

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, don't give up too soon! Use one of these no-cost resources to help you:



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 \$150* in rewards for completing prenatal and postpartum visits. 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.lllusa.org** or **1-806-680-6455**.



WIC (Women, Infants, and Children) Services — When you breastfeed, WIC will provide an enhanced food package. Call **1-800-942-3678**.

¿Necesita ayuda?

Si está pensando dejar de fumar o tiene problemas para amamantar. ¡No se rinda muy pronto! Use uno de estos recursos sin costo para ayudarla:



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. Reciba hasta \$150* en recompensas por realizar las visitas prenatales y de posparto. Está disponible para miembros de CHIP, STAR, STAR Kids y STAR+PLUS. Llámenos para inscribirse.**



Encuentre un grupo de apoyo local de **La Leche League** en **www.lllusa.org** o **1-806-680-6455**.



Servicios de WIC (Mujeres, Bebés y Niños) — Cuando mamante, WIC le dará un paquete de alimentos mejorado. Llame al **1-800-942-3678**.

*STAR+PLUS members can earn \$150. CHIP and STAR members can earn \$125. STAR Kids members can earn \$100. **Restrictions and limitations may apply. For more information, visit SuperiorHealthPlan.com/VAS.

*Los miembros de STAR+PLUS pueden ganar \$150. Los miembros de CHIP y STAR pueden ganar \$125. Los miembros de STAR Kids pueden ganar \$100. **Pueden aplicarse restricciones y limitaciones. Para más información, visite SuperiorHealthPlan.com/VAS-es.

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

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.



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

Llame al: 1-844-823-5962

To help you understand the information provided, language assistance services, including written translation, oral interpretation, as well as auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge by calling the number on the back of your Superior ID card (TTY: 1-800-735-2989) or visiting [SuperiorHealthPlan.com/LanguageAssistance](https://www.superiorhealthplan.com/LanguageAssistance).

Para ayudarlo a comprender la información facilitada, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística gratuitos, que incluyen traducción escrita, interpretación oral, así como ayudas y servicios auxiliares y otros formatos alternativos por llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de Superior (TTY: 1-800-735-2989) o visitando [SuperiorHealthPlan.com/AyudaConLaComunicación](https://www.superiorhealthplan.com/AyudaConLaComunicación).