

CONDADO DE SCOALICIÓN PARA LA LACTANCIA DEL CONDADO DE SAN DIEGO

c/o AAP-CA3

3160 Camino Del Rio South, Suite 101
San Diego, CA 92108



2021 GUIA DE RECURSOS PARA LA LACTANCIA

COMO SABER SI SU BEBÉ ESTA OBTENIENDO SUFICIENTE LECHE:

¡Cada madre es diferente, al igual que cada bebé! Aquí hay una guía para ayudarle:

En los primeros días, su primera leche (calostro) es espesa, amarillenta y pequeña cantidad. Esta leche es todo lo que necesita su bebé en los primeros días

Como saber si bebé esta tomando suficiente leche:

En las primeras 24-48 horas,

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

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

- **Amamantar 8 veces o mas en 24 h.**
- Pañales mojados y sucios serán de 3 a 5 o mas.
- El panal sucio cambiara de color: meconio negro (espeso y pegajoso), verdoso, marrón y finalmente amarillo (como semillas de mostaza y aguado).

Después de 3 a 5 días su producción de leche aumentará y usted notará:

- Su pecho lleno antes y vacío después de amamantar
- Sensación de hormigueo o goteo en el otro pecho.
- Podrá escuchar como su bebe traga la leche.
- Podrá ver leche en la boca de su bebe
- ¡El producto procesado (Taburete!) ¡Saliedo del otro extremo!



Traducción: María Pardos, IBCLC

BREASTFEEDING HELPLINES

*Se habla español

American Red Cross WIC*	*(800) 500-6411
Grossmont Hospital Women's Center	(619) 740-4983
Kaiser Permanente Lactation Clinic	(866) 940-2218
La Leche League of San Diego County	(858) 848-6455
La Leche League Spanish Line*	*(858) 792-5009
Naval Medical Center San Diego	(619) 532-5261
Palomar Health	(760) 796-6802
San Ysidro Health Center WIC*	*(888) 942-7942
Scripps Memorial Hospital - Encinitas	(760) 633-7850
Scripps Memorial Hospital - La Jolla	(858) 626-4538
Scripps Mercy Hospital	(619) 260-7098
Scripps Mercy Hospital WIC*	(619) 260-3400
SDSU Research Foundation WIC*	*(888) 999-6897
Sharp Mary Birch Hospital for Women	(858) 939-4127
Tri-City Medical Center	(760) 940-7745
TrueCare WIC*	*(888) 477-6333
UCSD Medical Center*	(858) 249-5727
	*(619) 543-7149

BREASTFEEDING AND DRUGS INFORMATION

Mother to Baby California: (866) 626-6847

(Mon-Fri, 9am-5pm Pacific Time) <http://www.mothersobabyca.org/>

Infant Risk Center at Texas Tech: (806) 352-2519

(Mon-Fri, 8am-5pm Central Time) www.infantrisk.org

Drugs and Lactation

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

PARA MÁS INFORMACION VISITE NUESTRA PAGINA

www.breastfeeding.org OR CALL 1-800-371-MILK (4655)

Después de la Primera semana, su bebé debe:

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

Llame a su doctor si:

- Su bebé mama poco y sin fuerza y parece cansado
- Su bebé tiene la piel o la parte blanca de los ojos amarilla(ictericia).
- Su bebé no quiere agarrarse o llora cuando le pone al pecho
- Su bebé tiene menos de 6 pañales mojados al día
- Si el pañal sucio es escaso o verde oscuro o tiene moco.
- **Su bebé parece estar cansado, letárgico o no está interesado en alimentars**

THANK YOU TO OUR 2021 SPONSOR



Promise Health Plan

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

PALOMAR MEDICAL

Palomar Medical Center Escondido. (442) 281-3089<https://www.palomarhealth.org/facilities/palomar-medical-center> 2185 Citracado Parkwy, Escondido, CA 92029. Consulta externa de lactancia teléfono de ayuda. Por favor deje su mensaje y la Consultora de Lactancia le llamará durante el día en horas laborables

Palomar Medical Center Poway. (858) 613-4043
<https://www.palomarhealth.org/facilities/palomar-poway-outpatient> 15615 Pomerado Rd, Poway, CA 92064. Consulta externa de lactancia teléfono de ayuda. Por favor deje su mensaje y la Consultora de Lactancia le llamará durante el día en horas laborables. alquiler de bombas extractoras de leche y basculas de bebe.

SCRIPPS HEALTH LACTATION SERVICES Clases y grupos apoyo a de lactancia: **1-800-SCRIPPS** www.scripps.org
*Todos los pacientes de Scripps pueden llamar a nuestra línea de ayuda a la lactancia. La consultora le llamara antes de 24 h. Por el el COVID -19 Todos los grupos de apoyo y consultas de lactancia están cancelados *

Scripps Memorial Hospital (La Jolla) (858) 626-4538
9888 Genesee Ave. La Jolla, CA 92037. Teléfono de ayuda, consultas, artículos de lactancia, alquiler y venta de sacaleches y básculas de bebés. Mother's Boutique abierta L-V 9:30 – 3:30, Sab. 12–4PM

Scripps Memorial Hospital (Encinitas)(760) 633-7850
354 Santa Fe Drive, Encinitas, 92024. Teléfono de ayuda, consultas, artículos de lactancia , alquiler y venta de sacaleches y basculas de bebes.

Scripps Mercy Hospital (San Diego) (619) 260-7098
4077 5th Ave, San Diego, CA 92103. Alquiler de sacaleches. Grupo de apoyo a la lactancia. Jueves 11 AM - 12 PM

Scripps Mercy Hospital (Chula Vista) (619) 691-7272 Lactation Helpline / (619) 691-7212 (English & Spanish Helpline) / 435 H Street, Chula Vista, CA 92190
Línea de ayuda para la lactancia (inglés/español. Grupo de apoyo a la lactancia en Hospitalist Conference room, viernes 11 AM -12 PM

Scripps Well Being Center (Chula Vista)
237 Church Ave. Chula Vista, CA 91910. Grupo de apoyo a la lactancia (ingles /español) lunes 1-2 PM

***Scripps Online Grupo de apoyo a la lactancia lunes, 1 - 2 PM**
Call in: **619-488-8282 / Conference ID: 5267805**
Bilingual:ingles /español.

SHARP HEALTHCARE LACTATION SERVICES (619) 502-5848
Sharp Chula Vista Medical Center Women's and Infant Services— por favor deje el mensaje. 751 Medical Center Court, Chula Vista, CA 91911

Sharp Grossmont Women's Center (619) 740-4983
5555 Grossmont Center Drive, La Mesa, CA 91942
Teléfono de ayuda. Alquiler y venta de sacaleches y venta de accesorios de lactancia.

SHARP Mary Birch Hospital for Women & Newborns / New Beginnings Boutique. (858) 939-4127. 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 & Do 10am-3pm. Durante COVID-19 restricciones grupos de apoyo disponibles en :, <https://www.sharp.com/health-classes/breastfeeding-support-group-webinar-2472>. 3003 Health Center Drive, San Diego, CA 92123

Vista Community Clinic
760-631-5000 x 1070 / www.vistacommunityclinic.org
1000 Vale Terrace, Vista, CA 92084
Consultas de lactancia antes y después del parto en la oficina en Center and Pediatric Departments.

UCSD HEALTH SYSTEMS LACTATION SERVICES

UC Health Milk Bank (Lisa Stellwagen MD) (858) 249-6455 (MILK) / ucmilkbank.ucsd.edu 3636 Gateway Center Ave, Suite 102, San Diego, CA 92102. El banco de leche materna de la Universidad de California, sin animo de lucro, acreditado por HMBANA, pertenece y gestionado por UC San Diego Health Provee información y recursos para las familias lactantes, opción de compra y donación de leche. Atiende a todo el condado de San Diego

UCSD Jacobs Medical Center. (858) 249-5727 9300 Campus Point Dr. La Jolla. Por favor tilice “stork” valet parking en el West side de Jacobs Medical Center, mismo precio que el self-parking.

UCSD Premature Infant Nutrition Clinic (PINIC) (EylaBoies, MD and Terry Lawson, RN, IBCLC) (858) 496-4800 / www.tinyurl.com/pp24r66p 7910 Frost Street, Suite 350, San Diego, CA 92123
Asiste al infante prematuro ha adaptarse al amamantamiento y ayuda a las madres con la producción de leche, evalúa la alimentación con leche materna fortificada y vigila el crecimiento del infante.

† Esta clínica continúa asistiendo a pacientes en persona
† Las consultas en persona se han ampliado a infantes y se ofrecen varios días a la semana.

Rady Children's Hospital San Diego (858) 576 1700 x2531
Consultas de lactancia en el hospital. 3020 Children's Way, San Diego, Ca 92123

OTROS RECURSOS DE LACTANCIA

La Leche League of San Diego County: (858) 848-6455 (MILK) + (858) 792-5009 (español) / www.llofsandiego.com <https://www.facebook.com/LaLecheLeagueOfSanDiegoCounty/> grupo de apoyo de padres por teléfono, email y facebook.

WIC (Women, Infants, & Children) PROGRAMS
Las oficinas de WIC ofrecen clases, grupos de apoyo, consejos, y otros servicios. Pida más información en su oficina de WIC
**Todas las WIC agencias están ofreciendo servicios por teléfono a los WIC miembros y a los nuevos ** Los sacaleches pueden ser suministrado a los miembros por cita y manteniendo la distancia **

American Red Cross WIC Program*: (800) 500-6411
[/www.sandiegowic.org](http://www.sandiegowic.org) / 3950 Calle Fortunada, San Diego, CA 92123

Clinicas de Salud del Pueblo WIC Program*: (760) 344-9606 / www.cdsdp.org / 561 E Street, Brawley, CA 92227

San Ysidro Health WIC Program*: (619) 426-7966 / 1655 Broadway, Suite #18, Chula Vista, 91911

Scripps Mercy Hospital WIC Program*: (619) 260-3400 / 3660 7th Ave., 2nd floor, San Diego, CA 92103

SDSU Research Foundation WIC Program*: (888) 999-6897<http://www.sdsuwic.org> / 9245 Sky Park Court, Suite 230, San Diego, CA 92123

TrueCare WIC*: (888) 477-6333 (ingles & español línea de ayuda lunes -viernes 7:30 AM - 4 PM)
www.truecare.org/location/truecare-san-marcos-wic-office / 150 Valpreda Rd, San Marcos, CA 92069. Tenemos 13 clínicas en Norte del Condado de San Diego para facilitar la asistencia. Visite nuestra pagina para WIC y otras localizaciones.

PCI's Healthy Start*: (619) 791-2610 x301 / www.pciglobal.org / www.facebook.com/PCIHealthyStartSD. Clases gratuitas de lactancia de preparación al parto, cuidado del bebe para familias en San Diego (¡incluyendo a papás!), especialmente dirigido a comunidades afroamericanas y emigrantes. El equipo esta formado por certificados en educación del parto, lactancia y doulas. Se ofrece educación en diferentes lenguajes: Inglés, Español, Somalí, Frances, Haitiano y Creollo.

PROVEEDORES DE SERVICIOS DE APOYO A LA LACTANCIA

*Las organizaciones mencionadas abajo ofrecen servicio por todo el condado de San Diego El título mencionado al lado del nombre fue proporcionado por el individuo, y no ha sido verificado por la Coalición. La Coalición no certifica a ninguno de los servicios proporcionados. Algunos servicios de lactancia aceptan seguro médico y Medi-cal. Pregunte cuando llame. *se habla español† COVID-19 Virtual Recursos*

SAN DIEGO CENTRO/ LA JOLLA/PLAYAS

Best Start Birth Center / Direct: (619) 299-0840 / Office: 800-470 BABY (2229) / www.beststartbirthcenter.com
3630 Enterprise Street, San Diego, CA 92110. Provee educación y recursos para un parto natural, apoyo a la lactancia y postparto.

Breastfeeding Consultants of San Diego, LLC (619) 677-2730. Heather Shabestari, BS, IBCLC, CLEC. Consultas de lactancia e en su domicilio y virtuales. Ayuda con la producción de leche, frenillo lingual, no aumento de peso, obstrucción de los conductos lácteos, suplementación, bombeo Acepta Aetna PPO/POS. †Virtual y p o teléfono consultas de lactancia.

Children's Primary Care Medical Group (858) 457-2043 www.cpcmg.net 4150 Regents Park Row #355 La Jolla CA 92037. Laura Wheeler, MSN, CPNP, IBCLC. **Consultas de lactancia prenatales y postnatales de cuidado del recién nacido con una enfermera pediatra especialista.**

Aceptamos Seguros Médicos

† Consulta virtual a través MyChart

Mamas & Milk / (858) 218-6455 www.mamasandmilk.com
Dawn Dickerson, M.Ed, IBCLC, RLC CD (DONA), RYT & Carlee Rivera-Sims, IBCLC. 5550 Carmel Mountain Rd, Ste 208, San Diego, 92130. Consultas privadas a domicilio y en la oficina; grupos de apoyo a la lactancia gratuitos semanales. Especialista en frenillo lingual y labial, problemas de producción, bebés prematuros, y mucho más. Acepta seguros médicos de Aetna y UCSD Managed Care. También ofrece yoga para bebés, prenatal yoga e historias de nacimientos contadas. Clases y grupos de apoyo a la lactancia en: RISE Prime Wellness,

Mother to Mother Midwifery. Office (619) 220-8189 & On-Call Midwife (619) 297-2229 www.mothersmothermidwifery.com
1816 Howard Ave, San Diego, CA 92103. somos un equipo de 4 matronas que provee educación, recursos y ayuda para un parto natural, parto en casa, parto en agua, lactación, postparto y cuidado de la mujer. Tenemos grupos de apoyo a la lactancia semanales en nuestra oficina dirigido por nuestras matronas y Educadoras de lactancia. También vendemos accesorios para la lactancia incluyendo *Legendairy milk* productos

Nightingale Baby. (858) 215-4944 (Call or Text)

[/info@nightingale-baby.com](mailto:info@nightingale-baby.com) / www.nightingale-baby.com
Jennifer Gathman, RN, MSN, IBCLC. Mas de 12 años de experiencia con mamás y bebés. Consultas a domicilio y en la oficina de lactancia, parto, prenatal, postnatal, grupos de apoyo, salud mental personalizada y basada en la evidencia †descuentos o gratuito de apoyo de lactancia a familias afectadas por COVID-19.

San Diego Breastfeeding Center. (619) 724-4117 /

www.sdbfc.com / Free Support Groups:

<https://www.sdbfc.com/support-groups>. Robin Kaplan, M.Ed, IBCLC; Debbie Murai, RN, IBCLC; Ashley Tehrani, IBCLC; Vicky Gellis, IBCLC; Tabitha Kemp, RN, IBCLC. Consultas de lactancia a domicilio y oficina; grupos de apoyo a la lactancia semanales gratuitos; clases de lactancia prenatales y postnatales. Frenillo lingual, dificultades de agarre, producción de leche, múltiples, reflujo y más. Acepta Aetna PPO/POS, Cigna PPO, Anthem PPO, BC/BS PPO, Tricare, UCSD HMO, & precio reducido para Medical. † Telesalud consultas y gratuitos grupos de apoyo virtuales.

Serenity Breastfeeding. (619) 990-6479

christine@serenitybreastfeeding.com

www.serenitybreastfeeding.com / Christine Hennes, IBCLC Fomentar-Potenciar-Educar. Consulta privada de lactancia en su propio y confortable domicilio. Con más de 20 años experiencia y trabajado con más de 15,000 mamás y bebés. Experiencia en dificultades de agarre, insuficiente producción de leche, frenillo lingual y labial y conductos lácteos obstruidos. Consulte nuestra pagina para ver horarios y solicitar una consulta.
. † Consultas virtuales y 2 grupos GRATUITOS de apoyo cada semana: martes 2:30 pm & viernes 9:30 am

Virtual Breastfeeding Inc. (720) 441-2889

onlinebreastfeeding@gmail.com

www.virtualbreastfeeding.com/ Phylline Benson IBCLC, RN with a Master's degree in Nursing Educación, experiencia con dificultades de lactancia, pezones dañados, producción de leche, dificultades de agarre y más. Información actualizada en lactancia para nuevas mamás, embarazo, parto, 6 semanas postparto y más. ¡Pida cita en nuestra pagina!
† Virtuales grupos de apoyo de lactancia, embarazo y postparto para las familias de California con Telesalud.

NORTE DEL CONDADO

North County Birth and Beyond (619) 851-2445

dianne@northcountybirthandbeyond.com

www.northcountybirthandbeyond.com

Dianne Randall, IBCLC, LCCE. Consultas de lactancia a domicilio o en mi consultorio, virtuales y por teléfono. Grupos de lactancia. Sirviendo el área central de San Diego y hasta Encinitas. † COVID-19 recursos virtuales

Babies in Bloom. (760) 940-BABY (2229)

www.babies-in-bloom.com / Rochelle McLean IBCLC, CCE, CD. 1948 Via Centre, Vista, CA 92081

Apoyando a las familias con la lactancia desde 1998. Babies in Bloom Birth Center & Boutique ofrece clases, grupos de apoyo y productos naturales para el bebé y su familia: provee productos y accesorios para la lactancia (alquiler de sacaleches y básculas de bebés). Clases de lactancia, grupos de apoyo a la lactancia gratuitos, consulta de lactancia en nuestra oficina o en su domicilio †Consultas por teléfono y FaceTime

Best Baby Ever. (760) 443-8683

www.bestbabyever.org Heidi Burke-Pevney IBCLC

.2235 Encinitas Blvd, #206, Encinitas, CA 92024

Consultas a domicilio y en la oficina. Experiencia con problemas de producción de leche, problemas de agarre, congestión dolor: frenillo lingual y labial: rechazo del pecho; bebés prematuros y múltiples. Apoyo integral del cuidado del postparto con dulas y consultoras de lactancia. Consultas por teléfono y telesalud para madres lactantes

Children's Primary Care Group (Nicole Kastner, MSN,

CPNP, IBCLC & Rachel Perkins, MD, IBCLC)

(760) 547-1010 www.cpcmg.net

3605 Vista Way #130, Oceanside CA 92056. Consultas de lactancia prenatales y postnatales de cuidado del recién nacido con una enfermera pediatra especialista. Aceptamos Seguros Médicos. † Consultas virtuales con CPCMG MyChart

Children's Primary Care Group (Jillian Peter-Truesdale,

CPNP, IBCLC) 858-793-1011 / 11943 El Camino Real, # 210,

San Diego, CA 92130. Consultas de lactancia prenatales y postnatales de cuidado del recién nacido con una enfermera pediatra especialista. Aceptamos Seguros Médicos † consultas virtuales con CPCMB MyChart

**Milky Way Lactation. (229) 292-9119 /
Milkywaylactation@whitehouseibcl.com**

www.whitehouseibcl.com/ Sara Whitehouse, IBCLC
Madre de dos y esposa de militar, experiencia en NICU y recién nacidos. Ofrece ayuda y apoyo a mamás y bebés con dificultades de lactancia. Consultas a domicilio en Oceanside & alrededores. TRICARE proveedor y acepta mucho seguros PPO. † Servicios online y telesalud.

Del Sur Perinatal Group (619)341-4011

Del-sur-perinatal-group@googlegroups.com

Melonie Baranov RN, L&D, Lauren Patel CLEC & Postparto Doula, Catherine Sage CLEC. Ayuda durante el embarazo, parto, lactancia, postparto y más †**Virtuales grupos de apoyo durante la pandemia.**

<https://www.facebook.com/groups/673518493165053>

INTERIOR /NORTE DEL CONDADO

Breastfeeding Fixers & Leilani's Wellness Center. (760) 533-7953. / www.breastfeedingfixers.com

Leilani Songer IBCLC, ICP & Rebecca Feasel RN, IBCLC. Birth & Postparto Doula Especializados en frenillo lingual y labial, producción de leche, conductos obstruidos, pezones doloridos, dificultades de agarre, mastitis, sueño del bebé, prematuros y múltiples. . Micro Current Neurofeedback, tratamiento para depresión y depresión postparto, PTSD & mas. Autor de "9 steps to Peaceful breastfeeding" †**Consultas, virtuales, a domicilio y en la oficina.**

Kellie Hunziker MPH, RD, IBCLC (760) 580-1907

kellie.hunziker@breastfeedinghelppathome.com

www.breastfeedinghelppathome.com

Nutricionista y Consultora de Lactancia. † consultas a domicilio, virtuales y clases privadas prenatales de lactancia,

SUR DEL CONDADO

Family Health Centers of San Diego Postpartum Education Center (619) 906-4621.

1827 Logan Ave. Suite 2, San Diego, CA 92113 Todos los pacientes inscritos en nuestro Comprehensive Prenatal programa (CPSP) reciben clases de lactancia durante el embarazo y apoyo a la lactancia después del parto en la clínica y por telesalud. † **COVID-19 recursos virtuales.**

EMPRESAS DE BOMBAS DE LACTANCIA

Medela, Inc. (800) 453-8316 medelabreastfeedingus.com

Reconocido campeón por su apoyo a la lactancia. Medela es la única compañía que desarrolla sus productos basados en investigación.

Motif Medical motifmedical.com/insurance

Motif Medical fabrica sacaleches y fajas de compresión maternales cubiertos por el Seguro Médico. El seguro médico cubre sacaleches de mesa y portátiles, fajas de soporte para el embarazo y el postparto, mas información sobre la cobertura de estos productos en [motifmedical.com/ insurance](http://motifmedical.com/insurance)

Unimom (954) 858-5588 unimomus.com

Unimom Trabajamos para aumentar la tasa de lactancia materna. Nuestro objetivo es conseguir un "70/24" (70% de madres que lacten por 24 meses). Unimom apoya a las madres lactantes con ventas de productos de calidad donando un 5% de las ventas para apoyar la lactancia materna

FRENILLO LINGUAL EVALUACION Y TRATAMIENTO

Children's Dentistry (Dr. Dabir, Diplomate of the American Board of Pediatric Dentistry) San Diego: (858) 536-1111

contact@starrysmilez.com www.starrysmilez.com.

10717 camino Ruiz, #103, San Diego, CA 92126

Carlsbad: (760) 633-1131 / contact@sunnysmilez.com

www.sunnysmilez.com 3257 Camino de Los Coches, #304, Carlsbad, CA 92009. Tratamiento de frenillo lingual y labial en infantes, niños y adolescentes. Trabajamos en equipo con una consultora de la lactancia certificada IBCLC, con una

especialista del habla y una terapeuta ocupacional para proveer un tratamiento mas completo.

Jean Chan DDS & Associates. (619) 579-2363 /

www.healthygrins.com/ 260 E Chase Ave #101 El Cajon, CA 92020. Dentista pediátrico certificado con gran experiencia en el tratamiento del frenillo lingual y labial con CO2 laser y laser frio para una mejor cicatrización. Tenemos más de 25 años de experiencia y ofrecemos visitas de seguimiento gratuitas después de la cirugía. SI NO TIENE SEGURO, LE OFRECEMOS UN MEMBERSHIP PLAN (619) 579-2363 [www](http://www.healthygrins.com)

Pediatric Specialty Partners (Seth M. Pransky, MD, Pediatric Otolaryngology, Head and Neck Surgery (858) 625-0809

www.pediatricsspecialtypartners.com

Dr. Pransky: Spransky@pediatricsspecialtypartners.com

8929 University Center Lane, San Diego, CA 92122

Dr. Seth Pransky es reconocido por el diagnóstico y tratamiento de los problemas de la lactancia relacionados con el frenillo lingual, y es autor de varias publicaciones sobre estudios en frenectomía. Provee consulta de lactancia y pediátrica para mejorar los problemas relacionados con la lactancia después de la frenectomía para que la lactancia sea exitosa.

Team Tongue Tie. (858) 480-9454

Alisa Sacker MD (Pediatrician) & IBCLC, Rosanne Berger, Dentist/IBCLC, Karina Grant IBCLC & Jarrah Foster IBCLC Frenectomía con CO2 Laser en bebés, infantes y adultos. Cuidados después de la cirugía incluidos.

www.TeamTongueTie.com / info@teamtonguetie.com

12625 High Bluff Drive, Ste #313, San Diego, CA 92130

FRENILLO LINGUAL EVALUACION Y

TRATAMIENTO. www.CPCMG.net

4S Ranch (Jaime Friedman, MD, FAAP) 858-924-1960

16918 Dove Canyon Road #200, San Diego, CA 92127

Carmel Valley (Elena Fishman, MD, FAAP) 858-793-1011

11943 El Camino Real #210, San Diego, CA 92130

Children's Campus (Marvin Zaguli, MD, FAAP) 858-495-0500

7910 Frost Street #400, San Diego, CA 92123

Encinitas (Dr. Anna Mendenhall, MD, FAAP) 760-436-4511

499 N. El Camino Real #B100, Encinitas, CA 92024

Gateway (Dr. Dori Mortimer, MD, FAAP) 858-673-3340

15725 Pomerado Road #203, Poway, CA 92064

La Costa (Michael Jacobson, MD, FAAP & Patricia Lee, MD, FAAP) 760-633-3640 / 3257 Camino De los Coches #202,

Carlsbad, CA 92009

Santee (Regina Mangine, MD, FAAP) 619-749-2150

9600 Cuyamaca Street #101, Santee, CA 92071

Scripps Ranch (Jamie Jordan, MD, FAAP & Jessie Bowers, MD, FAAP) 858-566-4444 / 12036 Scripps Highlands Drive

#102, San Diego, CA 92131

GUARDERIAS PRO-LACTANCIA

El programa de *San Diego Breastfeeding-Friendly* trabaja con proveedores de cuidado de niños para crear entornos favorables a la lactancia materna. <https://www.breastfeeding.org/child-care-for-parents>

Encuentre recursos adicionales para cuidadores:

<https://ucsdcommunityhealth.org/work/breastfeeding/child-care/>

Para ser reconocido como un socio de San Diego amigable con la lactancia materna (BFSD) por favor visite

<https://www.breastfeeding.org/child-care-providers/>.

Recursos y materiales gratuitos en inglés y español.