

Breastfeeding Your Baby

Congratulations on your new baby! Breastfeeding is one of the greatest gifts you can give your baby and yourself. Here are some benefits:

- It provides the perfect nutrition to your baby
- It helps protect the baby from harmful infections
- It helps your body recover after delivery and lets you share in the closest bond with your baby

Talk to your pediatrician about breastfeeding. Here are other resources:

The National Women's Health Information Center

- Spanish/English Breastfeeding Peer Counselors who can help you with common breastfeeding questions and concerns
- 1-800-994-9662 9am-6pm Monday-Friday, Spanish and English; can leave a message at other times

www.4woman.gov/Breastfeeding/spanish

www.4woman.gov/Breastfeeding

WIC (Women, Infants, and Children) Breastfeeding Center

- Spanish/English classes, peer counselors, lactation consultants, 1:1 help
- 212-928-0182, 9am-5pm, Monday/Wednesday/Friday, Spanish and English
- 630 W. 170th St. 1st floor (between Ft. Washington and Broadway) - must call first for appointment
- local WIC centers also have classes and lactation counselors

Best Beginnings

- Spanish/English lactation support and counseling, home visits
- 212-923-5440, 9am-5pm Monday-Friday (12pm-8pm Thursday)
- 2410 Amsterdam Ave, 3rd floor (between 179th & 180th)
- pumping kits and storage containers available (some free of charge)

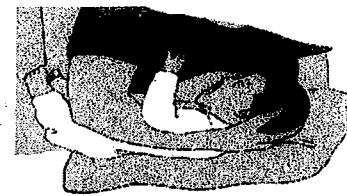
La Leche League

- helps mothers with all aspects of breastfeeding; classes offered
- Manhattan: www.lllmanhattan.com, 212-794-4687
- Bronx: www.lllusa.org/NYE/Bronx/bronx.htm, 718-884-6030 (Victoria), 718-543-0314 (Mia), 718-548-7837 (Deborah)

www.lalecheleague.org

Theresa Pharmacy

- for breast pump rentals or purchases
- 212-304-3949, 9:30am-7:30pm (Monday-Friday), 9:30am-5:30pm (Saturday), Spanish/English
- 66 Nagle Ave (between Broadway and Elwood)



Dándole El Pecho A Su Bebé

Felicidades por su nuevo bebé! Dar el pecho es uno de los mejores regalos que usted le puede dar a su bebé y hacerse usted misma. Aquí tiene algunos de los beneficios:

- Ofrece la nutrición perfecta para su bebé
- Ayuda a proteger a su bebé de las infecciones dañinas
- Ayuda a que su cuerpo se recupere después del parto y le permite compartir el vínculo más cercano con su bebé

Hable con su pediatra sobre la lactancia materna. Aquí le ofrecemos otros recursos:

El Centro Nacional de Información para la Salud de la Mujer

- Consejeras en Español e Inglés sobre Lactancia Materna quienes le pueden ayudar con las preguntas y las inquietudes comunes sobre la lactancia materna.
- 1-800-994-9662 de 9:00 a.m. a 6:00 p.m. de Lunes a Viernes, en Español y en Inglés; usted puede dejar un mensaje si llama a otras horas

<http://4woman.gov/espanol/lalactancia/>

www.4woman.gov/Breastfeeding

WIC (Women, Infants, and Children) Centro de Lactancia Materna

- Clases en Inglés/Español, consejeras, consultas sobre lactancia, ayuda individual
- 212-928-0182, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. Lunes/Miércoles/Viernes, Español e Inglés
- 630 West de la calle 170, primer piso (entre Fort Washington y Broadway), tiene que llamar primero para hacer una cita
- Los centros locales del Programa WIC también ofrecen clases y consejería sobre la lactancia

Programa Best Beginnings

- Apoyo y consejería en Español/Inglés sobre lactancia materna, visitas al hogar
- 212-923-5440 de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. de Lunes-Viernes (de 12:00 p.m. a 8:00 p.m. los Jueves)
- 2410 Amsterdam Ave, 3º piso (entre las calles 179 y 180)
- Bombas de extracción de leche materna y envases para guardarla están también disponibles (algunos de manera gratuita)

Liga La Leche

- Ayuda a las madres con todos los aspectos de la lactancia materna; se ofrecen clases
- Manhattan: www.illmanhattan.com, 212-7944687
- Bronx: www.illusa.org/NYE/Bronx/bronx.htm, 718-884-6030 (Victoria); 718-543-0314 (Mia); 718-548-7837 (Deborah)

www.laleche.org

Farmacia Theresa

- Para rentar o comprar las bombas de extracción de leche materna
- 212-304-3949 de 9:30 a.m. a 7:30 p.m. (Lunes-Viernes), de 9:30 p.m. a 5:30 p.m. (Sábados) Español/Inglés
- 66 Nagle Ave (entre Broadway y Elwood)