

What if I have Questions?

You can consult with a peer counselor any time and she will listen to your concerns and answer questions.

How can a peer counselor help?

- o Tips on how to breastfeed comfortably and discreetly
- o Help with balancing work or school while breastfeeding
- o Suggestions for positioning and latching that best soothe you and your baby
- o Ideas for getting support with family and friends

Helpful Phone Numbers

WIC Appointment Front Desk
(509)773- 4565 or (509)493-1558

Toll free:

White Salmon 1-888-267-1199

Goldendale 1-888-291-3521

Skyline Hospital
(509)493-1101

Hood River Providence Hospital
(541)387-6344 or (541)386-3911

Mid Columbia Medical Center
First Impressions (541)296-7210



Goldendale, WA 98620

(509)773-4565

White Salmon, WA 98672

(509)493-1558

Moms Helping Moms



WIC Breastfeeding Peer Counselor Program

Klickitat County Health Department

WIC Breastfeeding Helpline
1-855-4931558

What is the Peer Counselor Program?

The peer counselor program is an optional program that is offered by WIC, especially for mothers just like you. These mothers have successfully breastfed their own babies and would love to help you give your baby a great start to breastfeeding. A breastfeeding peer counselor helps mothers who are beginning to breastfeed or are interested in breastfeeding when their newborn arrives. They are available during and after business hours to answer any questions or concerns moms may have.

Meet Your Peer Counselor

“My breastfeeding experience has been great and I love being able to help mothers meet their breastfeeding goals.” Carolina and her Breastfed daughter



Dulce and her breastfed children.

“Wanting the best in life for your child is every parent’s desire. What I love about nursing is that it provides nothing less than the best for your growing little one. Be confident about this: Breastfeeding is incomparable!!”

Why Breastfeed?

- o Breast milk provides perfect infant nutrition
- o Breastfeeding satisfies baby’s emotional needs
- o Nursing helps mom lose weight after infant is born
- o Nursing helps mom lower risks such as breast cancer, diabetes and more

Baby’s First Month Important Points

- o Baby will nurse from 8-12 times every 24 hours
- o Babies eat often because they have small stomachs and your milk is easily digested
- o Not nursing enough may cause engorgement, then will decrease milk production
- o Lots of skin-to-skin time will boost mom’s milk production

¿Que hago si tengo preguntas?

Usted puede consultar con una consejera de Lactancia a cualquier hora del día y ella escuchara sus preocupaciones y responderá a sus preguntas.

¿En que puede ayudarme una Consejera de Lactancia?

- o Consejos sobre cómo amamantar discretamente
- o Ayuda a equilibrar el trabajo o la escuela, mientras que amamanta a su infante
- o Sugerencias para encontrar la posición que más le plazca a usted y su infante para amamantar
- o Ideas para obtener apoyo de familiares y amigos

Números de Teléfonos Útiles

Recepción del WIC

(509)773- 4565 o (509)493-1558

Número Gratuito:

White Salmon 1-888-267-1199

Goldendale 1-888-291-3521

Hospital Skyline

(509)493-1101

Hospital de Hood River Providence

(541)387-6344 o (541)386-3911

Centro Medico de Mid Columbia

First Impressions (541)296-7210



Goldendale, WA 98620 (509)773-4565

White Salmon, WA 98672 (509)493-1558

Madres Ayudando a Madres



Programa de Lactancia Materna del WIC

Departamento de Salud del Condado de Klickitat

Para ayuda gratis en Lactancia:
1-855-4931558

¿De que se trata el Programa de Consejeras en Lactancia?

El programa de consejeras es un programa opcional que ofrece el WIC, el programa es guiado por madres con experiencia. Estas madres han amamantado a sus bebés exitosamente y les encantaría ayudarle para que usted también le ofrezcas a su bebé un buen comienzo. Las consejeras ayudan a todas las madres que planean amamantar a su pequeño cuando nazca dándoles la información necesaria. Ellas están disponibles durante y después de horas de oficinas para responder cualquier tipo de pregunta o preocupación que tengas.

Consejeras de Lactancia

-Mi experiencia de amamantar a mi pequeño fue muy exitosa y me encantaría ayudar a la madres a satisfacer sus objetivos de lactancia.- Carolina con su bebé Y Dulce con sus hijos



-El deseo de todos los padres de familia es que nuestros hijos tengan lo mejor. Lo que me encanta de amamantar es que provee a nuestros pequeños exactamente con lo que necesitan. Tenga confianza: El amamantar es incomparable.-

¿Porque Amamantar?

- o La leche materna provee con la mejor nutrición a su infante
- o La leche materna satisface al infante emocionalmente
- o El amamantar ayuda a mamá perder el peso rápidamente después del parto
- o El amamantar ayuda a mamá a prevenir cáncer de senos, diabetes y mas enfermedades

Consejos para El Primer mes de su Bebe

- o Su bebé va a amamantar de 8-12 veces en 24 horas
- o Su bebé comerá con frecuencia porque tiene su estómago pequeño y la leche de mamá se puede digerir con mas rapidez
- o Si usted no amamanta con frecuencia puede causar congestión, y reducir su producción de leche
- o Asegúrese de que usted y su pequeño pasen tiempo de piel a piel y así su cuerpo producirá suficiente leche