

# The Power of Breastfeeding

Breastfeeding keeps you and your baby strong and healthy.

- It's FREE!
- Gives your baby antibodies to stay healthy
- Helps you get more sleep
- Helps you lose pregnancy weight
- Reduces your risk for diabetes and certain cancers
- Always ready, no packing needed

**Sometimes it's not as easy as it looks.**

**Here's how you can get the help you need.**

- Make an appointment with Lauryl Ramakrishnan, IBCLC, CPNP-PC, a lactation specialist, by calling 617-665-1264
- Join a support group - Tuesday and Thursday mornings from 10 a.m. - noon at 8 Camelia Ave. (across from CHA Cambridge Hospital entrance)



# La importancia de la lactancia materna

La lactancia materna mantiene al bebé y a su mamá fuertes y saludables.

- ¡Es GRATIS!
- Le aporta a su bebé anticuerpos para estar sano
- Le ayuda a dormir más
- Le ayuda a reducir peso del embarazo
- Reduce el riesgo de diabetes y de determinados cánceres
- Puede hacerlo en cualquier momento y lugar

**A veces, no es tan fácil como parece.**

**Aquí puede encontrar el apoyo que necesita.**

- Programe una cita con Lauryl Ramakrishnan, IBCLC, CPNP-PC, especialista en lactancia, llamando al 617-665-1264
- Participe en un grupo de apoyo: Martes y jueves por la mañana, desde las 10 hasta el mediodía, en 8 Camelia Ave. (frente a la entrada de CHA Cambridge Hospital)

# O Poder da Amamentação

A amamentação mantém você e seu bebê mais fortes e saudáveis.

- É GRÁTIS!
- Fornece anticorpos para manter seu bebê saudável
- Ajuda a dormir mais
- Te ajuda a perder o peso que ganhou na gravidez
- Reduz o seu risco de diabetes e alguns tipos de câncer
- Sempre pronto, sem precisar embalar



Às vezes não é tão fácil quanto parece.

Veja aqui como obter o apoio que você precisa.

- Marque uma consulta com Lauryl Ramakrishnan, IBCLC, CPNP-PC, especialista em lactação, ligando para 617-665-1264
- Participe de um grupo de apoio - encontros nas terças e quintas de manhã, das 10 ao meio dia, na Camelia Ave 8 (próximo à entrada do Hospital CHA Cambridge, do outro lado da rua)

## Pouvwa lèt manman

Lèt manman pèmèt ou menm ak ti bebe w rete fò e an bon sante.

- Li GRATIS!
- Li bay bebe a antikò pou l rete an sante
- Ede w dòmi pi byen
- Li ede w pèdi pwa gwosès la
- Diminye risk pou w gen dyabèt ak sèten kansè
- Toujou pare, pa gen okenn anbalaj ki nesesè

Pafwa li pa osi fasil jan l parèt la.

Men kijan ou kapab jwenn èd ou bezwen an.

- Pran yon randevou avèk Lauryl Ramakrishnan, IBCLC, CPNP-PC, yon espesyalis nan bay tete, lè w rele 617-665-1264
- Antre nan yon gwoup sipò - Madi ak Jeidi apati 10 - midi nan 8 Camelia Ave. (anfas rante CHA Cambridge Hospital)