



# First Steps Central MN

Apoyo a las familias en los condados de  
Benton, Sherburne, Stearns y Wright

Podemos ayudarle a encontrar más información sobre:

Lo que podéis hacer para recibir  
visitas domiciliarias gratuitas de  
una enfermera

Cómo preparar su hogar para  
un bebé

Los recursos de planificación  
familiar y pruebas de embarazo

La Educación y distribución sobre  
seguridad infantil (sillas de coche)

Qué esperar durante el embarazo  
y cómo prepararse para el parto

Las vacunas

La lactancia materna, la  
extracción de leche, la  
alimentación con biberón y el  
apoyo a la alimentación infantil

Cómo encontrar atención dental,  
oftalmológica o médica y  
conexión con los recursos de la  
comunidad

Qué esperar para el crecimiento  
y desarrollo de su hijo

Los recursos alimentarios como  
WIC, SNAP, estantes de  
alimentos locales



Llame o envíe un mensaje 763-276-0441  
[referrals@firststepscentralmn.org](mailto:referrals@firststepscentralmn.org)  
[www.firststepscentralmn.org](http://www.firststepscentralmn.org)



# First Steps Central MN

Apoyo a las familias en los condados de  
Benton, Sherburne, Stearns y Wright

Podemos ayudarle a encontrar más información sobre:

Lo que podéis hacer para recibir  
visitas domiciliarias gratuitas de  
una enfermera

Cómo preparar su hogar para  
un bebé

Los recursos de planificación  
familiar y pruebas de embarazo

La Educación y distribución sobre  
seguridad infantil (sillas de coche)

Qué esperar durante el embarazo  
y cómo prepararse para el parto

Las vacunas

La lactancia materna, la  
extracción de leche, la  
alimentación con biberón y el  
apoyo a la alimentación infantil

Cómo encontrar atención dental,  
oftalmológica o médica y  
conexión con los recursos de la  
comunidad

Qué esperar para el crecimiento  
y desarrollo de su hijo

Los recursos alimentarios como  
WIC, SNAP, estantes de  
alimentos locales



Llame o envíe un mensaje 763-276-0441  
[referrals@firststepscentralmn.org](mailto:referrals@firststepscentralmn.org)  
[www.firststepscentralmn.org](http://www.firststepscentralmn.org)



# Apoyos de alimentación infantil en MN central

A continuación, presentamos una lista de recursos para embarazadas y madres que desean recibir información y apoyo gratuitos sobre lactancia materna, extracción de leche y alimentación infantil. No se necesita cita, solo tiene que pasar por una de las siguientes ubicaciones:

- Baby Cafe-martes 9:30a-11:30a, Monticello Community Center, 763-271-2218
- Baby Cafe-martes 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA, 320-251-2700, ext 51990
- Baby Cafe-miércoles 9:30a-11:30a, Buffalo Wright County Historical Society, 763-684-7630
- Grupo de Apoyo de Mamá y Yo-miércoles 1:30p-3p, Maple Grove Hospital sala de conferencias de nivel inferior, 763-581-2021
- Lactation Connection-jueves 10a-12p, Mainstreet Family Resource Center Room 207, 763-765-4000
- Baby Cafe-jueves 11a-12:30p, Cambridge-Isanti Adult Enrichment Center, 763-689-4212
- Baby Cafe-viernes 10a-12p, St. Michael Cornerstone Options For Women, 612-584-9449



Nuestras enfermeras también están disponibles para preguntas sobre la lactancia materna y la alimentación infantil. Llame o envíe un mensaje de texto para obtener más información: 763-276-044



# Apoyos de alimentación infantil en MN central

A continuación, presentamos una lista de recursos para embarazadas y madres que desean recibir información y apoyo gratuitos sobre lactancia materna, extracción de leche y alimentación infantil. No se necesita cita, solo tiene que pasar por una de las siguientes ubicaciones:

- Baby Cafe-martes 9:30a-11:30a, Monticello Community Center, 763-271-2218
- Baby Cafe-martes 9:30a-11:30a, St. Cloud YMCA, 320-251-2700, ext 51990
- Baby Cafe-miércoles 9:30a-11:30a, Buffalo Wright County Historical Society, 763-684-7630
- Grupo de Apoyo de Mamá y Yo-miércoles 1:30p-3p, Maple Grove Hospital sala de conferencias de nivel inferior, 763-581-2021
- Lactation Connection-jueves 10a-12p, Mainstreet Family Resource Center Room 207, 763-765-4000
- Baby Cafe-jueves 11a-12:30p, Cambridge-Isanti Adult Enrichment Center, 763-689-4212
- Baby Cafe-viernes 10a-12p, St. Michael Cornerstone Options For Women, 612-584-9449



Nuestras enfermeras también están disponibles para preguntas sobre la lactancia materna y la alimentación infantil. Llame o envíe un mensaje de texto para obtener más información: 763-276-044

