

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
- Make an appointment with **Miriam Segura Harrison, MD, IBCLC**, at Union Square Family Medicine, by calling 617-665-3370.



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
- Programe una cita con **Miriam Segura Harrison, MD, IBCLC**, en Union Square Family Medicine, llamando al 617-665-3370.

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
- Marque uma consulta com **Miriam Segura Harrison, MD, IBCLC**, na Union Square Family Medicine, ligando para 617-665-3370.

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
- Pran yon randevou ak **Miriam Segura Harrison, MD, IBCLC**, nan Union Square Family Medicine, lè w rele 617-665-3370.