

## Recursos de la comunidad

### **WIC**

Consejero de educador de lactancia  
certificado

Camino Health Center  
Lake Forest, San Clemente, and  
San Juan Capistrano  
(949) 488-7688

### **Centro de recursos familiares**

Grupo de apoyo de lactancia maternal  
22481 Aspan Street, Lake Forest  
Viernes 3:00pm - 4:00 pm  
(949) 364-0500

### **MOMS**

Clase de lactancia prenatal (Español)  
30300 Camino Capistrano  
San Juan Capistrano  
First Thursday of Every Month  
9:30am - 12:00 mediodía  
Registrarse en: (714) 352-3422

### **Le Leche League**

[www.llli.org/](http://www.llli.org/)

[www.southocllli.org/](http://www.southocllli.org/)

Reuniones en Ladera Ranch  
y Laguna Hills



## Sitos web confiables

### **Le Leche League International**

<https://www.llli.org/espanol/>

### **MedlinePlus**

<https://medlineplus.gov>

### **Mother to Baby**

<https://mothertobabyca.org>



## Recursos de apoyo para la latancia materna

## South Orange County



**Camino Health Center**   
Affiliated with Mission Hospital, St. Joseph Health

## Usted puede producir bastante leche materna

**Dé pecho frecuentemente**, 10 o más veces en 24 horas. Mientras más amamanta, tanto más leche producirá.

**Ponga la atención en su bebé**, no en el reloj. Alimente a su bebé las primeras señales de hambre — como moviendo los brazos y las piernas, chupándose las manos, moviendo su boca.

**Asegúrese de que su bebé abra bien la boca** cuando lo acomode en su pecho.

**Ponga atención en escuchar tragar** al bebé mientras toma pecho.

**Evite darle biberones o chupones** por lo menos el primer mes.

**Despierta bebé** si no está amamantando 10 o más veces en 24 horas.



**Un bebé recién nacido solo tiene tres demandas. Son calidez en los brazos de su madre, alimento de sus pechos, y seguridad en el conocimiento de su presencia. La lactancia satisface a los tres.**  
~ Grantly Dick-Read

## Recursos del hospital

### **Mission Hospital**

Consulta individual a través de servicios hospitalarios y ambulatorios, gratis para las madres que dieron a luz en Mission Hospital

- Enfermera lactante: asistencia telefónica o cita (949) 365-2425
- Asistencia sin cita  
Mission Women's Center  
26732 Crown Valley Parkway  
1st Floor Suite 171C, Mission Viejo  
Wednesday 1:00pm - 3:00pm

### **Saddleback Hospital**

Consulta individual a través de servicios hospitalarios y ambulatorios

- Enfermera lactante: cita (949) 452-7377  
Asistencia de lactancia ambulatoria durante hasta 8 semanas después del parto  
HMO - se requiere remisión, PPO - No es necesaria una referencia  
Consulte con su compañía de seguros para determinar el copago

### **Kaiser Permanente (Irvine)**

- Línea de asesoramiento sobre lactancia de 24 horas, gratis (949) 932-5892
- MILC (Consejería de lactancia para madres e hijos) (949) 932-5892