



BFFNY

Breastfeeding, Chestfeeding,
& Lactation Friendly New York



Steps to Prepare for Breast/Chestfeeding

Get Good Prenatal Care

Ask whether the place you plan to deliver has the setup for successful breast/chestfeeding. For example, there are Baby-Friendly® Hospitals and Birth Centers.

Learn About Breast/Chestfeeding

Take a lactation class, read a book, or check out credible breast/chestfeeding resources online - websites generally end with .gov and .edu

Talk To Your Doctor About Your Health

If you take medications, they can help you find one that can work with breast/chestfeeding.

Request a Lactation Consultant

This way, you can establish a relationship and have support ready after your baby is born.

Tell Your Doctor What You Want

Tell your doctor you would like to breast/chestfeed as soon as possible after delivery. The sucking instinct is strong within the baby's first hour of life.

Pack Supplies In Your Hospital Bag

You don't need many supplies to breast/chestfeed, but things like nursing bras and pads can make it easier and more comfortable.

Talk To Friends Who Have Breast/Chestfed or Consider Attending A Support Group

There are **FREE** lactation support groups, like *La Leche League*, in Syracuse that you can attend. If you are eligible, WIC offers peer counselors that can mentor, coach, and support you.



BFFNY

Breastfeeding, Chestfeeding,
& Lactation Friendly New York
315-435-3280

Call for more information and tips!
315.435.3280



ongovhealth
Onondaga County
Health Department
ongov.net/health · facebook.com/ongovhealth



BFFNY

Breastfeeding, Chestfeeding,
& Lactation Friendly New York



Pasos Para Prepararse Para Amamantar/La Lactancia

Obtenga Una Buena Atención Prenatal

Pregunte si el lugar donde planea dar a luz tiene las condiciones necesarias para una lactancia materna exitosa. Por ejemplo, existen hospitales y centros de maternidad Baby-Friendly®.

Aprenda Sobre La Lactancia

Tome una clase de lactancia, lea un libro o consulte recursos creíbles sobre lactancia materna en línea; los sitios web generalmente terminan en .gov y .edu

Hable Con Su Médico Sobre Su Salud

Si toma medicamentos, pueden ayudarle a encontrar uno que funcione con la lactancia materna.

Solicite Una Asesora En Lactancia

De esta manera, podrá establecer una relación y tener apoyo listo después de que nazca su bebé.

Dígale A Su Médico Lo Que Quiere

Dígale a su médico que le gustaría amamantar lo antes posible después del parto. El instinto de succión es fuerte durante la primera hora de vida del bebé.

Empaque Los Suministros En Su Bolso Del Hospital

No necesitas muchos suministros para amamantar, pero cosas como sujetadores y toallas sanitarias para amamantar pueden hacerlo más fácil y cómodo.

Hable Con Amigas Que Hayan Amamantado O Considere Asistir A Un Grupo De Apoyo

Hay grupos **GRATUITOS** de apoyo a la lactancia, como La Leche League, en Syracuse, a los que puede asistir. Si es elegible, WIC ofrece consejeros que pueden asesorar y apoyarla.

¡Llame para obtener más información y consejos!

315.435.3280



BFFNY

Breastfeeding, Chestfeeding,
& Lactation Friendly New York
315-435-3280



ongovhealth
Onondaga County
Health Department

ongov.net/health · [facebook.com/ongovhealth](https://www.facebook.com/ongovhealth)