirmar el horario actual.

Alquiler de equipos: Se pueden alquilar extractores de leche Medela Symphony Plus y básculas para bebés Medela en rentals.ucsd.edu.

Atención a padres con discapacidad
Servicios virtuales y de telesalud ofrecidos

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

San Diego County Breastfeeding Coalition

El Banco de Leche de UC Health

¿Sabías que tu leche materna extra puede ayudar a salvar una vida?

El Banco de Leche de UC Health ayuda a garantizar que haya leche materna donada segura disponible para los bebés que la necesitan, especialmente para aquellos que nacen prematuros o con problemas de salud graves. La leche donada puede ser un puente que salva vidas cuando la leche de los padres no está disponible.

Al donar el excedente de leche materna, estás dando más que alimento: estás ofreciendo protección, sanación y esperanza. A través de iniciativas como Pump It Forward, nuestra comunidad se une para apoyar a las familias y construir una red de ayuda, gota a gota.

SCAN HERE

Apoyo a las Familias en Duelo

El Programa Cherry Blossom se creó para apoyar a las familias en duelo después de la muerte fetal o la muerte neonatal o infantil.

Nuestra esperanza es cubrir una importante carencia en el servicio, proporcionando educación, suministros y apoyo a estas familias para que puedan destetar a sus bebés o extraerse y donar su leche con tranquilidad.

Nos aseguramos de reconocer a cada una de estas mujeres como madres y honrar a sus bebés con nuestro mural conmemorativo de flores de cerezo.

Para muchas personas, donar leche puede ser un momento de sanación, una forma de conectar con su hijo, una vía para recuperar cierto control sobre una situación inimaginable y una oportunidad para salvar la vida de otro bebé.

Contacto
getmilk@health.ucsd.edu o
llame al (858) 249-MILK (6455)

WIC (PROGRAMA PARA MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS)

WIC ofrece educación y apoyo sobre la lactancia materna, además de alimentos saludables y educación nutricional. Se proporcionan extractores de leche materna según la necesidad. Si está embarazada, en período de lactancia o tiene un hijo menor de 5 años, visite sdwic.com o comuníquese con una agencia local de WIC que se indica a continuación para ver si reúne los requisitos. WIC atiende a Papás, padres de crianza temporal, tutores legales y padres solteros.

Programa WIC de la Cruz Roja Americana (American Red Cross)
(800) 500-6411 sandiegowic.org
Ubicaciones en todo el condado de San Diego. Apoyo y educación sobre lactancia materna. Servicios de interpretación disponibles. Personal bilingüe. Inglés | Español | Vietnamita | Árabe

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

Programa WIC de San Ysidro Health
1-888-942-7942 https://www.syhealth.org/services/wic-program Consejeros educadores en lactancia y consultores certificados (IBCLC) brindan apoyo y educación sobre la lactancia materna. Se ofrecen servicios de interpretación. Visite nuestro sitio web para conocer las ubicaciones de las clínicas y oficinas de WIC. Personal bilingüe: Inglés|Español|Chino|Tagalo|Portugués.

Programa WIC del Scripps Mercy Hospital
(619) 260-3400 sdwic.com
wicprogram@scrippshealth.org
Apoyo y educación sobre lactancia materna. Servicios de traducción disponibles. Personal bilingüe.

Programa WIC de la SDSU Research Foundation
SDSU Research Foundation WIC Program (888) 999-6897 www.sdsuwic.org Ubicaciones en todo el condado de San Diego. Apoyo y educación sobre lactancia materna. Personal bilingüe: Inglés | Español | Tagalo | Árabe | Farsi

Programa WIC de TrueCare
(888) 477-6333 ((Línea de apoyo en Inglés y Español; disponible de lunes a viernes, Mon-Fri 7:30 AM - 4 PM)
www.truecare.org/programs-resources/wic/
150 Valpreda Rd, San Marcos, CA 92069.
Contamos con 13 clínicas de salud para facilitar el acceso a atención médica asequible en la zona norte del condado de San Diego (North County). Visite nuestro sitio web para conocer las ubicaciones de WIC y de las clínicas.
Inglés|Español|Tagalo|Vietnamita

EXTRACTORES DE LECHE

Extractores de Leche Hygeia
(619) 818-0497
Hygeia ofrece extractores de leche y accesorios galardonados, de calidad hospitalaria, inalámbricos y ultrasilenciosos, sin costo alguno a través de los principales planes de seguro en el condado de San Diego (PPO, HMO, planes de Medi-Cal, Tricare). La aplicación móvil Hygeia Baby también ofrece sesiones virtuales con consultoras de lactancia para ayudar a las mamás a aprender a amamantar y extraerse leche con éxito. Inglés | Español. Para solicitar un extractor de leche, visite www.MomsGetMore.com

Breast Pump Genie
1-800-555-7009
https://www.breastpumpgenie.com/
¡Obtenga un extractor gratuito a través de su seguro, incluido Medi-Cal! Ofrecemos los mejores extractores de leche de grado hospitalario/médico disponibles. Ofrecemos extractores de leche de Zomee (zomee.com) y Unimom (unimomus.com), con múltiples tamaños de embudo, baterías recargables integradas, opciones de manos libres, 2 años de garantía, asistencia 24/7 y mucho más para garantizar que su experiencia de lactancia/extracción sea cómoda y eficaz.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Programa Healthy Start de Global Communities

(858) 279-9690 https://globalcommunities-archive.org/healthy-start/
Ofrece apoyo gratuito sobre el parto, la lactancia materna y la crianza de los hijos a familias de San Diego y Riverside, con un enfoque especial en las comunidades afroamericanas e inmigrantes. El personal está formado por educadores certificados en parto, lactancia y crianza, y ofrece formación individualizada o en grupo, orientación y acceso a recursos que ayudan a las familias a prosperar. Idiomas: inglés, español, francés, criollo haitiano, dari/pastún y somalí. Grupos gratuitos de alimentación del bebé y juego: martes | 10:00 a. m. – 12:00 p. m. | 704 Euclid Ave., San Diego, CA 92114 (Access Youth Academy) + miércoles | 10:00 a. m. – 12:00 p. m. | 564 N. 2nd St., El Cajon, CA 92021 (American Red Cross WIC).

Atención a padres con discapacidad
Servicios virtuales y de telesalud ofrecidos

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

Birth to Breast
Profesional: Ruth Hale, IBCLC, Doula
Teléfono: (619) 888-5730
Sitio web: birthtobreast.com
Ubicación: Condado de San Diego
Servicios: Apoyo a la lactancia prenatal y posparto
Especialidades: Apoyo con el agarre (pecho, biberón y embudo/copa del extractor), función oral/reflejos y producción de leche
Opciones de visita: Apoyo a domicilio y virtual
Seguro: Se aceptan varios planes de seguro

Night and Day San Diego
Profesionales: Rachael Oeffner, IBCLC; Sarah Burns, IBCLC; Emma Milburn, IBCLC
Teléfono: (619) 567-8146
Correo electrónico: hello@nightanddaysandiego.com
Sitio web: nightanddaysandiego.com
Ubicación: Mission Valley / Condado de San Diego
Servicios: Atención de lactancia prenatal y posparto
Especialidades: Dificultades de agarre, preocupaciones sobre la producción de leche, bebés prematuros, evaluación oral (incluyendo frenillo lingual o labial), extracción de leche, congestión mamaria, mastitis y más
Opciones de consulta: A domicilio, en consultorio y virtuales

PUSH San Diego
Profesional: Alisa Galvan, LAC, IBCLC
Teléfono: (619) 786-3329
Sitio web: www.PushSanDiego.com
Ubicación: 2310 Sixth Ave., San Diego, CA 92021
Servicios: Educación prenatal sobre lactancia y apoyo posparto para la lactancia.
Especialidades: Atención integral de lactancia; medicina a base de hierbas; acupuntura; acupresión; consejos sobre alimentación y estilo de vida.
Opciones de visita: Consultas a domicilio y virtuales con cita previa.
Idiomas: Inglés; Español

San Diego Breastfeeding Center
Teléfono: (619) 724-4117
Sitio web: www.sdbfc.com
Dirección: 3333 Camino del Rio S, Suite 320, San Diego, CA 92108
Servicios: Apoyo a la lactancia a través de un equipo de especialistas (IBCLC).
Especialidades: Frenillo lingual o labial, función motora oral, desafíos con la producción de leche, embarazos múltiples, reflujo y alergias en el bebé, bebés prematuros, extracción de leche y rechazo al biberón.
Seguro/Pago: La mayoría de los planes PPO, UCSD HMO y beneficios de doula perinatal.

Vicky Gellis Lactation Consulting
Profesional: Vicky Gellis, IBCLC
Teléfono: (619) 289-8753
Sitio web: vickygellislc.com
Ubicación: Condado de San Diego
Servicios: Apoyo a la lactancia a domicilio y virtual
Especialidades: Agarre y postura, producción de leche, pesaje antes y después de la toma, extracción y ajuste de embudos (copas) del extractor, alimentación con biberón/rechazo del biberón, planes de suplementación y apoyo continuo desde la alimentación del recién nacido hasta el destete.
Opciones de visita: Visitas a domicilio y virtuales
Seguro: Se aceptan varios planes de seguro

Virtual Breastfeeding Inc.
Profesional: Philline Benson, RN, MSN, IBCLC
Teléfono: (619) 880-7062
Correo electrónico: onlinebreastfeeding@gmail.com
Sitio web: www.virtualbreastfeeding.com
Servicios: Apoyo prenatal para la lactancia, consultas iniciales y consultas de lactancia.
Opciones de visita: Consultas a domicilio en todo el condado de San Diego, incluyendo zonas tan alejadas como Oceanside y Temecula.
Seguro/Pago: Se aceptan seguros médicos.



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

Atención a padres con discapacidad
Servicios virtuales y de telesalud ofrecidos

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

Bridge Prenatal
Profesionales: Dra. Arij Faksh y Dra. Gelen del Rosario, cofundadoras
Teléfono: (619) 856-4467
Sitio web: www.bridgeprenatal.org
Servicios: Atención complementaria prenatal y posnatal gratuita, integral y personalizada (uno a uno), desde el embarazo hasta los 12 meses después del parto.
Los servicios incluyen: visitas de enfermeras, apoyo y asesoramiento en lactancia, trabajo social, gestión de casos, apoyo de doula, seguimiento prenatal, ecografía y supervisión médica.
Opciones de visita: Presencial y por telesalud.
Elegibilidad/Seguro: Disponible para miembros elegibles de Medi-Cal inscritos en los planes Medi-Cal de Community Health Group, Blue Shield Promise, Molina e IEHP.

Via Lactea Wellness, Inc; Mamas & Milk
Profesionales: Dawn Dickerson, M.Ed., IBCLC, RLC, CD (DONA), RYT; Carlee Rivera-Sims, IBCLC; Anissa Cornelius, IBCLC
Teléfono: (858) 218-6455
Sitio web: www.mamasandmilk.com
Dirección: 5550 Carmel Mountain Rd., Suite 208, San Diego, CA 92130
Servicios: Apoyo en lactancia prenatal y posnatal.
Especialidades: Frenillo lingual o labial corto (anquiloglosia), preocupaciones sobre la producción de leche, agarre al pecho, extracción de leche y ajuste de embudos (copas) del extractor, bebés mayores, conductos obstruidos, mastitis, rehabilitación oral y de movimiento, y movimiento infantil.
Opciones de visita: A domicilio y en el consultorio.
Seguro/Pago: Se aceptan múltiples planes de seguro, incluidos muchos PPO, UCSD HMO y Aetna.
Servicios adicionales: Clases de movimiento para bebés, adultos y toda la familia.

CONDADO NORTE

Babies in Bloom
Profesional: Rochelle McLean, IBCLC, CCE, CD
Teléfono: (760) 940-BABY (2229)
Sitio web: www.babies-in-bloom.com
Dirección: 3150 El Camino Real, Suite G, Carlsbad, CA 92008
Servicios: Consultas de lactancia prenatales y posnatales, Pesa a tu bebé antes y después de las tomas de forma gratuita, clases prenatales, instalación de sillas para el automóvil y asesoramiento sobre equipos/artículos para bebés.
Especialidades: Dolor al amamantar (problemas de agarre), baja producción de leche y preocupaciones sobre anquiloglosia (frenillo lingual corto).
Opciones de visita: En la oficina, a domicilio, virtual.
Grupo de apoyo: Grupo de apoyo Hive, martes a las 11:00 a. m.
Seguro/Pago: La mayoría de las visitas están cubiertas por el seguro; se aceptan cuentas HSA/FSA.

Best Baby Ever
Profesional: Heidi Burke-Pevney, IBCLC, CLE
Teléfono: (760) 443-8683
Sitio web: bestbabyever.org
Ubicación: 2235 Encinitas Blvd, #206, Encinitas, CA 92024
Servicios: Apoyo a la lactancia prenatal y posnatal.
Especialidades: Baja producción de leche, dificultades y dolor al amamantar (agarre), problemas de frenillo lingual o labial, rechazo del pecho, embarazos múltiples y bebés prematuros.
Opciones de visita: A domicilio, en el consultorio y virtuales.
Enfoque: Atención de lactancia integral y de apoyo.

Every Baby Feeds
Profesional: Christy Koraiban, RN, BSN, IBCLC
Teléfono: (857) 222-9438
Sitio web: www.everybabyfeeds.com
Servicios: Apoyo a la lactancia a domicilio y virtual, orientación en atención médica y capacitación en RCP y primeros auxilios para bebés a domicilio.
Especialidades: Bebés con patologías complejas, pacientes que han estado en la UCIN (Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales), padres con problemas de salud complejos y familias que se benefician de una atención coordinada.
Grupo de apoyo: Viernes a la 1:00 p. m., 555 W. Country Club Ln., Escondido (dentro de Escondido Hills Chiropractic).
Grupo adicional: Reunión "Every Baby, Every Path" para niños con necesidades especiales (edades de 0 a 4 años); se reúne el primer y tercer martes de cada mes a las 10:00 a. m. en Shadowridge Park, 2101 Lupine Hills Dr., Vista.

New Mom School Encinitas
Dirección: 162 S Rancho Santa Fe Road, Suite B70, Encinitas, CA 92024
Sitio web: https://newmomschool.com/encinitas-ca
Servicios: Educación posnatal presencial, apoyo comunitario y grupos de apoyo para la lactancia materna.
Grupos de apoyo: un espacio de apoyo donde los padres pueden hacer preguntas, recibir orientación de profesionales capacitados y conectar con otros padres primerizos

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

Atención a padres con discapacidad
Servicios virtuales y de telesalud ofrecidos

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

Oceanside Lactation
Proveedora: Isabel Bennett, IBCLC
Teléfono: (442) 264-7540
Sitio web: www.oceansidelactation.com
Servicios: Apoyo a la lactancia y la alimentación infantil. Especialidades: Anquiloglosia (frenillo lingual corto), baja producción de leche y factores hormonales que afectan la lactancia.
Opciones de visita: Visitas a domicilio y consulta en domicilio particular.
Seguro/Pago: Proveedor dentro de la red de la mayoría de los planes de seguro.
Experiencia: Más de 16 años de experiencia brindando apoyo en lactancia.

Robyn McMasters
Profesional: Robyn McMasters, IBCLC, MS OTR/L, especialista en práctica avanzada de deglución
Teléfono: (718) 986-5013
Sitio web: booboosandbabies.com
Servicios: Apoyo a la lactancia y la alimentación a domicilio.
Especialidades: Lactancia materna, extracción de leche, alimentación con biberón y alimentación infantil; experiencia en UCIN (Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales).
Opciones de visita: A domicilio.

Los consultores de lactancia o IBCLC son miembros fundamentales de su equipo de atención médica prenatal y posnatal. Son profesionales certificados y capacitados que enseñan a los nuevos padres cómo amamantar.

Son enfermeros, nutricionistas, médicos o especialistas en alimentación. Los consultores de lactancia pueden evaluar, diagnosticar y tratar muchos problemas relacionados con la lactancia materna.

San Diego Lactation
Profesional: Corinne Breshears, RN, IBCLC
Teléfono: (760) 807-7229
Sitio web: www.sandiegolactation.com
Ubicación: Consultorios en Carlsbad, Poway y Escondido; se ofrecen visitas a domicilio.
Servicios: Planificación prenatal; apoyo a la lactancia en el posparto; clases prenatales sobre parto y lactancia.
Especialidades: Baja producción de leche, dificultades con el agarre, extracción con sacaleches, dolor en el pecho o el pezón, embarazos gemelares y ajuste de embudos mamariosajuste de embudos (copas) para el extractor.
Opciones de consulta: A domicilio y por telesalud.
Grupo de apoyo: Viernes, de 1:00 p. m. a 2:00 p. m.
Seguro/Pago: Se aceptan la mayoría de los planes de seguro.

Whole Women Nutrition
Profesional: Jaren Soloff, RD, IBCLC y equipo
Teléfono: (760) 274-0149
Correo electrónico: hello@wholewomennutrition.com
Sitio web: www.wholewomennutrition.com
Dirección: 162 S Rancho Santa Fe Rd., Suite B70, Encinitas, CA 92024
Servicios: Consejos sobre lactancia y nutrición para familias.
Especialidades: Problemas de agarre y producción de leche, restricciones orales, rechazo al biberón y nutrición materna e infantil.
Opciones de consulta: En el consultorio, virtual y a domicilio.
Enfoque: Atención compasiva y basada en el conocimiento del trauma.
Seguros/Pagos: Se aceptan la mayoría de los planes PPO y HMO.
Servicios adicionales: Talleres mensuales de lactancia prenatal en Cap Wellness Center y grupos semanales de apoyo a la lactancia en New Mom School.

Recursos para la Atadura de la Lengua (Frenotomía)

Dr. Jean Chan DDS
Teléfono: (619) 579-2363
Sitio web: www.healthygrins.com
Dirección: 260 East Chase Avenue, Suite #101, El Cajon, CA 92020
Servicios: Liberación de frenillo labial y lingual con atención integral.
Especialidades: Tratamiento con láser de CO_2 y láser frío para frenillos labiales y linguales.
Experiencia: Más de 27 años de experiencia.
Idiomas: Inglés, español, mandarín.
Seguro/Pago: Se aceptan seguros; plan de membresía disponible.

Little Star Pediatric Dentistry and Orthodontics
Teléfono: (619) 630-4000
Sitio web: www.littlestardentistry.com
Dirección: 5550 Carmel Mountain Road, Suite 200, San Diego, CA 92130
Servicios: Tratamiento de frenectomías labiales y linguales (anquiloglosia) para todas las edades.
Especialidades: Frenectomía con láser frío (CO_2); enfoque de equipo integral con consultoras de lactancia (IBCLC) y terapeutas funcionales locales; seguimiento posterior al procedimiento.
Idiomas: Inglés, español, farsi.

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

Atención a padres con discapacidad
Servicios virtuales y de telesalud ofrecidos

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

San Diego County Breastfeeding Coalition





LÍNEA DE APOYO GRATUITA PARA LA LACTANCIA

Mereces apoyo.
Llámenos en cualquier momento.

1-800-371-6455 (MILK)

Nuestros especialistas en lactancia están disponibles para responder a sus preguntas y ponerle en contacto con recursos locales. Hablamos Inglés, Español, Árabe, Francés, Criollo Haitiano y Somalí.

www.breastfeeding.org



Este programa es presentado por

San Diego County Breastfeeding Coalition

Global Communities

HEALTHY START