



### No tengo tiempo para comer alimentos saludables. ¿Qué puedo hacer?

Trate de tener a la mano algunos bocadillos rápidos. He aquí algunas ideas:

- Leche, jugo, fruta fresca, palitos de zanahoria, queso y galletas saladas,

tortas de crema de cacahuete, yogur, cereal con leche, quesadillas, frijoles enlatados, atún o salmón enlatado, huevos, verduras congeladas, papas o camotes al horno.

- Pídale a una amiga que le ayude en sus compras o a cocinar, o que le traiga una comida.
- Pregúntele a su doctor si debe seguir tomando sus vitaminas prenatales.

### Quiero bajar de peso y volver a estar en condición. ¿Cómo puedo hacerlo?

Dele tiempo. La mejor manera de bajar de peso es hacerlo lentamente, más o menos 1 ó 2 libras por semana. Coma alimentos sanos y haga ejercicio a menudo.

Haga cualquier cosa que le guste — bailar, nadar, andar en bicicleta. ¡Simplemente caminar con su bebé es magnífico! El ejercicio también ayudará a conservar sanos su corazón y sus huesos.

Pregúntele a su doctor cuándo puede empezar a hacer ejercicio y qué puede hacer.

Darle pecho a su bebé también puede ayudarle a bajar de peso.



### Mi doctor dice que tengo anemia. ¿Qué significa eso?

Muchas nuevas mamás tienen anemia, o sangre con bajo contenido de hierro. La anemia puede hacer que se sienta cansada y débil, y que se enferme fácilmente. Para obtener el hierro que necesita, coma carnes, frijoles y cereales de WIC tan frecuentemente como pueda. Si su doctor le receta píldoras de hierro, asegúrese de tomarlas.

### He estado estreñida. ¿Qué puedo hacer al respecto?

Coma mucha fruta y verduras y frijoles. También coma más granos integrales como pan de trigo integral, tortillas de maíz, avena y cereales con salvado. Tome muchos líquidos, especialmente agua. Todos necesitamos por lo menos ocho tazas de líquidos cada día. Beba líquidos siempre que tenga sed, ¡especialmente si está dándole pecho a su hijo!



### Algunas veces me siento deprimida. ¿Es normal?

Puede sentirse contenta un minuto y estar llorando al siguiente. Casi todas las nuevas mamás se sienten tristes o molestas algunas veces. Esto puede deberse a:

- los cambios hormonales en su cuerpo
- que no duerme lo suficiente
- que tiene que atender a su bebé las 24 horas del día
- el llanto del bebé
- que echa de menos a sus amistades

Por lo general, las cosas mejoran a medida que su bebé está más calmado. Pida ayuda a sus amistades y familiares, y trate de descansar. ¡Hacer un poco de ejercicio puede ayudarle a sentirse mucho mejor!

Si se siente triste o molesta durante más de 2 semanas o empieza a sentirse peor, podría tener una depresión. Es posible que no tenga interés en su bebé, en comer, las relaciones sexuales o la vida en general.

Es posible que sea difícil cuidar a su bebé. Podría tener ganas de lastimarlo.

Si tiene estos sentimientos, obtenga ayuda **inmediatamente** de su doctor o de un consejero. Los consejos o la medicina pueden ayudar a tratar la depresión. Si no sabe a quién pedirle ayuda, sus consejeros de WIC pueden darle algunas ideas.



Departamento de Salud Pública de California,  
Programa de WIC de California

*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770 #910018 Rev 1/15



# ¡Sea una mamá sana!

¡Cuide  
bien, y sea  
una mamá  
sana!





## ¡Felicidades Mamá! Hay un nuevo bebé en su vida.



Un nuevo bebé trae mucha alegría. Cuidar a su bebé también requiere mucho tiempo y energía.

Para tener energía para su bebé y para sí misma, ¡usted también tiene que cuidarse!

Estas sugerencias pueden ayudarle a ser una mamá sana y feliz.

### Diez sugerencias para una mamá sana:

- 1 Que le hagan un examen médico de 4 a 6 semanas después del nacimiento de su bebé.
- 2 Pídale ayuda a sus amistades y familiares con el bebé y el trabajo doméstico. Dígales lo que necesita.
- 3 Pídale a alguien de confianza que cuide al bebé algunas veces de modo que usted pueda descansar, darse un baño o salir a caminar, o hacer algo beneficioso para usted.
- 4 Tome una siesta mientras su bebé duerme, cuando pueda hacerlo.
- 5 ¡Mantenga los hábitos saludables que empezó embarazada!



- 6 Manténganse usted y su bebé lejos del humo de cigarrillos.
- 7 Espere por lo menos un año antes de volver a embarazarse. Disfrute a su nuevo bebé, y deje que se recupere su cuerpo. Si no quiere embarazarse ahora, elija un método de control natal, ¡y úselo!



- 8 Cuando empiece a tener relaciones sexuales otra vez, protéjase del SIDA y otras enfermedades transmitidas sexualmente. Use condones - la protegen contra las enfermedades.
- 9 Hable con otras mamás. Es bueno saber que otras personas se sienten igual que usted, y puede obtener algunas buenas ideas.

- 10 Pídale a su doctor o su consejero de WIC ayuda relacionada con:

- darle pecho al bebé
- bajar de peso
- encontrar a alguien que cuide a su bebé
- ser una buena madre
- sentirse deprimida
- fumar, tomar alcohol, o usar drogas



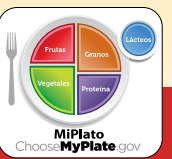
### Ahora que mi bebé ha nacido, ¿importa lo que yo coma?

#### ¡Sí! Comer alimentos saludables le ayuda a:

- volver a poner su cuerpo en condición
- tener más energía
- sentirse mejor



## ¡Coma bien para sentirse bien!



### Cantidad diaria

#### Tortillas, panes, granos y cereales 6 a 8\* de estas opciones

\*8 a 10 si está dando pecho

- Pan, tortillas, bolillos, panqués, hotcakes – 1
- Bagel, English muffin – 1/2
- Cereal – 1 taza
- Fideos, arroz, cereal cocido – 1/2 taza
- Galletas saladas – 4

Coma más alimentos de grano integral (como pan de trigo integral, avena, tortillas de maíz, arroz oscuro).



#### Verduras 3 tazas de estas opciones

- Verduras cocidas
- Verduras crudas

Coma verduras anaranjadas o de color verde oscuro todos los días, como zanahorias, brócoli, espinacas, camotes o calabaza.



#### Frutas 2 tazas de estas opciones

- Frutas frescas
- Frutas enlatadas o congeladas
- Jugo – 3/4 de taza

Coma una fruta con mucha vitamina C todos los días, como naranja, fresas, melón, mango, papaya o jugos WIC (nada más 1 porción de jugo).



#### Productos de la leche 3 a 4\* de estas opciones

\*4 para adolescentes

- Leche – 1 taza
- Queso – 1 1/2 onzas
- Requesón – 2 tazas
- Yogur, pudín o flan de leche – 1 taza
- Helado, helado de yogur – 1 1/2 tazas

Escoja más productos de leche descremada o baja en grasa.



#### Alimentos con proteína 6 de estas opciones

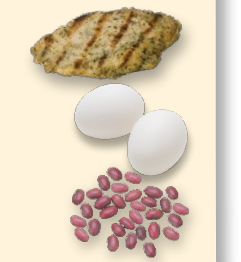
##### Proteína de animal

- Carne, pollo, pavo, pescado – 1 onza
- Huevo – 1

##### Proteína de vegetal

- Frijoles o lentejas – 1/4 de taza
- Crema de cacahuete – 1 cucharada

Coma alimentos con proteína de vegetal todos los días.



#### Grasas, aceites y dulces

De vez en cuando, puede comer estos alimentos.

