

# Amamantamos en Durham

## Beneficios para tu bebé

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



## Beneficios para ti

Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, cáncer de mama y de ovarios, y disminuye sangrado posparto

## Empezando

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



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

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



Pide ayuda y busca apoyo. Comienza temprano para construir una red de apoyo fuerte.

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 humana

Aquí está una lista breve de algunos lugares donde puede encontrar apoyo con la lactancia humana. Hay una lista completa en nuestra página web, [BreastfeedDurham.org](http://BreastfeedDurham.org). Allí encontrarás información sobre consultoras de lactancia, clases, y grupos de apoyo.

- Departamento de Salud del Condado de Durham: 919-560-7500
- Durham WIC: 919-956-4595
- Family Connects: 919-385-0777
- La Liga de Leche: 919-357-2193  
[LLLdurham.org](http://LLLdurham.org)

---

Nuestro sitio de web también tiene información sobre:

- Regresando al trabajo mientras amamantando
- Como familia y amigos pueden ayudar
- Bancos de comida y soporte financiero
- La salud mental



[BreastfeedDurham.org](http://BreastfeedDurham.org)



@BreastfeedDurham



Breastfeed Durham