

# 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!

### 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](http://www.infantrisk.org)

**Drugs and Lactation**

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

**PARA MÁS INFORMACION VISITE NUESTRA PAGINA**

**[www.breastfeeding.org](http://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**



Traducción: María Pardos, IBCLC

### 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](http://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](http://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](http://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. Virtual de apoyo de lactancia maternal Los Lunes desde las 3 -4 de la tarde.  
Registacion en linea [health.ucsd.edu/childbirthclasses](http://health.ucsd.edu/childbirthclasses).

**UCSD Premature Infant Nutrition Clinic (PINC) (EylaBoies, MD and Terry Lawson, RN, IBCLC) (858) 496-4800 / [www.tinyurl.com/pp24r66p](http://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.llofсандiego.com](http://www.llofсандiego.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](http://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](http://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](http://www.pciglobal.org) / [www.facebook.com/PCIHealthyStartSD](https://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](http://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](http://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](http://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.mothers-to-mothersmidwifery.com](http://www.mothers-to-mothersmidwifery.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](http://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](http://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](mailto:christine@serenitybreastfeeding.com)**  
[www.serenitybreastfeeding.com](http://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](mailto:onlinebreastfeeding@gmail.com)**  
[www.virtualbreastfeeding.com](http://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](mailto:dianne@northcountybirthandbeyond.com)**  
[www.northcountybirthandbeyond.com](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.starrysmilez.com).

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

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

[www.sunnysmilez.com](http://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 OFRECEREMOS 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](mailto: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](http://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.