

# 2022 Guía de Recursos para la Lactancia del Condado de San Diego



2907 Shelter Island Drive, Ste. 105-476  
San Diego, CA 92106  
1-800-371-MILK (6455)  
breastfeeding.org



## Un agradecimiento especial a nuestro patrocinador



Promise Health Plan

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

## Lineas de Ayuda

\*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) 245-5172
Naval Medical Center San Diego	(619) 218-1409
Palomar Health	(858) 613-4053
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
Derechos de Trabajadores/Presente una queja	1-866-487-9243

### Información sobre Medicamentos y Amamantación

**Mother to Baby California:** Llama (866) 626-6847  
(Mon-Fri, 9am-5pm Pacific Time) Texto (855) 999-3525  
<http://www.mohtertobabyca.org/>

**Centro de Riesgo Infantil en Texas Tech:** (806) 352-2519  
(Mon-Fri, 8am-5pm Central Time)  
<https://www.infantrisk.com/>

**Base de Datos de Medicamentos y Lactancia**  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>

## COMO SABER SI SU BEBÉ ESTA OBTENIENDO SUFICIENTE LECHE:

¡Cada madre es diferente, al igual que cada bebé! Eso hace que sea difícil decir exactamente cómo su bebé debería estar comiendo pero 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 está 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 durante el día tenga un periodo de 4-6 horas donde quiera comer con más frecuencia (cada hora). Esto es una conducta normal de los bebés que le va a ayudar a producir más leche y al que le sigue un periodo más largo de sueño.

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

- Amamantar 8 veces o más en cada 24 h.
- Cuando menos 3 a 5 Pañales mojados por día al tercer día
- 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 incrementará cada día.

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

- Su pecho lleno antes de amamantar 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 (La popo) ¡Saliendo del otro extremo!

### 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 tiene la piel o la parte blanca de los ojos amarilla(ictericia).
- Tiene dolor severo y constante en los pezones
- 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 alimentarse

**¿Necesita ayuda?  
Llame a nuestra línea  
1-800-371-MILK(6455)**

# Hospitales Que Ofrecen Servicios de Lactancia

## Palomar Medical Center Escondido

(442) 281-3089 / 2185 Citracado Parkwy Escondido, CA 92029  
Consulta de lactancia para pacientes hospitalizados después del parto y consulta telefónica una vez que la madre y el bebé están en casa. Deje un mensaje y un asesor de lactancia le devolverá la llamada durante el horario comercial normal.  
<https://www.palomarhealth.org/facilities/palomar-medical-center>

## Palomar Medical Center Poway

(858) 613-4053 / 15615 Pomerado Rd, Poway, CA 92064.  
<https://www.palomarhealth.org/facilities/palomar-poway-outpatient>  
Consulta de lactancia para pacientes hospitalizados después del parto y consulta telefónica una vez que la madre y el bebé están en casa. Deje un mensaje y un asesor de lactancia le devolverá la llamada durante el horario comercial normal. Renta de extractores de leche y básculas para bebés también disponibles. Grupo de apoyo para la lactancia todos los martes, de 1:00 pm a 2:30 pm Llame para obtener más información.

## Rady Children's Hospital San Diego

(858) 576-1700 x2531  
3020 Children's Way, San Diego, CA 92123.  
Consultas de lactancia para pacientes hospitalizados.

## SCRIPPS HEALTH SERVICIOS DE LACTANCIA

(858) 626-4538  
1-800-SCRIPPS o [www.scripps.org](http://www.scripps.org)  
Líneas de ayuda y grupos de apoyo para la lactancia por teléfono y MS Teams. Abierto a la comunidad.

Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna Virtual los Viernes a la 1 p.m. Para registrarse, puede llamar o conectarse en línea. Nuestras líneas de ayuda de lactancia son para preguntas que no son de emergencia. Se hará todo lo posible para devolver las llamadas dentro de las 24 horas (excepto los sábados, luego hasta 48 horas). Las consultas ambulatorias de lactancia están disponibles en Encinitas y La Jolla.

## 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 Lunes-Viernes 9AM a 3PM, Sab. 9AM a 1PM

## 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.

## Scripps Mercy Hospital (San Diego)

(619) 260-7098 // 4077 5th Ave, San Diego, CA 92103.  
Renta de sacaleches disponibles.

## Scripps Mercy Hospital (Chula Vista)

(619) 691-7212 / 435 H Street, Chula Vista, CA 92190  
Línea de ayuda para la lactancia en Español y Inglés

## SHARP HEALTHCARE SERVICIOS DE LACTANCIA

(619) 502-5848  
**Sharp Chula Vista Medical Center Women's and Infant Services.**  
751 Medical Center Court, Chula Vista, CA 91911  
Por favor deja un mensaje.

## 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

3003 Health Center Drive, San Diego, CA 92123 // (858) 939-4127  
Grupos de apoyo a la lactancia 7 días a la semana, accesorios para la lactancia, alquiler de sacaleches y básculas de bebés, brasieres de lactancia y más. Horas: L-V: 10am -4pm, Sab & Dom 10am-3pm. Durante COVID-19 restricciones grupos de apoyo disponibles en ;  
<https://www.sharp.com/health-classes/breastfeeding-support-group-webinar-2472>.

## UC San Diego Grupo Virtual de Apoyo a la Lactancia

Los Lunes 3pm a 4pm via zoom (no toma lugar los días de fiesta federales) Se necesita registrar por adelantado en [health.ucsd.edu/childbirthclasses](http://health.ucsd.edu/childbirthclasses). Se puede alquilar sacaleches de nuestras tiendas de regalos en ambos sitios Jacobs y Hillcrest. Por favor llame a nuestro departamento al 619- 543-6585

## UCSD PEDIATRICS

Tres pediatras ofrecen consultas y evaluaciones de lactancia en dos oficinas: **Oficina de Kearney Mesa** 858-496-4800 con Piper Sandel, MD, IBCLC. **Oficina de La Jolla** 858-203-4962 con Michelle Leff, MD, IBCLC, FAAP los lunes y Eyla Boies, MD, FAAP, FABM los miércoles

**La Clínica de Nutrición para Bebés Prematuros (PINC)** se reúne los jueves de 8:45 am a 1 pm. En PINC ofrecemos un enfoque de equipo para el cuidado de la lactancia del prematuro y su madre. Durante una visita a PINC, uno de los pediatras mencionados anteriormente junto con Terry Lawson, RN, IBCLC, ve a los bebés prematuros y a sus madres ayudándolos en la transición a una lactancia más directa, optimizando el suministro de leche materna y monitoreando el estado nutricional del bebé.

## Banco de Leche

### University of California Health Milk Bank

(858) 249-MILK (6455) [UCmilkbank.ucsd.edu](http://UCmilkbank.ucsd.edu)  
Somos un banco de leche sin fines de lucro, miembro de HMBANA, propiedad y operado por UC San Diego y ubicado en el Banco de Sangre de San Diego. Proporcionamos leche de donante pasteurizada de alta calidad para hospitales y familias para mejorar la salud infantil. ¡Agradecemos las referencias de donantes potenciales para ayudar a mejorar el suministro de leche de donantes en nuestra región!

## Recursos Adicionales

### American Academy of Pediatrics, CA Chapter 3

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

### Global Communities' Healthy Start

(858) 279-9690 <http://bit.ly/HealthyStartReferral>  
Global Communities' Healthy Start brinda apoyo gratuito para el parto, la lactancia y la crianza de los hijos a familias en San Diego, con un enfoque en las comunidades afroamericanas e inmigrantes. El personal está certificado como educador de parto, lactancia y padres y conecta a las familias con parteras gratuitas y apoyo de doulas según sea necesario. Hablamos Inglés, Español, Somalí, Frances, y Haitiano Creollo.

### Vista Community Clinic

(760) 631-5000 ext 1070 / [www.vistacommunityclinic.org](http://www.vistacommunityclinic.org)  
Consultas de lactancia antes y después del parto en la oficina del Centro de la Mujer y Departamentos de Pediatría.

## WIC (Women, Infants, and Children Program)

### American Red Cross WIC Program

(800) 500-6411 [www.sandiegowic.org](http://www.sandiegowic.org)  
Ubicaciones en todo el condado de San Diego. Apoyo y Educación en Lactancia Materna. Servicios de interpretación disponibles. Personal bilingüe. Inglés | Español | Tagalo | Vietnamita | Árabe | Farsi

### Innercare WIC Program

(760) 344-9606 / [www.cdscdp.org](http://www.cdscdp.org)  
561 E Street, Brawley, CA 92227  
Apoyo de lactancia 1:1, Renta de extractores de leche, Apoyo posparto, Educación prenatal Inglés | Español

### San Ysidro Health WIC Program

1-888-942-7942. 1655 Broadway, Suite #15, Chula Vista, 91911  
<https://www.syhc.org/services/nutrition-services/>

### Scripps Mercy Hospital WIC Program

(619) 260-3400 [sdwic.com](http://sdwic.com). [wicprogram@scrippshealth.org](mailto:wicprogram@scrippshealth.org)  
Apoyo y Educación en Lactancia. Servicios de traducción están disponibles. Personal bilingüe.


### SDSU Research Foundation WIC Program

(888) 999-6897 [www.sdsuwic.org](http://www.sdsuwic.org)  
Ubicaciones en todo el condado de San Diego. Apoyo y Educación en Lactancia Materna. El Programa WIC atiende a todos los participantes elegibles, incluidos los padres con discapacidades. Nuestro personal no tiene mucha experiencia en esta área, ¡pero nos gustaría saber cómo podemos apoyarlo mejor! Personal bilingüe: Inglés | Español | Tagalo | Árabe | Farsi

### TrueCare WIC Program

(888) 477-6333 (Inglés y Español línea de ayuda disponible Lun-Vier 7:30 AM - 4 PM) [www.truecare.org/programs-resources/wic/](http://www.truecare.org/programs-resources/wic/)  
150 Valpreda Rd, San Marcos, CA 92069.  
Tenemos 13 ubicaciones de clínicas de salud para facilitar la obtención de atención médica asequible en el norte del condado de San Diego. Visite nuestro sitio web para conocer las ubicaciones de WIC y las clínicas. Inglés | Español | Tagalog | Vietnamita

 Sirviendo a Padres con Discapacidades

 Servicios Virtuales / Ofrecemos Telesalud

# Proveedores de Servicios de Apoyo a la Lactancia

## TODO EL CONDADO

### All Your Baby Needs ☎

(619) 838-7267 [kimberly.williams1205@gmail.com](mailto:kimberly.williams1205@gmail.com)  
Kimberly Williams IBCLC, Doula, Health Educator  
Profesional de nacimiento durante más de 22 años, doula de parto y posparto, y consultora de lactancia certificada por IBCLC durante los últimos 10 años. Consultas a domicilio y virtuales. Más recientemente, LCL en Scripps La Jolla Hospital, puedo ofrecerle un plan integral que se adapte mejor a usted y su familia. "Ayudando a crecer familias desde el 2000"

### Children's Primary Care Medical Group ☎

(858) 302-2269 [cpcmg.net](http://cpcmg.net)  
Somos proveedores amables y compasivos, expertos en lactancia, servimos a todo el condado de San Diego. Nuestros pediatras y enfermeras practicantes de IBCLC ofrecen consultas de lactancia en persona y por video de lunes a viernes. Aceptamos la mayoría de las aseguranzas.

### San Diego Breastfeeding Center Foundation ☎ ♿

(619) 606-2211 [www.sdbfcfoundation.org](http://www.sdbfcfoundation.org)  
Somos proveedores de lactancia expertos, amables y compasivos que prestan servicios en todo el condado de San Diego. Nuestros pediatras y enfermeras practicantes de IBCLC ofrecen consultas de lactancia en persona y por video de lunes a viernes. Tomamos la mayoría de los seguros. Inglés | Español

## CENTRO DE SAN DIEGO/COSTA

### Alisa Galvan, LAC, IBCLC ☎

(619) 729-3640 [www.alisagalvan.com](http://www.alisagalvan.com). 2310 Sixth Ave. San Diego, CA 92021

Consultora integral de lactancia y acupunturista licenciada que brinda educación prenatal sobre lactancia materna y apoyo posparto sobre lactancia materna con acceso a herramientas únicas, naturales y holísticas que incluyen hierbas medicinales, acupuntura y consejos dietéticos/de estilo de vida. Consultas en consultorio, a domicilio y virtuales disponibles solo con cita previa. Se habla Español.

### 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. Centro de parto especializado en parto en agua/natural/centrado en la familia, servicios de partería, planificación familiar natural, mujer sana, PAP, servicios de anticoncepción, etc. La atención proporcionada por enfermeras parteras certificadas. Pruebas de embarazo gratuitas, lunes a viernes de 9am a 5pm, llame primero. Socio en el proyecto Healthy Start de la frontera San Diego-California. Aceptamos: Tricare Prime y Standard/Select. Inglés | Español

### Breastfeeding Consultants of San Diego, LLC ☎

(619) 677-2730 [www.bfcfsd.com](http://www.bfcfsd.com) 6089 Madra Avenue San Diego, CA 92120 Heather Shabestari, BS, IBCLC, CLEC  
Consultas de lactancia en su domicilio, virtuales, telefónicas. Permítanos ayudarla en su experiencia de lactancia/extracción. Ofreciendo orientación basada en la evidencia sobre producción de leche, lengua/ligadura de labios, succión deficiente/ ineficiente, aumento de peso lento, reflujo, conductos obstruidos, mastitis, hacer que el bebé vuelva al pecho, suplementación, extracción, alergias, etc. Aceptamos Aetna PPO/POS

### Family Health Centers of San Diego Postpartum Education Center ☎

(619) 906-4621 / [fhcsd.org](http://fhcsd.org)  
1827 Logan Ave. Suite 2, San Diego, CA 92113  
Los pacientes en nuestro Programa Integral de Servicios Perinatales (CPSP) reciben sesiones educativas sobre lactancia durante el embarazo y apoyo para la lactancia después del parto. Servicios en clínica y virtuales. Inglés | Español | Tagalo | Vietnamita | Chino | Coreano | Lenguaje de Señas Americano | Árabe

### Mamas & Milk ☎

(858) 218-6455 [www.mamasandmilk.com](http://www.mamasandmilk.com)  
5550 Carmel Mountain Rd, Ste 208, San Diego, 92130  
Dawn Dickerson, M.Ed, IBCLC, RLC CD (DONA), RYT, Carlee Rivera-Sims, IBCLC. 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, problemas de enganche, mastitis, y mucho más. Aceptamos seguros médicos de Aetna y UCSD Managed Care. También ofrecemos yoga para bebés, prenatal yoga e historias de nacimientos contadas.

Las organizaciones mencionadas ofrecen servicio por todo el condado de San Diego El título profesional 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 de lactancia que aceptan seguro médico y Medi-cal. Pregunte cuando llame.

☎ Sirviendo a Padres con Discapacidades

☎ Servicios Virtuales / Ofrecemos Telesalud

### Mother to Mother Midwifery

Office (619) 220-8189 & On-Call Midwife (619) 297-2229

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

1816 Howard Ave, San Diego, CA, 92103.

Equipo de 4 parteras que provee educación, recursos y ayuda para un parto natural, parto en casa, parto en agua, lactancia, postparto y cuidado de la mujer. Tenemos un Grupo de Apoyo a la Maternidad y Lactancia semanal, dirigido por parteras y estudiantes de lactancia (CLEC). También vendemos accesorios para la lactancia incluyendo los productos Legendairy Milk

### San Diego Breastfeeding Center ☎ ♿

(619) 724-4117 [www.sdbfc.com](http://www.sdbfc.com). 8325 University Ave. La Mesa, CA 91942

Robin Kaplan, M.Ed, IBCLC

Consultas de lactancia a domicilio, oficina, privadas virtuales; grupos de apoyo semanales. Se especializan en ataduras de lengua/labios, función motora oral, dificultades de agarre, problemas de suministro de leche, embarazos múltiples, reflujo y alergias infantiles, bebés prematuros, etc. Acepta PPO (Aetna, Cigna, Anthem, BC/BS), Tricare, UCSD HMO y ofrecen tarifas reducidas para MediCal. práctica inclusiva. Inglés | Español

### Serenity Breastfeeding ☎

(619) 990-6479. [christine@serenitybreastfeeding.com](mailto:christine@serenitybreastfeeding.com)

Christine Hennes, IBCLC Nurture-Empower-Teach

Consultas de lactancia en su hogar. Más de 20 años de experiencia trabajando con más de 15,000 familias. Especializado en corregir el enganche, problemas de ataduras de labios y lengua, problemas de producción de leche y conductos obstruidos. Visita el sitio web para disponibilidad de citas y programar una consulta.

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

### Virtual Breastfeeding Inc. ☎

(619) 880-7062 / [onlinebreastfeeding@gmail.com](mailto:onlinebreastfeeding@gmail.com)

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

Philline Benson RN, MSN, IBCLC

Apoyo de lactancia experto en problemas de lactancia: dolor en el pezón, bajo suministro de leche, dificultad para enganchar y más. Información más reciente sobre la lactancia para las madres primerizas con un enfoque en el embarazo, el posparto, y más. Educación gratuita sobre lactancia prenatal y ProBono para pacientes de MediCal. Reserve su consulta virtual cubierta por la aseguranza a través de telesalud segura. Llame para obtener un descuento si no está cubierto. Inglés | Tagalo

## CONDADO NORTE

### Babies in Bloom ☎

(760) 940-BABY (2229)

[www.babies-in-bloom.com](http://www.babies-in-bloom.com) / 127 Main Street Vista, CA 92084

Rochelle McLean IBCLC, CCE, CD.

Clases de lactancia, grupos de apoyo gratuitos, apoyo virtual y consultas personales sobre lactancia en nuestra oficina o en su hogar. Suministros y accesorios para la lactancia (alquiler de extractores de leche y básculas). Especializado en tejidos orales atados y baja producción de leche. Aceptamos varios tipos de aseguranza. Grupos de apoyo a la lactancia gratuitos LUNES a las 930 am y VIERNES a las 11 am.

### Babylove Lactation ☎

(858) 324-4180 [babyloveibclc@yahoo.com](mailto:babyloveibclc@yahoo.com)

<https://go.lactationnetwork.com/BabyloveLactation>

13484 Appalachian Way San Diego, CA 92129

Alyssa McPherson, IBCLC

Apoyo cariñoso a las familias que amamantan en San Diego con visitas a domicilio, consultas virtuales y telefónicas. Mi objetivo es ayudarla a alcanzar sus metas de lactancia. Dentro de la red con la mayoría de los seguros PPO.

### Best Baby Ever ☎

(760) 443-8683 [www.bestbabyever.org](http://www.bestbabyever.org)

2235 Encinitas Blvd, #206, Encinitas, CA 92024

Heidi Burke-Pevney IBCLC, CLE

Visitas en el hogar y en la oficina disponibles. Especializándose en producción baja de leche, dificultades y dolor de agarre, problemas de ataduras de lengua/labios, rechazo del pecho, bebés múltiples y bebés prematuros. Atención holística de apoyo a la lactancia. \*\*Ofreciendo preguntas y respuestas virtuales con nuevas mamás que amamantan\*\*

Teléfono: 1-800-371-MILK (6455)

Correo Electrónico: [sdbc@breastfeeding.org](mailto:sdbc@breastfeeding.org)



San Diego County  
Breastfeeding Coalition



# Proveedores de Servicios de Apoyo a la Lactancia

## CONDADO NORTE

### Bond to Bloom Infant Feeding

(310) 946-8305 [www.bondtobloom.com](http://www.bondtobloom.com)  
Janae Deuel MS, OTR/L, SWC, CPMT, IBCLC.  
Conferencista internacional e investigadora en Alimentación Infantil, con mayor experiencia en Desarrollo, Trabajo Corporal y Salud Mental Materna. Más de 20 años de experiencia en entornos médicos y domésticos, con pasión por ofrecer apoyo holístico e individualizado a las familias con sus objetivos de alimentación únicos.

### Breastfeeding Fixers & Leilani's Wellness Center

(760) 533-7953. / [www.breastfeedingfixers.com](http://www.breastfeedingfixers.com)  
Leilani Songer IBCLC, ICP, Birth & Postpartum Doula, Rebecca Feasel RN, IBCLC, Wendy Dimmock CLC.  
Especializándose en ataduras de lengua/labios, conductos de leche obstruidos, mastitis, bebés prematuros, terapia de ultrasonido, neuroretroalimentación de micro corriente, tratamiento de depresión, PTSD y más. Autor de "9 Pasos para la Lactancia Materna Pacífica". Visitas virtuales, en consultorio y en su hogar disponibles en todo el condado de San Diego. En la red: Tricare, Blue Shield PPO, Blue Cross PPO y Cigna PPO.

### Breastfeeding Help at Home

Kellie Hunziker MPH, RD, IBCLC (760) 580-1907  
[www.breastfeedinghelpathome.com](http://www.breastfeedinghelpathome.com)  
[kellie.hunziker@breastfeedinghelpathome.com](mailto:kellie.hunziker@breastfeedinghelpathome.com)  
Consultas de lactancia y clases de preparación para la lactancia en la comodidad de tu hogar. Además, ofrece consultas virtuales y preguntas y respuestas telefónicas. Consultas incluyen 2 semanas de apoyo telefónico y por correo electrónico. Cobro por servicio.

### COLFS Medical Clinic

(619) 692-4401 or (619) 795-3581  
362 W. Mission Ave. Ste. 105 Escondido, CA 92025  
Grupo de apoyo gratuito para la lactancia. Viernes de 10am a 12pm.  
Servicios médicos: servicios de atención primaria, exámenes físicos, visitas de niño sano, medicina preventiva, pruebas de embarazo, atención prenatal, ultrasonido, apoyo posparto, pruebas de ETS, planificación familiar natural y mas. Apoyo para abortos espontáneos, apoyo prenatal, para padres y para hombres. Gana mientras aprendes, artículos de bebé gratis. Especialistas en atención al cliente, atención personalizada. Recursos, referencias, apoyo emocional. Inglés | Español

### Del Sur Perinatal Group

(619) 341- 4011 ¡Un lugar seguro para platicar y apoyar temas relacionados al embarazo, el parto, la lactancia y más! Damos la bienvenida a todas las personas del área de San Diego. Unase a nuestra reunión todos los jueves de 10am a 11 am a través de zoom y en persona cuando sea seguro. Ubicados en la comunidad de Del Sur pero damos la bienvenida a madres de todo el condado de San Diego.

### Full CRCL Women's Health & Wellness

(760) 691-9555 <https://www.fullcrcl.co/>. Jaren Soloff RD, IBCLC  
Consultas de lactancia y nutrición a domicilio, en consultorio y virtuales. Apoyamos a las familias con: problemas de enganche y suministro, restricciones orales, problemas de nutrición, alergias/dietas de eliminación. Se aceptan planes PPO (Aetna, United, Cigna, BCBS). Servicios adicionales incluyen asesamiento nutricional para mujeres. Grupo gratuito los miércoles a las 12pm en Cap Wellness en Encinitas.

### Milky Way Lactation LLC

(229) 292-9119 <https://www.whitehouseibclc.com/>  
Sara Whitehouse RN-BSN, IBCLC  
¡Apoyo a la lactancia en la comodidad de tu hogar! Como IBCLC y enfermera registrada, tengo experiencia trabajando con familias en NICU y en entornos de recién nacidos, así como con bebés mayores. ¡La lactancia materna es un viaje y estoy aquí para ayudar con cualquier necesidad o inquietud que pueda surgir! ¡Proveedor de la red con TRICARE, Aetna y acepta la mayoría de los planes de seguro PPO!

### Mother Nurtured

(562) 335-8966 [www.mothernurtured.org](http://www.mothernurtured.org). Del Mar, CA 92014  
April Bosch RN, MSN IBCLC. Consultas de lactancia en persona y virtuales, tanto prenatales como posparto y más allá. Reciba atención segura, sin prejuicios y un espacio de apoyo para colaborar y desarrollar un plan de alimentación que funcione mejor para usted y su familia. Nuestro objetivo es educar y empoderar a cada miembro de su familia para que apoyen el papel de los demás en la alimentación de sus pequeños.

### Mouths of Babes Lactation Services

(702) 860-9391 [www.moblactation.com](http://www.moblactation.com)  
21475 Trail Ridge Drive Escondido, CA 92029  
Sara Gale RN, IBCLC. Atención compasiva y profesional de los galardonados IBCLC y RN. Trabajando para familias que amamantan desde 2011. apoyo a la lactancia, en el hogar, en el hospital y en la NICU. Especialización en educación prenatal, evaluación y apoyo de ataduras de lengua, bajo suministro de leche y bebés prematuros. Consultas incluyen soporte de mensajes de texto después.

### Nightingale Baby

Socio con LoveStrong Wellness [www.lovestrongwellness.com](http://www.lovestrongwellness.com)  
(858) 225-4691 (call or text) [www.nightingale-baby.com](http://www.nightingale-baby.com)  
16935 W. Bernardo Dr. Suite 140 San Diego, Ca 92127  
Jennifer Gathman, RN, MSN, IBCLC, PMH-C  
Ofreciendo una gama de apoyo prenatal a la lactancia posparto con más de 13 años de experiencia materna-recién nacido como enfermera. También ofrece apoyo prenatal y posparto, educación, exámenes y recursos de salud mental materna, grupos de apoyo, clases y recursos para nuevas familias. Se aceptan algunos seguros, planes de pago disponibles.

### North County Birth and Beyond

(619) 851-2445  
[diannerandall88@gmail.com](mailto:diannerandall88@gmail.com)  
[www.northcountybirthandbeyond.com](http://www.northcountybirthandbeyond.com)  
Dianne Randall, IBCLC, LCCE.  
Consultas de lactancia en tu domicilio o en mi consultorio; también consultas virtuales y telefónicas. Apoyo a la lactancia. Sirviendo desde el centro de San Diego hasta Encinitas.

## Recursos para la Atadura de la Lengua (Frenotomía)

### Carlsbad Children's Dentistry

(760) 633-1131 [contact@sunnysmilez.com](mailto:contact@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 más completo.

### Children's Primary Care Medical Group

(858) 502-1177  
[cpcmg.net](http://cpcmg.net)  
Nuestros pediatras especialmente capacitados trabajan en conjunto con nuestros Profesionales de lactancia IBCLC, para ofrecer evaluación de ataduras de lengua y frenotomía (recorte) de lunes a viernes. Aceptamos la mayoría de seguros.

### Jean Chan DDS & Associates

(619) 579-2363 [www.healthygrins.com](http://www.healthygrins.com)  
260 East Chase Avenue Suite #101, El Cajon, CA 92020  
Más de 25 años de experiencia, Dentista pediátrico certificado con gran experiencia en el tratamiento del frenillo lingual y labial con CO2 laser y laser frio para una curación óptima. OFRECEMOS UN PLAN DE MEMBRESÍA ¡brindándole acceso ilimitado a atención dental de calidad por un precio bajo! Inglés | Español | Lenguaje de Señas Americano | Chino Mandarín


### Little Star Pediatric Dentistry and Orthodontics


(619) 630-4000 [www.littlestardentistry.com](http://www.littlestardentistry.com)  
5550 Carmel Mountain Road, Suite 200 San Diego, CA 92130  
Especializados en el tratamiento de frenotomías labiales y linguales (frenillos labiales y linguales) para todas las edades con el uso de láser frío (CO2). Se adopta un enfoque de equipo integral con los IBCLC locales y terapeutas funcionales para optimizar los resultados. Varias salas de lactancia están disponibles después del procedimiento. La consulta, la frenotomía láser y los seguimientos están incluidos. "Proveedor Preferidos" en California. Inglés | Español | Tagalo | Chino | Farsi

### Seth M Pransky, MD, Pediatric Otolaryngology, Head and Neck Surgery [www.pediatricsspecialtypartners.com](http://www.pediatricsspecialtypartners.com)

(858) 625-0809 / [spransky@pediatricsspecialtypartners.com](mailto:spransky@pediatricsspecialtypartners.com)  
Health Nucleus 4570 Executive Dr. Suite 100 La Jolla, Ca 92121  
Dr. Pransky es autor de múltiples estudios sobre la anquiloglosia (lengua atada). Su reconocida evaluación integral de los problemas de lactancia incluye un examen médico completo, aportes del consultor de lactancia y pediatra, preocupaciones maternas. Toma de decisiones para la intervención, incluida una frenulotomía, basada en la evaluación completa de los problemas del bebé y de la madre.

Las organizaciones mencionadas ofrecen servicio por todo el condado de San Diego El título profesional 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

 Sirviendo a Padres con Discapacidades

 Servicios Virtuales / Ofrecemos Telesalud

Teléfono: 1-800-371-MILK (6455)

Correo Electrónico: [sdbc@breastfeeding.org](mailto:sdbc@breastfeeding.org)



San Diego County  
Breastfeeding Coalition