

# Save Time and Money While You Breastfeed

## GET THE BENEFITS OF BREASTFEEDING WITH A BREAST PUMP AT NO COST

Congratulations on your baby! If you have chosen to breastfeed, you know this is one of the best gifts you can give your baby. And a breast pump makes breastfeeding easier! **Take advantage of this important benefit that won't cost you a thing and will actually save you money!**



### Why should you use a breast pump?

- Pumping gives you a break so you can run errands or enjoy time for yourself.
- Your baby can still get breast milk if you have to go back to work or school. Talk to your employer or school about breaks and a place where you can breastfeed.
- Pumping can help your milk production, increase your milk supply and relieve the pressure of engorged breasts.

### Breastfeeding for six months or longer is beneficial for your baby and you.

- It protects your baby from childhood illnesses and some diseases, helps their brain develop and lowers his or her chance of obesity.
- It can help you lose the pregnancy weight faster and lower your chance of getting certain cancers and diseases.




**Receive a  
breast pump  
at no cost.**


call: 1-844-823-5962

## Need Help?


If you're thinking about quitting or having a hard time breastfeeding, there are many resources available to help you. Don't give up too soon! Use one of these resources to help you. They won't cost you a thing!

 Call **Superior** at the number on the back of your Superior ID card for breastfeeding support, literature, resources and more!

Call **The National Breastfeeding Helpline** at **1-800-994-9662**.


 **Start Smart for Your Baby**® provides extra benefits and support during and after your pregnancy. Earn up to \$100 in rewards. Available for CHIP, STAR, STAR Kids and STAR+PLUS members. Call us to sign up.\*

Find a local **La Leche League** support group at [www.llusa.org](http://www.llusa.org) or **1-800-525-3243 (1-800-LALECHE)**.


 **WIC (women, infants, and children)** — When you breastfeed, WIC will provide an enhanced food package. Call **1-800-755-GROW (4769)**.

## ¿Necesita ayuda?


Si está pensando dejar de fumar o tiene problemas para amamantar, hay muchos recursos disponibles para ayudarla. ¡No se rinda muy pronto! Use uno de estos recursos para ayudarla. ¡No le costarán nada!

 Llame a Superior al número que figura en la parte posterior de su tarjeta de identificación de Superior para obtener apoyo para la lactancia, material de lectura, recursos y mucho más.

Llame a la **Línea de ayuda nacional para la lactancia** (The National Breastfeeding Helpline) at **1-800-994-9662**.

 **Start Smart for Your Baby**® le proporciona apoyo y beneficios adicionales durante el embarazo y después del parto. Obtenga hasta \$100 en premios. Disponible para miembros de CHIP, STAR, STAR Kids y STAR+PLUS.\*

Encuentre un grupo de apoyo local de **La Leche League** en [www.llusa.org](http://www.llusa.org) o **1-800-525-3243 (1-800-LALECHE)**.

 **WIC (mujeres, bebés y niños)** — Cuando mamante, WIC le dará un paquete de alimentos mejorado. Llame al **1-800-755-GROW (4769)**.

Get a Breast  
Pump at No Cost.  
Obtenga una bomba  
para extraer leche  
materna sin costo.

# Ahorre tiempo y dinero mientras amamanta

## OBTENGA LOS BENEFICIOS DE AMAMANTAR CON UNA BOMBA PARA EXTRAER LECHE SIN COSTO

¡Felicitaciones por su bebé! Si ha elegido amamantar, este es uno de los mejores regalos que puede dar a su bebé. ¡Y una bomba para extraer leche facilita amamantar! **¡Aproveche este beneficio importante que no le costará nada y le ahorrará dinero!**

### ¿Por qué debe usar una bomba para extraer leche materna?

- Extraerse leche le permite obtener un espacio de tiempo para poder hacer sus tareas cotidianas o disfrutar de un tiempo para usted misma.
- Su bebé puede seguir recibiendo leche materna si usted regresa a trabajar o a la escuela. Hable con su empleador o escuela sobre descansos y un lugar donde puede amamantar.
- Bombear puede ayudar con su producción de leche, aumentar su suministro de leche y aliviar la presión de los senos congestionados.

### Amamantar durante seis meses o más es beneficioso para su bebé y usted.

- Protege a su bebé de las enfermedades infantiles y algunos padecimientos, ayuda al desarrollo del cerebro y disminuye la probabilidad de obesidad.
- Puede ayudarlo a perder más rápido el peso ganado en el embarazo y disminuir su probabilidad de tener ciertos tipos de cáncer y enfermedades.

Superior HealthPlan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Superior HealthPlan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. | ATENCIÓN: Si usted habla español, disponemos de servicios lingüísticos gratuitos para usted. Llame al número al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989). | XIN LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho quý vị. Hãy gọi số ở mặt sau trên thẻ ID thành viên Superior của quý vị (TTY: 1-800-735-2989).



**Reciba una bomba  
para extraer leche  
materna sin costo.**

Call: 1-844-823-5962