

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**

Mom's Group, cada miércoles de 10:00-11:30am en Rideout Cancer Center Library en Marysville, CA.

★ **Grupo de Facebook**

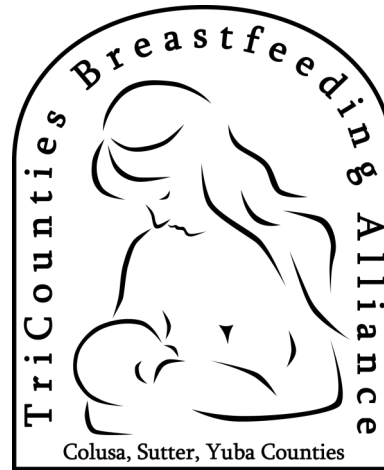
- Breast Friends-Yuba/Sutter

★ **Clases de Lactancia**

- Registrarse para clases virtuales a AdventistHealthRideout.org/Childbirthclass
- Para preguntas llame a 530-751-4165



**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

**First 5 Colusa, First 5 Yuba County
Sutter County Children and Families Commission
Sutter County – MCAH Program
Yuba County – MCAH Program
Colusa County – MCAH Program
Harmony Health
Nutralatch
Adventist Health Rideout
Ampla WIC
Sutter County WIC**



**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 exitosa. 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 Public Health**
530-822-7215
Lunes-Viernes 8AM-5PM
Enfermera de Salud Publica
- ★ **NUTRA LATCH**
Nutrition and Lactation Services
Dawn M. Oakley
530-277-3509

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
Ariana Medina, CLC
(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)
- ★ **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
- ★ **Colusa County Public Health Division**
Lunes-Viernes 8:00am-4:30pm
1-800-655-3110
- ★ **Apoyo Nacional**
- ★ **La Leche League USA**
1-877-452-5324
- ★ www.llli.org
- ★ www.womenshealth.gov/espanol/

