



Preparándose para amamantar

Las clases de WIC *Preparándose para amamantar* son dirigidas por especialistas con experiencia.

Conozca a otros futuros padres y aprenda:



- Por qué la lactancia materna es la más saludable para su bebé y usted
- Cómo posicionar a su bebé para que se prenda de forma correcta y que sea bien alimentado
- Cómo producir más leche
- Maneras en que padres, parejas y familiares le pueden apoyar en su etapa de lactancia materna
- Acomodarse a la lactancia materna teniendo un estilo de vida ocupado
- ¡Y mucho, mucho más!

¡Inscríbese en WIC hoy!

Debe estar inscrito en el programa WIC para participar en clases y recibir otros beneficios.

Horarios de clases y más disponibles en línea:

Hacer Scan



ACBreastfeeds.org



Preparándose para amamantar

Las clases de WIC *Preparándose para amamantar* son dirigidas por especialistas con experiencia.

Conozca a otros futuros padres y aprenda:



- Por qué la lactancia materna es la más saludable para su bebé y usted
- Cómo posicionar a su bebé para que se prenda de forma correcta y que sea bien alimentado
- Cómo producir más leche
- Maneras en que padres, parejas y familiares le pueden apoyar en su etapa de lactancia materna
- Acomodarse a la lactancia materna teniendo un estilo de vida ocupado
- ¡Y mucho, mucho más!

¡Inscríbese en WIC hoy!

Debe estar inscrito en el programa WIC para participar en clases y recibir otros beneficios.

Horarios de clases y más disponibles en línea:

Hacer Scan



ACBreastfeeds.org



Preparándose para amamantar

Las clases de WIC *Preparándose para amamantar* son dirigidas por especialistas con experiencia.

Conozca a otros futuros padres y aprenda:



- Por qué amamantar exclusivamente es lo más saludable para su bebé y usted
- Cómo posicionar a su bebé para que se prenda de forma correcta y que sea bien alimentado
- Cómo producir más leche
- Maneras en que padres, parejas y familiares le pueden apoyar en su etapa de lactancia materna
- Acomodarse a la lactancia materna teniendo un estilo de vida ocupado
- ¡Y mucho, mucho más!

¡Inscríbese en WIC hoy!

Debe estar inscrito en el programa WIC para participar en clases y recibir otros beneficios.

Horarios de clases y más disponibles en línea:

Hacer Scan



ACBreastfeeds.org



¡WIC puede ayudar!

WIC es un programa de salud, nutrición y lactancia para:

- Bebés
- Niños / niños adoptivos menores de 5 años
- Mujeres embarazadas
- Nuevas madres
- Mujeres que han tenido un bebé o que estuvieron embarazadas en los últimos 6 meses

¿Cómo WIC ayuda?

- Cheques para alimentos saludables
- Planificación nutricional personal y familiar
- Apoyo y clases de lactancia materna
- Referencias para servicios y cuidado de salud

¡Las familias trabajadoras pueden obtener WIC!

- Mujer embarazada o familia con 1 niño que gana hasta \$2,504/mes. antes de impuestos
- Familia de 3 que gana hasta \$3,149/mes antes de impuestos

Es fácil de inscribirse a WIC

¡Llame hoy!

- WIC del Condado de Alameda.....(510) 595-6400
- WIC de Axis Health Center(925) 462-2365
- WIC de Berkeley.....(510) 981-5360
- WIC de La Clínica de La Raza.....(510) 535-4110
- WIC de Native American Health...(510) 434-5300
- WIC de Tiburcio Vasquez Health...(510) 471-5913
- WIC de West Oakland Health.....(510) 835-9610

Por favor traiga identificación, comprobante de ingresos y domicilio.

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



¡WIC puede ayudar!

WIC es un programa de salud, nutrición y lactancia para:

- Bebés
- Niños / niños adoptivos menores de 5 años
- Mujeres embarazadas
- Nuevas madres
- Mujeres que han tenido un bebé o que estuvieron embarazadas en los últimos 6 meses

¿Cómo WIC ayuda?

- Cheques para alimentos saludables
- Planificación nutricional personal y familiar
- Apoyo y clases de lactancia materna
- Referencias para servicios y cuidado de salud

¡Las familias trabajadoras pueden obtener WIC!

- Mujer embarazada o familia con 1 niño que gana hasta \$2,504/mes. antes de impuestos
- Familia de 3 que gana hasta \$3,149/mes antes de impuestos

Es fácil de inscribirse a WIC

¡Llame hoy!

- WIC del Condado de Alameda.....(510) 595-6400
- WIC de Axis Health Center(925) 462-2365
- WIC de Berkeley.....(510) 981-5360
- WIC de La Clínica de La Raza.....(510) 535-4110
- WIC de Native American Health...(510) 434-5300
- WIC de Tiburcio Vasquez Health...(510) 471-5913
- WIC de West Oakland Health.....(510) 835-9610

Por favor traiga identificación, comprobante de ingresos y domicilio.

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



¡WIC puede ayudar!

WIC es un programa de salud, nutrición y lactancia para:

- Bebés
- Niños / niños adoptivos menores de 5 años
- Mujeres embarazadas
- Nuevas madres
- Mujeres que han tenido un bebé o que estuvieron embarazadas en los últimos 6 meses

¿Cómo WIC ayuda?

- Cheques para alimentos saludables
- Planificación nutricional personal y familiar
- Apoyo y clases de lactancia materna
- Referencias para servicios y cuidado de salud

¡Las familias trabajadoras pueden obtener WIC!

- Mujer embarazada o familia con 1 niño que gana hasta \$2,504/mes. antes de impuestos
- Familia de 3 que gana hasta \$3,149/mes antes de impuestos

Es fácil de inscribirse a WIC

¡Llame hoy!

- WIC del Condado de Alameda.....(510) 595-6400
- WIC de Axis Health Center(925) 462-2365
- WIC de Berkeley.....(510) 981-5360
- WIC de La Clínica de La Raza.....(510) 535-4110
- WIC de Native American Health...(510) 434-5300
- WIC de Tiburcio Vasquez Health...(510) 471-5913
- WIC de West Oakland Health.....(510) 835-9610

Por favor traiga identificación, comprobante de ingresos y domicilio.

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.