

## 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 materna  
22481 Aspan Street, Lake Forest  
Viernes 3:00pm - 4:00 pm  
(949) 364-0500

### **MOMS**

Clase de lactancia prenatal (Español)  
[www.momsorangecounty.org](http://www.momsorangecounty.org)  
(714) 972-2610

### **Le Leche League**

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

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

Reuniones en Ladera Ranch  
y Laguna Hills

Updated: 6/2019



## Sitos web confiables

### **Kelly Mom**

<https://kellymom.com>

### **MedlinePlus**

<https://medlineplus.gov>

### **Mother to Baby**

<https://mothertobabyca.org>

### **The Breastfeeding Companion**

<https://thebreastfeedingcompanion.com>



## Recursos de apoyo para la lactancia 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.



**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. Lunes - Viernes 9:00am - 5:00pm

- Enfermera lactante: cita (949) 365-2229
- Enfermera lactante: asistencia telefónica (949) 365-2425
- Asistencia sin cita  
Mission Women's Center (949) 364-6900  
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: asistencia telefónica o 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)**

- Clase de lactancia materna con éxito (888) 988-2800  
Gratis para miembros de Kaiser, los no miembros verifican la disponibilidad
- Baby Café - educación de lactancia, free: M/W/F - 9:30am - 11:30am (888) 988-2800
- Línea de asesoramiento sobre lactancia de 24 horas, gratis (949) 932-5892