



**Blue Cross Community  
Health Plans<sup>SM</sup>**



**HealthChoice  
Illinois**  
Illinois Department of  
Healthcare and Family Services

## Apoyo de parto y lactancia para usted y su bebé

Tenga la mejor experiencia  
de parto con un profesional  
especializado a su lado.



### ¿De qué se encarga una doula?

Las doulas no son médicas, sino profesionales capacitadas que se ocupan de lo siguiente:

- ayudar en el embarazo y durante y después del parto;
- educar para que usted pueda decidir el plan de parto más seguro;
- brindar apoyo emocional y consuelo físico;
- colaborar con su prestador de servicios médicos y enfermeros.

### De qué se encarga un consultor de lactancia?

Los consultores en lactancia o amamantamiento no son médicos, sino profesionales capacitados que se ocupan de lo siguiente:

- enseñar sobre la lactancia;
- brindar ayuda práctica con el amamantamiento, la lactancia y el uso de un extractor de leche;
- ofrecer soluciones para el dolor de los pezones, el suministro de leche y el regreso al trabajo;
- colaborar con su prestador de servicios médicos y enfermeros.

### Obtenga apoyo de salud materna e infantil sin costo.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois ha capacitado a más de 850 doulas en todo el estado. Las aseguradas embarazadas pueden inscribirse sin costo para recibir los servicios de doulas y de consultores de lactancia para hasta 16 consultas prenatales y 16 consultas posparto. Le pueden atender tanto de manera presencial como virtual.

### ¿Está lista para comenzar?

Visite nuestra página web de Servicios y programas de salud materno-infantil en [espanol.bcbsil.com/bcchp/resources/maternal-and-infant-health](https://espanol.bcbsil.com/bcchp/resources/maternal-and-infant-health), o llame a la línea de ayuda del programa **Special Beginnings<sup>®</sup>** al **1-888-421-7781** para hablar con un enfermero.

Servicios de inscripción de clientes de Illinois (ICES, en inglés) le enviará información relacionada con sus opciones de cobertura cuando llegue el momento de seleccionar una en el Período de inscripciones.

Es posible que se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es). Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community Health Plans.



## Las madres primerizas no deben sentirse solas.

Nuestro equipo de Coordinación de Servicios de Salud Mental le conectará con lo que necesita.

- Llame al **1-888-421-7781** para hablar con un coordinador de servicios médicos.
- Si tiene una crisis de salud mental, llame al **911**.
- Para hablar con un enfermero, llame a la enfermería telefónica 24/7 Nurseline al **1-800-345-9049**.
- También puede comunicarse con la Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna por teléfono al **1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)**, o en línea en <https://mchb.hrsa.gov/es/programas-impacto/linea-nacional-asistencia-salud-mental-materna>.
- Inscribese en el programa Special Beginnings® para obtener más apoyo, recursos educativos y artículos de incentivos. Para comenzar, haga clic aquí <https://espanol.bcbsil.com/bcchp/benefits-and-coverage/mih-bcchp>.



Escanee para ver un video breve sobre cómo cuidarse de sí misma si tiene depresión posparto.

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o materiales en otros formatos e idiomas de manera gratuita, llame al 1-877-860-2837 TTY/TDD: 711.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).