



# Amamantamos en Orange NC

## Beneficios para tu bebé

Reduce el riesgo de obesidad, diabetes, síndrome de muerte súbita del lactante, infecciones de oído, respiratorias, urinarias, gastrointestinales y más.



## Beneficios para ti

Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, cáncer de mama y de ovario, reduce el sangrado posparto y más.

## Empezando

La lactancia materna es natural, pero no siempre viene naturalmente. Estamos aquí para ayudarte!



Sostén a tu bebé piel con piel, lo más que te sea posible. Esto te ayudará a desarrollar tu suministro de leche y tu confianza.

Pide ayuda y encuentra apoyo. Comienza temprano para construir una sólida red de apoyo.



Amamanta frecuentemente. Cuanto más amamantes a tu bebé, más leche producirá tu cuerpo.

Los bebés amamantan por algo más que hambre. Amamantar puede consolar a los bebés, aliviar sus dolores y calmar sus miedos.



## Apoyo y recursos para la lactancia materna

Aquí hay algunos lugares donde puedes obtener ayuda y apoyo para amamantar.

- Departamento de Salud del Condado de Orange: 919-245-2400
- Clínicas WIC de Piedmont Health Services:
  - Condado de Orange -
    - Carrboro: 919-913-1698
    - Hillsborough: 919-245-2422 or 919-245-2447
  - Condado de Chatham -
    - Moncure: 919-542-2195
    - Siler City: 919-742-5602
- Liga de La Leche de Chapel Hill:  
<https://llofchapelhill.org>



Para obtener más información sobre los recursos locales, escanea el código QR para visitar nuestro sitio web:

**<https://BreastfeedOrangeNC.org>**

Nuestro sitio web también tiene información sobre:

- Cuidado infantil amigable con la lactancia
- Eventos comunitarios para familias que amamantan
- Negocios amigables con la lactancia
- Proveedores de apoyo a la lactancia



@BreastfeedOrangeNC



Escanea el QR y visita  
nuestro sitio web

