

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 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 Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

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

Oficinas de enfermería de salud pública

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

Condado de Brown507-233-6820
Condado de Dodge507-635-6150
Condado de Goodhue.....651-385-3200
Condado de Kanabec.....320-679-6330
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, busque consejos de 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 toj saum toj no.



1-866-567-7242, TTY 711.
members@mnscha.org

South
Country
HEALTH ALLIANCE

Programa de extractor de leche materna



La alimentación es lo mejor

Beneficios de la lactancia materna: 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 materna gratis

Si elige la lactancia materna, tal vez quiera considerar obtener un extractor de leche. El extractor da a las madres la flexibilidad de continuar alimentando a sus hijos en diferentes situaciones y algunas veces incluso solo darles la oportunidad de relajarse.

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

Beneficios de cobertura:

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



Dónde obtener su extractor

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

Además, South Country colabora con Milk Moms, un proveedor exclusivamente para equipo de lactancia y recursos de enfermería. Para más información sobre Milk Moms, llame o visite el 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 (usuarios TTY deben llamar al 711), o visite www.mnscha.org para usar nuestro buscador de proveedor.

Escoger un extractor

Hay muchos modelos de extractores. ¿Cómo escoger un extractor? He aquí algunas necesidades comunes que debe tener en cuenta al examinarlos.

- ❖ Cómodo de usar
- ❖ Fácil de limpiar
- ❖ Fácil de guardar y usar en donde sea
- ❖ Duradero
- ❖ Efectivo para usted

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

Más información sobre lactancia materna

South Country también cubre el costo de clases de lactancia materna. Verifique con su clínica, hospital, oficina de salud pública local o Educación Comunitaria para clases cerca de usted.

Si no ha recibido una copia del *Calendario de embarazo Embracing Life* de South Country, llame al Departamento de Servicios para afiliados para solicitar una copia gratuita. O visite www.mnscha.org y busque *Embracing Life Online* en la sección **Members** para más información sobre el embarazo y los cuidados de bebés. Ésta es una sección más detallada sobre lactancia materna.

Cómo obtener su extractor

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