

Recursos Adicionales:

★ **MotherToBaby:**

Contesta sus preguntas sobre medicamentos y otros riesgos durante el embarazo y Amamantamiento.

- Llama gratis (866) 626-6847
- Envía mensaje a (855) 999-3525 (podría aplicar tarifas de texto)
- Chatear en vivo o envía un correo electrónico a MothersToBaby.org

★ **Postpartum International Support (PSI):**

La línea de PSI es un número gratuito, cualquiera puede hablar para información y apoyo sobre, depresión, o problemas de ansiedad durante la etapa de embarazo y posparto.

(Asistencia en inglés y español)

- Llama gratis 1-(800) 944-4773
- Visita a Postpartum.net para más información

★ **Adventist Health & Rideout ofrece clases de lactancia materna:**

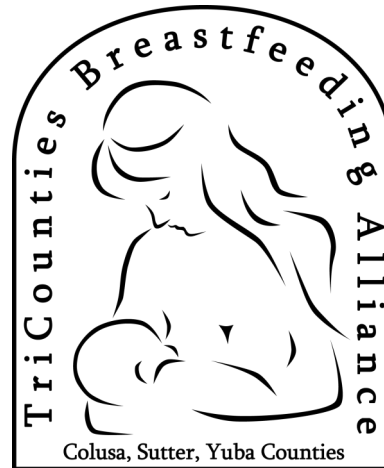
- Aprenda sobre cómo y por qué dar pecho.
- Por favor llame para registrarte a la clase 530-751-4165

★ **Yuba County Public Health ofrece clases de lactancia materna:**

- Recibe un portador de bebé gratis (mientras duren las reservas)
- Para más información o para registrarte a la clase llame 530-749-5205



Para más información acerca de
Tri-County Breastfeeding Alliance,
encuétranos en Facebook o
llama: (530) 822-5951



“Dar pecho es un regalo de mamá hacia ella misma, su bebé, y el mundo”

~Pamela K. Wiggins



**Directorio
de Apoyo a la
Lactancia Materna**

**Condados de
Sutter, Yuba y
Colusa**



Felicidades Mamá!

La leche materna es la mejor nutrición para tu bebé. Dar pecho es un momento especial que compartes con tu bebé. A veces las madres necesitan un poco de apoyo adicional para tener una lactancia exitosas. Utiliza esta lista para buscar la ayuda de lactancia materna sin costo en tu comunidad. ¡Estamos aquí para ayudar!



Sutter County:

★ **Women, Infant and Children (WIC) Programa**
530-822-7224
Call for hours
Tina Lavy MS, IBCLC
Kulwant Khela CLC
(Asistencia en Inglés, Español, y Punjabi)

★ **Sutter County Health and Human Services–Public Health Division**
530-822-7215
Lunes-Viernes 8AM-5PM
Enfermera de Salud Publica



Yuba County:

★ **Ampla Health WIC Programa**
530-812-7786

Llama o envía texto 7 días a la semana
8am-6:30pm

Rosario Reyes IBCLC
Ya Yang CLE
(Asistencia en Inglés, Español y Hmong)

★ **Harmony Health Medical Clinic**
530-743-6888

Lunes-Viernes 8am-5pm
Elizabeth Smith, RN, IBCLC
(Asistencia en Inglés y Español)

★ **Yuba County Public Health Division**
530-741-6466

Lunes-Viernes 8am-5pm
Enfermera de Salud Publica
(Asistencia en Inglés, Español, y Hmong)

★ **Beale Air Force (Servicios solo para militar)**
530-634-0626

Lunes-Viernes 8am-5pm
Roberta Trumm BSN, IBCLC

★ **Adventist Health & Rideout**
530-749-6668

Mindy Routon RN IBCLC
Dena Cissna , IBCLC



Colusa County:

(Asistencia disponible en Inglés y Español en todas las agencias que aparecen en el condado de Colusa)

★ **Ampla Health WIC Programa**

Llama o envía texto 7 días a la semana
8am-6:30pm

530-812-7786
Rosario Reyes IBCLC
Ya Yang CLE

★ **Arbuckle Family Action Center**
530-476-0822

Lunes-Viernes 8:30am-4:30pm
Kim Owens, CLC

★ **Williams Family Action Center**
530-473-5400

Lunes-Viernes 8:30am-4:30pm
Betty Huson, CLEC

★ **Colusa County Public Health Division**

Lunes-Viernes 8:30am-4:30pm
1-800-655-3110



Apoyo Nacional

★ **La Leche League USA**
1-877-452-5324

★ **www.llli.org**
★ **www.womenshealth.gov/espanol/**