

# Breastfeeding questions can't wait!

## ¡Las preguntas de lactancia no pueden esperar!

For **EMERGENCIAS**, please contact your healthcare provider or go to urgent care or the emergency room. | Para **EMERGENCIAS**, contacte a su doctor o vaya a emergencias.

For emotional or mental health challenges, contact: **San Diego County Access & Crisis Line**  
Si necesita apoyo emocional, contacte a: **888-724-7240**

### LACTATION CONSULTATIONS | CONSULTA SOBRE LACTANCIA

FREE or Covered by Insurance | GRATIS o cubierto por su seguro

#### EAST | ESTE

##### Sharp Grossmont Hospital

- Free Breastfeeding Support Group | Grupo gratuito de apoyo a la lactancia: 619-740-4983

#### CENTRAL | CENTRO

##### UCSD Pediatrics

Accepts some HMO, PPO, Medi-Cal & Covered CA plans | Acepta algunos seguros de HMO, PPO, Medi-Cal & Covered CA

- Dr Piper Sandel. Kearny Mesa: 858-496-4800
- Dr Michelle Leff & Dr Eyla Boies. La Jolla: 858-203-4962
- These providers offer lactation consultations and help NICU grads transition to direct breastfeeding | Estos centros además de ofrecer apoyo a la lactancia, ofrecen ayuda en la transición de cuidados intensivos de recién nacidos a lactancia regular

#### Family Health Centers

- Lactation appointments & support group | Citas de lactancia y grupo de apoyo: 619-515-2428

#### Global Communities Healthy Start

- Free childbirth, breastfeeding and parenting support, with a focus on Black and Immigrant communities. Must enroll while pregnant. | Parto gratis, apoyo a la lactancia y a los padres. Enfocados en comunidades migrantes y afrodescendientes. Debe apuntarse mientras esté embarazada.
- English, Spanish, Tagalog, French, Haitian Creole, Somali, Arabic | Español, inglés, tagalog, francés, criollo haitiano, somalí, árabe
- 858-279-9690

#### NORTH | NORTE

##### Palomar Medical Center, Escondido

- Lactation consultations & support group | Citas de lactancia y grupo de apoyo: 858-63-4276

##### Vista Community Clinic

- In-office lactation consultations before & after birth | Consultas de lactancia en persona antes y después del parto
- 760-631-5000, ext 1070

##### American Red Cross WIC

1-800-500-6411 | sandiegowic.org

#### COUNTY-WIDE | TODO EL CONDADO

##### Kaiser (Kaiser Members Only | Solamente miembros de Kaiser)

- Outpatient Lactation Clinic | Clínica de lactancia
- 866-940-2218
- Carmel Valley, Otay Mesa, San Marcos, Vandever

##### Children's Primary Care Medical Group (CPCMG)

Accepts most HMO, PPO, Medi-Cal & Covered CA plans | Acepta la mayoría de seguros de HMO, PPO, Medi-Cal & Covered CA plans

- Lactation consultations via video and in person | Consultas de lactancia por video o en persona
- 858-302-2269

##### San Diego Breastfeeding Center

Accepts some PPOs, HMOs, Medi-Cal and Tricare | Acepta algunos seguros de PPO, HMO, Medi-Cal y Tricare

- Lactation consultations and support groups | Consultas de lactancia y grupos de apoyo
- Virtual appointments or in-office in La Mesa | Citas virtuales o en persona en La Mesa
- English and Spanish | Español y inglés
- 619-724-4117

##### San Diego Breastfeeding Center Foundation

- Free or reduced-fee lactation consultations for BIPOC and low-income individuals | Consultas de lactancia para comunidades de color y bajos recursos gratis o de precio reducido
- La Mesa, Bankers Hill, Southeast San Diego
- Book an appointment through website | Reserve su cita en la página web
- [sdbfcfoundation.org/consultations](http://sdbfcfoundation.org/consultations)

##### Virtual Breastfeeding, Inc

- Reduced fee for Medi-Cal patients | Precio reducido para pacientes de Medi-Cal
- English and Tagalog | Inglés y tagalog: 619-880-7062

Updated June 2024

Actualizado en junio 2024

# LACTATION CONSULTATIONS | CONSULTA SOBRE LACTANCIA

## Other Options | Otras opciones

Private lactation consultants may accept insurance or be willing to accept a reduced fee.

- Call individual consultants for more information.
- Find private consultants at [breastfeeding.org/sdcbc-resource-guide/](http://breastfeeding.org/sdcbc-resource-guide/)

Ask your healthcare provider or community clinic what lactation services they provide.

If you receive maternity services through a free-standing birth center or home birth provider, ask what lactation services they provide.

*Consulta privada de lactancia. Podría aceptar seguro u ofrecer un precio reducido.*

- *Llame individualmente a cada consejero para más información.*
- *Encuentre consejeros privados en [breastfeeding.org/sdcbc-resource-guide/](http://breastfeeding.org/sdcbc-resource-guide/)*

*Pregunte a su doctor u hospital que tipo de servicios de lactancia ofrecen.*

*Si recibe servicios a través de un centro independiente de maternidad o facilitadores en casa, pregunte qué servicios de lactancia ofrecen.*

## OTHER RESOURCES | OTROS RECURSOS

### Mother To Baby

- Free professional advice about medications and other exposures during breastfeeding
- Call 866-636-6847 (English and Spanish)
- Text: 855-999-3525 (English and Spanish)
- Live Chat at [mothertobabyca.org](http://mothertobabyca.org)

### Mother To Baby

- *Asesoramiento profesional gratuito sobre medicación y ciertas exposiciones mientras da de lactar*
- *Llame al 866-636-6847 (Español e inglés)*
- *Mensajes de texto al 855-999-3525 (Español e inglés)*
- *Chat en línea [mothertobaby.org](http://mothertobaby.org)*

### San Diego County Breastfeeding Coalition

- Free Warmline: 800-371-MILK (6455)  
(English, Spanish, Arabic, French, Korean and Tagalog)

### San Diego County Breastfeeding Coalition

- *Llame al 800-371-6455*
- *(Español, inglés, árabe, francés, coreano y tagalog)*

### Hospital Help Lines (non-emergency) | *Lineas de ayuda del hospital (no emergencias)*

Contact your delivery hospital for breastfeeding concerns. Ask whether they offer support groups and in-person help from a lactation consultant. |

*Contacte al hospital donde dio a luz si tiene consultas de lactancia. Pregunte si tienen consejeros de lactancia que ofrezcan grupos de apoyo o ayuda en persona.*

- Kaiser Lactation Clinic: 866-940-2218
- Naval Medical Center San Diego: 619-218-1409
- Palomar Medical Center 858-613-4276
- Scripps Memorial Hospital Encinitas: 760-633-7850
- Scripps Memorial Hospital La Jolla: 858-626-4538
- Scripps Mercy Hospital: 619-260-7098
- Sharp Grossmont Hospital: 619-740-4983
- Camp Pendleton Hospital: 760-719-3034



### La Leche League

- Free telephone counseling from trained volunteers | *Voluntarios entrenados ofrecen consultas gratis por teléfono.* 858-848-6455 (English); 858-245-5172 (Español)



American  
Red Cross

