

Recursos

Servicios para Afiliados de South Country

Información sobre sus beneficios, cómo programar el transporte o cómo encontrar a un proveedor. Llame al 1-866-567-7242, los usuarios de TTY deben llamar al 800-627-3529 o al 711. Encuéntrenos en línea en www.mnscha.org

Milk Moms

Para equipo de lactancia y recursos de enfermería..... 1-763-413-0129
..... www.milkmoms.com

Programa para Mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés)

Proporciona educación y alimentos nutritivos para complementar dietas 1-800-WIC-4030

Consultorios de enfermería de salud pública

Para obtener información sobre clases de amamantamiento y asistencia para el uso de extractor de leche.

Condado de Brown507-233-6820
Condado de Dodge507-635-6150
Condado de Goodhue.....651-385-3200
Condado de Sibley507-237-4000
Condado de Steele.....507-444-7650
Condado de Wabasha.....651-565-5200
Condado de Waseca507-835-0685

Si tiene alguna pregunta médica, consulte a su proveedor de atención primaria o llame a la línea de enfermería las 24 horas. El número se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado. Las llamadas a este número son gratuitas.

Programa EX

Ayuda para dejar de fumar 1-833-392-6224

CON ENFOQUE EN *Comunidad, familia, salud*

Servicios para afiliados de South Country Health Alliance

1-866-567-7242 ♦ TTY 1-800-627-3529 o 711

Horario de atención: de lunes a viernes de
8 a. m. a 8 p. m.

Attention: If you need free help interpreting this document, call the above number.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'ann ah ee tarjumaadda (afcelinta) qorallkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este document, llame al número indicado arriba.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.



1-866-567-7242, TTY 711.

members@mnscha.org

South
Country
HEALTH ALLIANCE

Programa de extractor de leche materna



#5965

La alimentación es lo mejor

Beneficios del amamantamiento: buena nutrición para el bebé; combinación perfecta de proteínas, vitaminas y grasa. Todo lo que el bebé necesita para crecer.

Obtenga un extractor de leche gratuito

Si elige amamantar, es posible que desee considerar un extractor de leche. Los extractores de leche dan a las mamás la flexibilidad de continuar amamantando a sus hijos en una variedad de situaciones y, a veces, incluso simplemente darles a las mamás la oportunidad de relajarse.

South Country cubre el costo de un extractor de leche recetado para mujeres embarazadas y nuevas madres.

Beneficios cubiertos:

- ❖ Las afiliadas pueden obtener un extractor de leche por embarazo.
- ❖ Las bolsas desechables para extracción y almacenamiento de leche materna están cubiertas. Puede obtener 180 bolsas por mes (6 por día). Los biberones y otros accesorios no están cubiertos.
- ❖ Los equipos de renta (como un extractor de leche de gran potencia) no están cubiertos.



Dónde obtener su extractor de leche

Los extractores de leche y las bolsas de almacenamiento se consideran equipo médico duradero (DME, por sus siglas en inglés) y están disponibles en la mayoría de los proveedores de DME dentro de la red.

South Country también colabora con Milk Moms, un proveedor exclusivamente para equipo de lactancia y recursos de enfermería. Para obtener más información sobre Milk Moms puede llamar o visitar su sitio web. El número se encuentra en el panel de recursos.

Para encontrar un proveedor de DME cerca de usted, llame a Servicios para Afiliados al 1-866-567-7242 (los usuarios de TTY deben llamar al 711), o visite www.mnscha.org para usar nuestro buscador de proveedores.

Elegir un extractor de leche

Hay muchos modelos de extractores. ¿Cómo elegir? Estas son algunas necesidades comunes que debe tener en cuenta al examinarlos.

- ❖ Cómodo de usar
- ❖ Fácil de limpiar
- ❖ Fácil de guardar y usar en cualquier lugar
- ❖ Duradero
- ❖ Efectivo para usted

Hable con su proveedor de extractor de leche sobre cómo elegir un modelo.

Información sobre el amamantamiento

¿Ha oído hablar sobre nuestra aplicación de salud materno infantil? ¡Esta aplicación ofrece apoyo para la lactancia desde tu casa de forma virtual! Si no ha recibido un folleto sobre Delfina, llame a Servicios para Afiliados al 1-866-567-7242, los usuarios de TTY deben llamar al 800-627-3529 o al 711o en línea en <https://www.delfina.com/south-country-health-alliance>.

South Country también cubre el costo de clases de amamantamiento. Consulte con su clínica, hospital, oficina de salud pública local o Educación comunitaria para conocer las clases cerca de usted.

Si no ha recibido su copia de la *Guía y Calendario Embracing Life*, llame a Servicios para Afiliados y solicite su copia gratuita. O visite www.mnscha.org y busque *Embracing Life Online* en la sección **Members** para obtener más información sobre el embarazo y el cuidado infantil. Hay una sección más detallada sobre el amamantamiento.

Cómo obtener su extractor de leche

1. Solicite a su médico una receta para un extractor de leche
2. Presente la receta a un proveedor de DME dentro de la red, llame a Milk Moms o visite su sitio web.
3. Pregunte sobre los extractores disponibles:
 - ❖ Comodidad
 - ❖ Eficacia
 - ❖ Fácil de limpiar
 - ❖ Portabilidad
 - ❖ Durabilidad
4. Elija su extractor

RECUERDE

La nutrición es importante. Tener una dieta balanceada durante todo el embarazo y la lactancia es importante tanto para usted como para su bebé.

Analice sus medicamentos con su médico. A veces los medicamentos que se toman se pueden transferir en la leche materna.