

## Recursos

### Servicios para Miembros 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. Encuétrenos en línea en [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org)

### Milk Moms

Para equipo de lactancia y recursos de enfermería ..... 1-763-413-0129  
..... [www.milkmoms.com](http://www.milkmoms.com)

### Programa para Mujeres, bebés y niños (WIC)

Proporciona educación y alimentos nutritivos para complementar ..... 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 Brown .....507-233-6820  
Condado de Dodge .....507-635-6150  
Condado de Goodhue.....651-385-3200  
Condado de Sibley .....507-237-4000  
Condado de Steele.....507-444-7650  
Condado de Wabasha.....651-565-5200  
Condado de Waseca .....507-835-0685

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

**Local. Ágil. Confiable.**  
Cobertura de salud pensada para usted.

### South Country Health Alliance Servicios para Miembros

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](mailto:members@mnscha.org)

**South  
Country**  
HEALTH ALLIANCE

## Programa de extractor de leche gratuito



#5965

## La alimentación es lo mejor

Beneficios de la lactancia materna: buena nutrición para el bebé; mezcla perfecta de proteínas, vitaminas y grasas. Todo lo que el bebé necesita para crecer.

### Obtenga un extractor de leche gratuito

Si elige amamantar, es posible que quiera usar un extractor de leche. Los extractores de leche ofrecen a las mamás la flexibilidad de continuar amamantando a sus hijos en diversas situaciones y, a veces, incluso simplemente les permite relajarse.

South Country cubre el costo de un extractor de leche con receta para mujeres embarazadas y madres recientes.

### Beneficios cubiertos:

- ✦ Miembros 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 alquiler (como extractores 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 exclusivo de equipos 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 Miembros al 1-866-567-7242 (los usuarios de TTY deben llamar al 711), o visite [www.mnscha.org](http://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
- ✦ Eficaz para usted

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

## Información sobre lactancia materna

¿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 Miembros al 1-866-567-7242, los usuarios de TTY deben llamar al 800-627-3529 o al 711 o 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 Miembros y solicite su copia gratuita. O visite [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org) y busque *Embracing Life Online* en **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. Pídale a su médico una receta para un extractor de leche materna.
2. Lleve la receta a un proveedor de equipos médicos duraderos (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 el amamantamiento es importante tanto para usted como para su bebé.

Revise sus medicamentos con su proveedor. A veces los medicamentos que se toman pueden transferirse en la leche materna.