



Beneficios de la lactancia materna: para usted y su bebé

Información y recursos para brindarle apoyo

Todos queremos lo mejor para usted y para el nuevo miembro de su familia. Por eso, se les recomienda encarecidamente a las mamás que puedan amamantar que lo hagan. Para que le resulte más fácil, aquí le ofrecemos información sobre la lactancia materna. Conozca los numerosos beneficios que puede aprovechar y cómo obtener ayuda si la necesita.

¿Por qué amamantar?

La lactancia tiene beneficios tanto para los bebés como para las madres. La leche materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. A medida que el bebé crece, la leche materna se modifica para satisfacer sus nuevas necesidades nutricionales. También puede ayudar a proteger al bebé y a la madre contra ciertas enfermedades. Además, existen servicios de apoyo para la lactancia. Esto incluye consultas con asesores certificados en lactancia, recursos educativos y apoyo para ayudarle a amamantar satisfactoriamente.

Continuación →

Beneficios para madres y bebés

La lactancia materna puede ayudar a reducir el riesgo de la madre de tener lo siguiente:

- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Cáncer de ovarios
- Cáncer de mama

La lactancia materna puede ayudar a proteger a los bebés de lo siguiente:

- Asma y alergias
- Diabetes tipo 2 y obesidad
- Enfermedades de las vías respiratorias superiores e inferiores
- Resfríos, virus e infecciones del oído
- Síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)

Otros beneficios de la lactancia materna

- Permite ahorrar tiempo y dinero
- Ayuda a la madre y al bebé a desarrollar un vínculo afectivo
- Le permite a la madre relajarse y disfrutar de su bebé
- Estimula el metabolismo para ayudar a bajar el peso que se haya subido durante el embarazo

¿Quién puede amamantar?

La mayoría de las madres de todas las edades pueden amamantar. Esto incluye a mujeres con mamas pequeñas y madres que han tenido varios partos naturales o una cesárea. Las mujeres que trabajan o van a la escuela también pueden amamantar.

El poder de extraerse leche

Existe la posibilidad de que usted no pueda estar en el momento en que su bebé tenga que alimentarse. O quizás amamantar en público le genera incomodidad. Es posible que su pareja también desee colaborar con la alimentación. Un sacaleches puede ser de ayuda en estos casos. Ofrece la flexibilidad de poder almacenar su leche para que su bebé pueda beberla luego con un biberón.

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, puede obtener un sacaleches eléctrico sin costo alguno para usted. Llame a Servicio al Cliente al **1-888-716-8787**, TTY/TTD **711**, de 8 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

Tiene apoyo

La lactancia materna puede ser una experiencia maravillosa, pero no siempre es fácil. Si tiene dificultades, sea amable consigo misma. Pero recuerde que no está sola. Hable con su proveedor, doula, partera o especialista en lactancia, quienes pueden ayudarla.

Estamos aquí para brindarle ayuda

¿Necesita ayuda para encontrar cuidado o para programar visitas de bienestar del niño? Podemos ayudarle a conectarse con los recursos que necesita para usted y su bebé. Hable con Servicio al Cliente a través de la **aplicación de UnitedHealthcare®** o **myuhc.com/communityplan**.

Recursos de apoyo

La Leche League:

La lactancia materna es una experiencia de aprendizaje, incluso si no es madre primeriza. Todas las madres y todos los bebés son diferentes. Visite LLL.org para obtener diversos recursos e información sobre la lactancia materna.

Healthy First Steps®:

Los miembros de UnitedHealthcare Community Plan reciben este beneficio sin costo. Puede conectarla con ayuda y recursos especiales. Incluso puede ganar recompensas por asistir a los controles durante el embarazo y los primeros 15 meses de vida de su bebé. Para inscribirse, llámenos al número gratuito al **1-800-599-5985**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.



UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en lo que respecta a actividades y programas de salud.

This information is available for free in other languages, such as letters in other languages, large print, or you can ask for an interpreter. Please contact our customer service number at 1-888-716-8787, TTY/TTD 711, 8 a.m.-7 p.m., Monday-Friday.

Spanish

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas, por ejemplo, cartas en otros idiomas o en letra grande; o bien puede solicitar los servicios de un intérprete. Comuníquese con nuestro Servicio al Cliente al 1-888-716-8787, TTY/TTD 711, de 8:00 a. m. a 7:00 p. m., de lunes a viernes.

Haitian Creole

Enfòmasyon sa a ki disponib pou gratis nan lòt lang tankou lèt nan lòt lang, gwo lèt, oswa ou ka mande yon entèprèt. Tankou, lèt nan lòt lang oswa gwo lèt. Oswa, ou ka mande yon entèprè. Souple kontakte nimewo sèvis Kliyantèl nou nan 1-888-716-8787, 711 TTY/TTD, 8 a.m. rive 7 p.m., Lendi rive Vandredi.