



lactancia

Asesora en lactancia

¡Enhorabuena por dar la bienvenida al nuevo miembro de su familia! Si planea amamantar o aún no lo ha decidido, su plan de seguro médico puede ayudar.

Las miembros embarazadas y posparto ahora reciben asesoramiento en lactancia como parte de sus beneficios de TennCareSM.

Las asesoras en lactancia pueden ayudar a los padres del recién nacido a iniciar y continuar la lactancia materna. También pueden ayudar con diversos problemas habituales relacionados con la lactancia.



Puede aprovechar este beneficio tanto para consultas de telesalud como para consultas en persona.

Puede reunirse con una asesora usted sola o en grupos pequeños y, además, puede usar este beneficio tantas veces como necesite, antes y después de dar a luz.



Cómo puede ayudar este beneficio

Las asesoras en lactancia pueden ayudarle a aprender sobre la lactancia materna. Y pueden ayudarla si tiene algún problema o pregunta específicos.

Estas son algunas de las cosas que su asesora puede enseñarle:

- › Mejores prácticas para la lactancia materna
- › Extracción y almacenamiento de leche
- › Posicionamiento y agarre del bebé
- › Alimentación en tándem
- › Amamantar a un bebé en período de dentición
- › Amamantar mientras regresa al trabajo o a la escuela
- › Cómo lidiar con problemas frecuentes de la lactancia, como bebés inquietos, mal agarre, dolor en los pezones o las mamas y baja producción de leche
- › Cómo introducir alimentos sólidos con la lactancia
- › Cómo dejar de amamantar



Cómo encontrar una asesora en lactancia en lactancia

Para empezar a usar su beneficio, consulte a su médico. En caso de que en su consultorio no tengan una asesora, puede buscar una en nuestro sitio web. Simplemente visite bluecare.bcbst.com, seleccione "Find care" (Buscar atención) y escriba "lactation" (lactancia) en la barra de búsqueda.

Reciba un sacaleches gratis

Puede obtener un sacaleches eléctrico sin costo para usted. Primero necesitará una receta de su médico y luego podrá pedir su sacaleches en línea en breastpumpsmedline.com o aeroflowbreastpumps.com.

Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna puede ser una excelente manera de cuidar su salud y la de su bebé.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda amamantar durante los primeros seis meses después del nacimiento del bebé. Después de los seis meses, la AAP recomienda comenzar a darle otros alimentos al bebé mientras sigue amamantando por lo menos hasta los 12 meses de edad y continuar hasta los dos años si quiere.

Los padres de recién nacido pueden elegir la lactancia materna por lo siguiente:

- › Puede ayudar a ahorrar dinero y evitar viajes a la tienda
- › A menudo la leche está lista en el momento y a la temperatura adecuada
- › Puede dar lugar a mejores resultados de salud para su bebé
- › Si amamanta corre un menor riesgo de cáncer de mama y ovario, hipertensión y diabetes tipo 2

Decidir si amamantar es algo muy personal. La lactancia materna puede tener muchos beneficios, pero puede no ser adecuada para su familia, y eso está bien. Recuerde que estamos aquí para ayudarle sin importar lo que decida.



APOYO PARA LA SALUD MENTAL

Es normal experimentar tristeza o depresión ocasionalmente, en especial durante el embarazo o en el periodo después de dar a luz. Pero si sus emociones se interponen en su vida diaria, es hora de obtener ayuda.

Puede obtener ayuda gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de la Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna. Simplemente llame o envíe un mensaje de texto al **1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)** para hablar con un asesor en inglés o español. Su llamada es privada.

OTROS RECURSOS

AAP – aap.org/breastfeeding

Healthy Children – healthychildren.org/breastfeeding

Departamento de Salud de Tennessee –
tn.gov/health/health-program-areas/fhw/breastfeeding



¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos?

Llámenos gratis al:

BlueCare **1-800-468-9698**

TennCare*Select* **1-800-263-5479**

CoverKids **1-888-325-8386**

(TRS: **711: 888-418-0008**)



BlueCareSM
TennCare*Select*
CoverKids

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402 | bluecare.bcbst.com

BlueCare Tennessee es un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association. Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al BlueCare **1-800-468-9698**, TennCare*Select* **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS: **711: 888-418-0008**) gratuitamente.

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al BlueCare **1-800-468-9698**, TennCare*Select* **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS: **711: 888-418-0008**)

یەدروک :Kurdish

ئەگەر بە کوردی سۆرانی قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگیران بەخۆراییی دەخرێتە بەر دەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە

(TRS: **711: 1-888-418-0008**) **1-888-325-8386** CoverKids **1-800-263-5479** TennCare*Select* **1-800-468-9698** BlueCare