

## Ayuda para Amamantar

¿Quiere aprender más sobre la lactancia materna o quiere ayuda para amamantar?

### Visitas a Domicilio

Es posible que usted califica por visitas con enfermeras en su casa antes y después del parto. Las visitas incluyen educación y ayuda para amamantar a su bebé. Preguntele a su doctor sobre las visitas de **Enfermeras de Salud Pública**.



### Por Teléfono

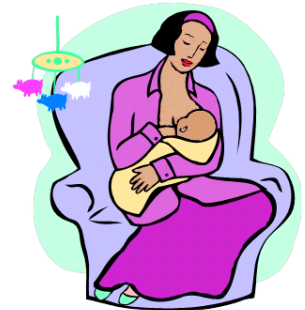


- **Regions Centro de la Lactancia Materna:** recibe la ayuda de una consultora de lactación. Se puede hacer una cita en persona también. (651) 254-2380
- **WIC Consejeras, Condado de Ramsey:** orientación personalizada con madres capacitadas en la lactancia materna. Se puede hacer una cita en persona también. Las consejeras hablan inglés y español. (651)249-1683
- **Línea Telefónica de WIC, Condado de Dakota:** línea de ayuda para la lactancia. Deje un mensaje en inglés o español sobre su pregunta o problema y una consultora de lactancia devolverá la llamada con consejos. (951) 891-7139

### Clases

Aprende más sobre amamantar y cuidar a su recién nacido. Estos sitios brindan clases sobre otros temas también. Invitar a su pareja, un familiar, o a una amiga!

- **Círculo de Madres:** Grupo prenatal gratis en Lac Clínica (West Side) que combina los controles prenatales con charlas educativas (651) 602-2411
- **Clases del Centro de Nacimiento en Regions:** Clases prenatales en inglés sobre amamantar y clases de posparto sobre el cuidado de un recién nacido. Para todas las madres, aun si dan a la luz en otro hospital. Gratis para las madres con Asistencia Médica, hay becas también. (651) 254-3580
- **Everyday Miracles:** clases prenatales sobre el embarazo, el parto, y la lactancia. También ofrecen ayuda obtener ropa, un asiento para carro, y una bomba. Clases en inglés y español. Gratis para las madres con UCare, hay becas también. (612) 353-6293
- **Baby Love LLC:** brindan clases en inglés y español. Gratis para las madres con UCare. Inglés-(651) 200-3343, Español- (612)293-7591



### En Persona

Hablar con especialistas de la lactancia, y conocer a otras mamás que están amamantando a sus bebés.

- **WIC:** WIC brinda apoyo e información sobre la lactancia materna. Háblale a su oficina de WIC sobre sus preguntas y dudas de amamantar.
- **Grupos prenatales del Condado Dakota:** Grupo prenatal gratis con charlas entre madres y una consultora de lactancia. Hay grupos en inglés y español. (952)891-7525
- **Grupos de Apoyo para Madres Lactantes:** grupos en inglés gratis para madres lactantes. Conocer a otras mamás y hablar con una consultora de lactancia. **United Baby Café** en St. Paul (651) 241-5088; **Baby Love Mama Café** en Eagan (651) 200-3343