

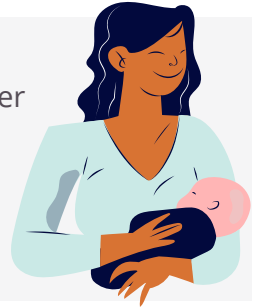


FORMULA PARA BEBÉ DISPONIBILIDAD EN **LONG BEACH**

Consejos, Orientación y Recursos

Entendemos lo importante que es mantener a su familia. La situación actual de la fórmula para bebés puede ser confusa y causar estrés. Esta guía puede ayudar a ofrecer recursos sobre cómo navegar este momento difícil.

Hable con un proveedor de atención médica de confianza si tiene preguntas o inquietudes específicas. Visite longbeach.gov/FormulaUpdates para obtener más información.



Consejos para encontrar la fórmula



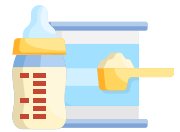
Hable con su proveedor de atención médica.

Es posible que puedan proporcionar un suministro a corto plazo o ayudar a su familia a satisfacer sus necesidades de alimentación de otras maneras.



Obtenga la fórmula de una fuente confiable.

Estos incluyen compañías de fórmula, tiendas de comestibles y farmacias. Llame y pregunte a las tiendas cuándo reciben las entregas.



Vea la lista de fórmulas disponibles que son similares a su propia marca:



www.bit.ly/3NYmx6

Seguridad de la fórmula para bebés

HAGA

- ✓ Llame a su proveedor para ver si tienen muestras de fórmula en el consultorio.
- ✓ Use marcas alternativas seguras.
- ✓ Consulte las líneas directas del fabricante y el Programa WIC de California (si es elegible para WIC).

NO HAGA

- ✗ No prepare fórmula casera.
- ✗ No alimente a su bebé con leche de vaca a menos que se lo indique un médico.
- ✗ No diluya su fórmula.



FORMULA PARA BEBÉ DISPONIBILIDAD EN **LONG BEACH**

Consejos, Orientación y Recursos

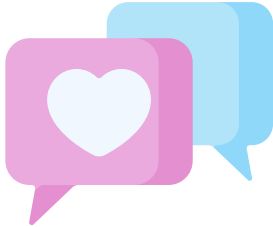
Recursos

Participantes de WIC y aquellos interesados en aplicar:

- Llame a las tiendas antes de comprar para ver si la fórmula de su tarjeta WIC está disponible.
- Comuníquese con su banco de alimentos o despensa de alimentos local (Los Angeles Regional Foodbank: www.lafoodbank.org) o directamente con los fabricantes de fórmulas: www.hhs.gov/formula
- Vea las tiendas autorizadas de WIC en la ciudad de Long Beach: longbeach.gov/FormulaUpdates
- Si aún no está inscrita en el Programa para mujeres, bebés y niños (WIC), puede presentar su solicitud hoy para ver si es elegible en longbeach.gov/WIC



Recursos de salud mental



- La Línea Directa de Salud Mental Materna de Salud y Servicios Humanos está disponible para las nuevas mamás que necesitan apoyo de salud mental y se puede acceder por teléfono o mensaje de texto al [1-833-943-5746](tel:1-833-943-5746) en inglés y español. Los usuarios de TTY pueden usar un servicio de retransmisión preferido o marcar [711](tel:711) y luego [1-833-943-5746](tel:1-833-943-5746).
- Si es padre o cuidador, puede enviar un mensaje de texto con la palabra "LA" al 741741 para conectarse con un asesor de crisis capacitado para recibir asistencia gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana a través de un mensaje de texto.

Recursos de lactancia materna/alimentación de pecho

- Para obtener apoyo gratuito para la lactancia, incluida la lactancia materna y el pecho, conexión con profesionales locales certificados y apoyo entre pares, comuníquese con Long Beach Breastfeeds en las redes sociales [@longbeachbreastfeeds](https://www.instagram.com/longbeachbreastfeeds) o llame al [\(562\) 544-7028](tel:562-544-7028).



Aprende Más



longbeach.gov/FormulaUpdates



Línea de recursos de Long Beach: (562) 570-4246