



## WIC peer counselors are here to help.

We are a small group of moms who have breastfed our babies and are trained to help you breastfeed yours. We'll lead you through classes and support groups and share helpful tools and apps.

## Classes are informative and interactive.

How to establish a good milk supply, getting a pain-free latch, returning to work and more.

## Contacts count.

You'll enjoy the benefits of monthly check-ins with a peer counselor and access to a lactation specialist if needed. These contacts count toward keeping your WIC benefits current.

To sign up, talk to your WIC counselor, call **503-846-3555** or email [wic@co.washington.or.us](mailto:wic@co.washington.or.us).

Text **MILKMAMA** to 85511 to connect with your breastfeeding peer counselor.



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.



## WIC peer counselors are here to help.

We are a small group of moms who have breastfed our babies and are trained to help you breastfeed yours. We'll lead you through classes and support groups and share helpful tools and apps.

## Classes are informative and interactive.

How to establish a good milk supply, getting a pain-free latch, returning to work and more.

## Contacts count.

You'll enjoy the benefits of monthly check-ins with a peer counselor and access to a lactation specialist if needed. These contacts count toward keeping your WIC benefits current.

To sign up, talk to your WIC counselor, call **503-846-3555** or email [wic@co.washington.or.us](mailto:wic@co.washington.or.us).

Text **MILKMAMA** to 85511 to connect with your breastfeeding peer counselor.



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.



## WIC peer counselors are here to help.

We are a small group of moms who have breastfed our babies and are trained to help you breastfeed yours. We'll lead you through classes and support groups and share helpful tools and apps.

## Classes are informative and interactive.

How to establish a good milk supply, getting a pain-free latch, returning to work and more.

## Contacts count.

You'll enjoy the benefits of monthly check-ins with a peer counselor and access to a lactation specialist if needed. These contacts count toward keeping your WIC benefits current.

To sign up, talk to your WIC counselor, call **503-846-3555** or email [wic@co.washington.or.us](mailto:wic@co.washington.or.us).

Text **MILKMAMA** to 85511 to connect with your breastfeeding peer counselor.



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.





## Servicios en WIC de Consejería en Lactancia



### Las Mamás Consejeras en Lactancia están aquí para ayudarle.

Somos un grupo pequeño de mamás que han dado pecho a sus hijos y hemos sido entrenadas para ayudarle a dar pecho a los suyos. Las guiaremos a través de las clases y grupos de apoyo y compartiremos herramientas y aplicaciones útiles.

### Las clases son informativas e interactivas.

Hablaremos de cómo establecer un buen suministro de leche materna, no tener dolor al dar pecho, regresar al trabajo y mucho más.

### Su participación cuenta.

Disfrutará al convivir mensualmente con las mamás consejeras y especialistas en lactancia si la necesitara. Estas citas también cuentan para mantener al corriente sus beneficios de WIC.

Para registrarse, hable con un consejero de WIC o llame al **503-846-3555** o email [wic@co.washington.or.us](mailto:wic@co.washington.or.us).

Envíe la palabra **MILKMAMA** al 85511 para conectarse con su consejera en lactancia.



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.



## Servicios en WIC de Consejería en Lactancia



### Las Mamás Consejeras en Lactancia están aquí para ayudarle.

Somos un grupo pequeño de mamás que han dado pecho a sus hijos y hemos sido entrenadas para ayudarle a dar pecho a los suyos. Las guiaremos a través de las clases y grupos de apoyo y compartiremos herramientas y aplicaciones útiles.

### Las clases son informativas e interactivas.

Hablaremos de cómo establecer un buen suministro de leche materna, no tener dolor al dar pecho, regresar al trabajo y mucho más.

### Su participación cuenta.

Disfrutará al convivir mensualmente con las mamás consejeras y especialistas en lactancia si la necesitara. Estas citas también cuentan para mantener al corriente sus beneficios de WIC.

Para registrarse, hable con un consejero de WIC o llame al **503-846-3555** o email [wic@co.washington.or.us](mailto:wic@co.washington.or.us).

Envíe la palabra **MILKMAMA** al 85511 para conectarse con su consejera en lactancia.



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.



## Servicios en WIC de Consejería en Lactancia



### Las Mamás Consejeras en Lactancia están aquí para ayudarle.

Somos un grupo pequeño de mamás que han dado pecho a sus hijos y hemos sido entrenadas para ayudarle a dar pecho a los suyos. Las guiaremos a través de las clases y grupos de apoyo y compartiremos herramientas y aplicaciones útiles.

### Las clases son informativas e interactivas.

Hablaremos de cómo establecer un buen suministro de leche materna, no tener dolor al dar pecho, regresar al trabajo y mucho más.

### Su participación cuenta.

Disfrutará al convivir mensualmente con las mamás consejeras y especialistas en lactancia si la necesitara. Estas citas también cuentan para mantener al corriente sus beneficios de WIC.

Para registrarse, hable con un consejero de WIC o llame al **503-846-3555** o email [wic@co.washington.or.us](mailto:wic@co.washington.or.us).

Envíe la palabra **MILKMAMA** al 85511 para conectarse con su consejera en lactancia.



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

