



Servicios Relacionados por el Embarazo Y el Postparto

Apoyo a la Lactancia Materna

| Organización | Descripción | Ubicación | Contacto |
|---|--|--|---|
| Adventist Health- Back to Work & Pumping Class Adventisthealth.org/central-coast/events | Clases gratuitas para madres que desean seguir amamantando o extrayéndose leche una vez que vuelven al trabajo; Todas las clases son impartidas por una asesora de lactancia; Los bebés son bienvenidos; Las clases se reúnen una vez al trimestre | Adventist Health Twin Cities, 1100 Las Tablas Rd, sala de espera de obstetricia de la 3 ^a planta, Templeton | Llame: 805-546-7939 |
| Adventist Health- Breastfeeding Basics Class Adventisthealth.org/central-coast/events | Clase gratuita que se reúne el 2 ^o martes de cada mes y que proporciona una revisión exhaustiva para una experiencia de lactancia exitosa, segura y gratificante; Los bebés son bienvenidos | Sierra Vista Auditorio Sierra Vista Hospital, 1010 Murray Ave, San Luis Obispo | Llame: 805-546-7939 |
| Adventist Health Breastfeeding Warmline | Línea de apoyo a la lactancia con personal que responderá a las preguntas sobre lactancia y prestará apoyo | Asistencia telefónica | Llame: 805-546-7939 |
| Adventist Health Private Lactation Consultation Adventisthealth.org/central-coast/events/ahtc-lactation-clinic-private-consultation | Las consultas suelen estar cubiertas por el seguro y Medi-Cal. Llame al 805-434-4500 si tiene preguntas sobre el seguro | Adventist Health Localizaciones | Llame al: 805-546-7777, opción 3 para concertar una cita |
| Central Coast Lactation CentralCoastLactation.com | Apoyo a la lactancia y consultas con la especialista en lactancia y doula Aryel Sawdey; los precios varían según el servicio | Citas por teléfono, vídeo o a domicilio | Llame al: 805-459-2962 Correo electrónico: centralcoastlactation@gmail.com |
| County of SLO Women, Infants, and Children (WIC) SLOcounty.ca.gov/WIC | Educación y apoyo a la lactancia materna para todas las mujeres embarazadas y madres lactantes; servicios disponibles de lunes a viernes | Reunirse por teléfono, virtualmente o en persona en | Llame al: 805-781-5570 Texto: 888-417-6180 |



Servicios Relacionados por el Embarazo Y el Postparto

| | | uno de los centros WIC | |
|--|--|--|--|
| County of SLO WIC Breastfeeding Support Line | Línea de apoyo gratuita atendida por una asesora de lactancia de WIC; se responderá a los mensajes que se dejen fuera de horario y los fines de semana | Asistencia telefónica | Llame: 805-781-4344 |
| French Hospital Medical Center Breastfeeding Consultation dignityhealth.org/central-coast/locations/frenchhospital/services/maternity/breastfeeding-support | Una consulta privada sobre lactancia materna con personal experimentado del Centro de Lactancia Materna | Pacific Medical Plaza, 1941 Johnson Ave Bajo Piso Suite LL4, San Luis Obispo | Llame: 805-541-2229 to schedule |
| French Hospital Medical Center Breastfeeding Warmline | Servicio gratuito de consulta telefónica con una asesora profesional en lactancia; se atiende diariamente de 9:00am - 4pm horas | Apoyo ofrecido por teléfono | Llame: 805-541-2229 |
| Growing with Baby SLO Growingwithbabyslo.com | Educación individual o en grupo sobre la lactancia materna; Ofrece visitas a domicilio y citas en el consultorio; Llame para obtener información sobre seguros y precios | 1230 Marsh St., San Luis Obispo | Llame: 805-543-6988 |
| Pacific Midwifery Pacificmidwiferycare.com | Consultas y apoyo a domicilio sobre lactancia materna con la asesora de lactancia profesional Megan Bochum; los precios varían según el servicio | 136 S. Halcyon Rd, Arroyo Grande | Llame: 805-994-0446 Correo Electronico: megan@pacificmidwiferycare.com |

Grupos de Apoyo Postparto

| Organización | Descripción | Ubicación | Contacto |
|---|--|---|------------------------------|
| Adventist Health-Navigating Motherhood Support Group Adventisthealth.org/central-coast/events/ahtc-navigating-motherhood | Para madres primerizas con problemas para adaptarse a la maternidad; el grupo se reúne todos los miércoles de las 10:00 a las 11:30; los recién nacidos, también conocidos como bebés de | Adventist Health Twin Cities, 1100 Las Tablas Rd, sala de espera de la 3 ^a | Llame Michelle: 805-434-4569 |



Servicios Relacionados por el Embarazo Y el Postparto

| | | | |
|--|--|---|--|
| | brazos, son bienvenidos; inscríbase en línea | planta, Templeton | |
| Adventist Health- Newborn and Parent Support (NAPS) Adventisthealth.org/central-coast/events/ahtc-newborn-and-parent-support-naps | Grupo de apoyo semanal gratuito para que los padres y sus bebés y niños pequeños se relacionen y comparten experiencias; se reúne todos los lunes de 10:30am a 11:30pm | Adventist Health Twin Cities, 1100 Las Tablas Rd, sala de espera de la 3 ^a planta, Templeton | Visite su sitio web |
| Angela Wurtzel, LMFT-From a Pea to a Pumpkin: A Prenatal Online Psychotherapy Group Angelawurtzelmft.com/prenatal-and-postnatal | Grupo de apoyo para mujeres embarazadas que desean compartir sentimientos, experiencias e hitos del embarazo con otras personas; Se reúne dos veces al mes, los martes a las 12:00pm | Este grupo se reúne virtualmente | Llame: 805-884-9794 |
| Angela Wurtzel, LMFT- Talking with Mothers: A Postpartum Online Psychotherapy Group Angelawurtzelmft.com/prenatal-and-postnatal | Conectar a las madres entre ellas para explorar el afecto, las preocupaciones emocionales, y la transición a tener un bebé; Los bebés y niños pequeños de hasta 2 años son bienvenidos; Se reúne dos veces al mes los martes a las 12:00pm | Este grupo se reúne virtualmente | Llame: 805-884-9794 |
| Bloom Maternal Therapy- Mom Mood Boost Postpartum Support Group BloomMaternalTherapy.com/Postpartum-Support-group/ | Grupo de apoyo semanal para madres centrado en crear comunidad y animarse mutuamente; se admiten bebés y niños pequeños; \$25 por sesión | Los grupos se reúnen en San Luis Obispo y Arroyo Grande | Visite su sitio web para reservar en línea |
| French Hospital Medical Center- The Mommy Hour dignityhealth.org/central-coast/locations/frenchhospital/services/maternity/maternal-emotional-wellness | Grupo de apoyo diseñado para mujeres embarazadas y madres que necesitan apoyo adicional. Se reúne los miércoles de 10:30am a 12:00pm | Este grupo se reúne virtualmente | Envíe un correo electrónico a Wendy: wendy.beres@dignityhealth.org Llame: 805-541-2229 |
| Intimate Journey Birth & Wellness Center- Mama Mentoring | Círculo de apoyo y aprendizaje para mamás; los peques son | 4251 S. Higuera St. | Sígalos en Instagram para estar al día: |



Servicios Relacionados por el Embarazo Y el Postparto

| | | | |
|--|--|---|---|
| Intimatejourneybirth.com/wellness/educationsupport/ | bienvenidos; se reúne los martes de 10AM-12PM | #300, San Luis Obispo | @intimatejourneybirth |
| M.O.M.S. Club of Atascadero momsclubofatascadero.weebly.com/ | Grupo de mamás dirigido por sus miembros que ofrece una variedad de programas que incluyen: Hora del cuento para niños pequeños, club del libro, salidas de MOPS, reuniones para hablar y tomar café | Norte del Condado (Atascadero, Templeton, Paso Robles y San Miguel) | Correo Electronico: atownmoms@mail.com Sígalos en Facebook: MOPS Club Atascadero |

Terapeutas, Psicologos Y Psiquiatras Especializados en Depresion Y Ansiedad Posparto (DAPP)

| Organización | Descripción | Ubicación | Contacto |
|---|--|--|---------------------|
| Angela Wurtzel, MA, LMFT, CEDS-C, PMH-C Angelawurtzelmft.com | Psicoterapeuta licenciada que se centra en problemas perinatales como el apego, la pérdida y el trauma durante este periodo; no factura a los seguros pero proporcionará una factura adicional | Todas las sesiones se celebran por zoom o teléfono | Llame: 805-884-9794 |
| Bianca Taylor, LCSW Bloommaternaltherapy.com/our-team/bianca-taylor/ | Psicoterapeuta con licencia con un enfoque en las preocupaciones perinatales incluyendo el apego, la pérdida y el trauma durante el embarazo. Trabajador social con licencia clínica que se centra en las poblaciones perinatales; Ofrece sesiones de telesalud por la noche; No factura a los seguros, pero proporcionará una factura; \$180-200 por sesión es el periodo; No factura a los seguros, pero proporcionará una factura | Bloom Maternal Therapy, 310 James Way, Sala 150, Pismo Beach | Llame: 805-206-3354 |



Servicios Relacionados por el Embarazo Y el Postparto

| | | | |
|---|---|--|---|
| Bonnie Lords, LCSW Bonnielords.com | Sesiones de teleterapia y en persona para ayudar a las mujeres a superar traumas, mantener relaciones íntimas y gestionar el estrés de la maternidad; no se factura al seguro pero se proporciona una factura adicional; \$140 por sesión | 645 Main St., Sala A, Morro Bay | Llame: 805-316-5924 Correo Electrónico: hello@epiphanyhealingcollective.com |
| Clarissa Kugler, MA, LMFT Swelltherapyslo.com/associates | Se centra en la salud mental perinatal, la gestión de la infertilidad, el embarazo y el posparto. No factura al seguro, pero proporciona una factura adicional. \$150 por sesión, con escala variable | Swell Therapy, 1411 Marsh St, Sala 206, San Luis Obispo | Llame: 805-242-3686 Correo Electrónico: mnelsontherapy@gmail.com |
| Community Counseling Center of SLO County CCCslo.org | Servicios de asesoramiento a corto plazo y de bajo coste disponibles para individuos, parejas y familias; Hay terapeutas PSI-PMAD disponibles; Ofrece escala móvil y acepta CenCal y otros seguros privados | 676 Pismo St, San Luis Obispo 1244 Pine St, Sala 202, Paso Robles Telehealth | Llame: 805-543-7969 |
| Holl-lee Lawrence, MS, LMFT Embracewellness805.com | Se centra en la salud mental materna, la ansiedad de control, y las relaciones; La oficina es amigable para bebés y niños; Acepta algunos seguros privados | 5975 Entrada Ave, Atascadero | Llame: 805-792-2287 Correo Electrónico: hlawrence.lmft@gmail.com |
| Jamie Hutchcraft, PhD Serenity-fp.com | Se centra en el bienestar de la mujer y la salud mental materna, el tratamiento del trauma, PMAD, y la manifestación de la ansiedad; Acepta CenCal o de pago privado en una escala variable | Serenity Family Practice, 1147 E. Grand Ave, 106, Arroyo Grande | Llame o envíe un mensaje de texto a la línea confidencial de Jamie: 805-709-8703 |
| Lauren Reade, AMFT | Terapeuta centrado en las soluciones y centrado en las madres y las familias; Acepta | Bloom Maternal Therapy, 310 James Way, | Llame al: 805-206-3354 |



Servicios Relacionados por el Embarazo Y el Postparto

| | | | |
|--|--|--|---|
| Bloommaternaltherapy.com/our-team/lauren-reade/ | CenCal y proporcionará una superfactura; 145 \$ por sesión | Sala150, Pismo Beach | |
| Lindsay Beck, AMFT Bloommaternaltherapy.com/our-team/lindsay-beck/ | Terapeuta con formación en PMAD especializada en el apoyo a la población perinatal; acepta CenCal y proporcionará una superfactura; \$145 por sesión | Bloom Maternal Therapy, 310 James Way, Sala 150, Pismo Beach | Llame: 805-206-3354 |
| Lisa Aguilar Slover, PsyD, PMH-C Renascencepsychologicalservices.com/ | Psicóloga con formación PSI-PMAD, especializada en salud mental materna, trastornos posparto y ansiedad general; no factura a las aseguradoras, pero facilita una factura complementaria; entre \$200 y \$240 por sesión | Renascence Psychological Services, 1209 Park St., sala 301B, Paso Robles | Llame al: 805-591-4579 Correo electrónico: drlisaslover@gmail.com |
| Monique Sigler, LMFT Swelltherapyslo.com/associates | Terapeuta maternal y perinatal que apoya a mujeres perinatales; no factura al seguro pero proporcionará una factura; \$150 por sesión | Swell Therapy, 1411 Marsh St, Suite 206, San Luis Obispo | Llame al: 805-242-3686 Correo electrónico: mnelsontherapy@gmail.com |
| Rebecca Velasquez, LCSW Rebeccavelasqueztherapy.com/ | Trabajadora social clínica licenciada y certificada por la PMAD que ayuda a mujeres con problemas de salud mental posparto, la transición a la maternidad y otras afecciones relacionadas con el posparto; no factura al seguro pero proporcionará una factura complementaria; habla español | 486 Marsh St., sala A, San Luis Obispo | Llame al: 805-242-3686 Correo electrónico: velasqueztherapygroup@gmail.com |
| Roya Oakley, LMFT Bloommaternaltherapy.com/our-team/roya-oakley/ | Terapeuta con formación en PMAD que apoya a los padres durante las transiciones y el crecimiento; no factura a los seguros pero proporcionará una factura complementaria; \$180-\$200 por sesión | Bloom Maternal Therapy, 310 James Way, Sala 150, Pismo Beach | Llame: 805-206-3354 |
| Serena Andrews, AMFT | PSI-PMAD entrenado; No factura al seguro pero proporcionará una factura; | Swell Therapy, 1411 Marsh St, | Llame al: 805-242-3686 Correo electrónico: |



Servicios Relacionados por el Embarazo Y el Postparto

| | | | |
|---|---|--|---|
| Swelltherapyslo.com/associates | \$110-120 por sesión; escala variable disponible | Sala 206, San Luis Obispo | mnelsontherapy@gmail.com |
| Trinity Berguia, LMFT Trinityberguia.com/ | No factura al seguro pero proporciona una factura complementaria; \$160 por sesión individual y \$180 para parejas o familias | 615 Clarion Ct., Sala 3, San Luis Obispo | Llame al: 805-242-1188 Correo electrónico: trinity.lmft@gmail.com |
| Yadria Gomez, ASW innerexpansions.com/staff/yadira-gomez-asw | Terapeuta de habla hispana que trabaja con niños, familias y adolescentes; Acepta CenCal y facilitará una factura complementaria \$145 por sesión | Inner Expansions Therapy Services 9700 El Camino Real, Sala 200, Atascadero | Llame al: 805-460-7300 Correo Electrónico: Yadira@innerexpansions.com |

Apoyo e Informacion (Depresion, Ansiedad, etc.)

| Organización | Descripción | Idiomas | Contacto |
|--|---|-----------------|---|
| Mother to Baby Mothertobaby.org | Información basada en pruebas sobre la seguridad de los medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia | Inglés, español | Llame o envíe un mensaje de texto: 866-626-6847 |
| Postpartum Progress Postpartumprogress.com | Información y blogs sobre maternidad, depresión posparto y otras experiencias relacionadas | Inglés | Visita el blog |
| Postpartum Support International (PSI) PSIchapters.com/ca/ | Línea de ayuda posparto no urgente: le pone en contacto con un voluntario local | Inglés, español | Llame al: 805-994-0873 Correo electrónico: psislocounty@gmail.com |
| Pregnancy & Parenting Support of SLO County PPSslo.org | Línea de ayuda posparto no urgente: le pone en contacto con asesoramiento y recursos locales | Inglés, español | Llame: 805-541-3367 |
| SLO Hotline (Central Coast Hotline) https://tinyurl.com/centralcoasthotline | Apoyo gratuito y confidencial para quienes se enfrentan a problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad posparto | Inglés | Llame o envíe un mensaje de texto: 1-800-783-0607 |



Servicios Relacionados por el Embarazo Y el Postparto

Clases Perinatales

| Organización | Descripción | Ubicación | Contacto |
|---|---|--|---|
| Adventist Health Baby Care Basics Adventisthealth.org/central-coast/events | Clases gratuitas para ayudar a las mujeres y a sus parejas, u otros cuidadores, a prepararse para cuidar de un bebé; es necesario inscribirse; se reúne el tercer jueves de cada mes de 6 a 9 p.m. | Adventist Health Sierra Vista, Sierra Vista Auditorio, 1010 Murray Ave, San Luis Obispo | Inscribirse en línea |
| Adventist Health Infant Care & Safety (Hybrid) Adventisthealth.org/central-coast/events | Sesiones prácticas gratuitas para que los nuevos padres aprendan las mejores prácticas para bañar, ayudar a los bebés a eructar, envolverlos en pañales y cambiarles los pañales | Adventist Health Twin Cities, Medical Arts Center Founders Camerino Twin Cities, 1200 Las Tablas Rd, Templeton | Inscribirse en línea |
| French Hospital Medical Center-Maternity Classes dignityhealth.org/central-coast/locations/frenchhospital/classes-and-events/maternity-classes | Clases gratuitas para madres y sus parejas; Las clases incluyen parto preparado, parto natural, conceptos básicos del bebé, lactancia materna y RCP infantil; Debe estar dando a luz en el Centro de Parto Familiar Stollmeyer; Se requiere inscripción | The Copeland Health Education Pavilion, Sala 101, French Hospital Medical Center, 1941 Johnson Ave., San Luis Obispo | Llame al: 805-542-6659 Correo electrónico: tamra.winfield-pace@dignityhealth.org |
| San Luis Costal Adult School-Parent Participation Classes AE.slcusd.org/parent-part | Clases para padres de niños pequeños que se centran en la participación y las relaciones de los padres; el horario cambia con las temporadas; el coste de las clases oscila entre \$125 y \$200 dólares por temporada | Clases ofrecidas en San Luis Obispo y Morro Bay | Inscribirse en línea: slcusd.asapconnected.com |

Otros Servicios Perinatales

| Organización | Descripción | Contacto |
|---|---|--|
| Baby Blossom Babyblossom.info | Educadora de padres certificada que enseña a los padres el Método Child'Space® para apoyar y mejorar el desarrollo de sus bebés; se ofrecen clases virtuales o en San Francisco | Correo electrónico: hello@babyblossom.info |
| Byram Healthcare Breast Pumps | Ordena bomba para sacar leche con cobertura de seguro y compara modelos | Visite su sitio web |



Servicios Relacionados por el Embarazo Y el Postparto

| | | |
|--|--|--|
| Breastpumps.byramhealthcare.com | | |
| Central Coast Childbirth Network CentralCoastChildbirthNetwork.com | Creación de una red local de profesionales y defensores de la maternidad que trabajan para compartir información y apoyar a las familias desde la concepción hasta el primer año de crianza. | Llame: 805-222-6926 |
| Kick It California-Pregnant & Parents KickItCA.org/Pregnant-parents | Un programa estatal diseñado para ayudar a embarazadas y padres a dejar el tabaco, el vapor y la marihuana, todos ellos dañinos para embarazadas y niños. | Visite su sitio web |
| Meet You in Dreamland MeetYouInDreamland.com | Un consultor local especializado en ayudar a los padres a dormir mejor. Las consultas pueden hacerse por correo electrónico, teléfono o en persona. Los precios oscilan entre \$35 y \$215 dólares. | Llame: 805-296-2149 Correo Electronico: meetyouindreamland@gmail.com |
| Mom and Mind Podcast wellmindperinatal.com/momandmindpodcast/ | Un podcast semanal presentado por la Dra. Kat, psicóloga especializada en salud mental perinatal; Episodios a petición que se centran en una variedad de temas. | Escuchar en Spotify, Apple, Pandora, YouTube o Well Mind Perinatal |
| SLO Doula Connection SLODoulaConnection.com | Una fuente centralizada de doulas de la Costa Central que atienden a mujeres y familias en los condados de SLO y Santa Bárbara; Todas las doulas tienen formación profesional; Incluye doulas cubiertas por Medi-Cal | Visite su sitio web |
| Yummy Mummy YummyMummyStore.com | Bombas para sacar leche, recursos y orientación cubiertos por el seguro | Llame: 855-879-8669 |