

COME • CRECE • VIVE
SALUDABLEMENTE



CONSEJOS PARA NUEVAS MAMÁS



Una nota especial:

¡Felicitaciones por el nacimiento de tu bebé! Este es un momento especial. Te estás adaptando a tu papel como la mamá de tu nuevo bebé. WIC te puede ayudar con lo siguiente:

- ✓ aprender cómo recibir atención médica y otros servicios;
- ✓ aprender a escoger alimentos de manera inteligente;
- ✓ aprender más acerca de la lactancia materna;
- ✓ aprender cómo mantener seguro a tu bebé y obtener beneficios para comprar alimentos saludables.

Este folleto tiene consejos para mantenerte saludable. Mantenerte saludable te brinda a ti y a tu familia el mejor comienzo. Estos consejos no reemplazan los de tu doctor. ¡Gracias por venir a WIC!

PRÓXIMOS PASOS/OBJETIVOS: _____



RECIBE ATENCIÓN MÉDICA.

Ve a tu chequeo posparto. Aprende las formas de mantenerte saludable. Pregunta cuándo necesitarás un control de nuevo. Anota las preguntas que deseas hacer antes de ir.

- **Mantente al día con las vacunas.** Tu y tu hijo necesitan vacunas. Las vacunas los mantienen a salvo de enfermedades como el sarampión, la poliomielitis y el tétanos.

La mayoría de las vacunas se administra en los primeros 2 años de vida. Después se necesitan otras vacunas. Pregúntale a tu médico lo que tú y tu niño necesitan.

Vacúnense a tiempo. El médico dirá cuándo vacunarse. Mantén un registro de vacunas para ti y tu hijo. Cuando le tengan que aplicar las vacunas a tu hijo, llévale el registro al doctor. Lleva el registro a WIC cuando te lo pidan.

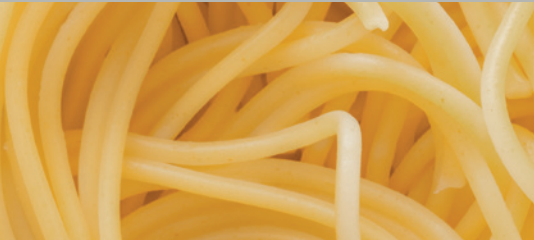




- **Conoce tu estado de VIH.** Llama a tu oficina local de WIC para obtener más información o a la línea de ayuda de MCH Moms al 1-844-624-6667.

ELIGE ALIMENTOS PARA TENER UNA BUENA SALUD.

Todos los días, come alimentos de los 5 grupos de alimentos.

COME COMIDAS SALUDABLES. Comer comidas regulares te ayuda a lo siguiente:

- Tener más energía.
- Pensar de forma clara.
- Sanar mejor.

GRUPOS DE ALIMENTOS POR DÍA:		¿QUÉ CUENTA COMO...	CONSEJOS
<p>CEREALES</p> <p>Lactancia materna 7 onzas (7 porciones)</p> <p>Sin lactancia materna 6 onzas (6 porciones)</p>		<p>¿1 ONZA DE GRANOS?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan o tortilla • 1/2 panecillo o pan de hamburguesa • 1/2 taza de arroz, pasta o cereales cocidos • 1 taza de cereal de tipo hojuelas 	<p>Come granos enteros como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avena - Pan integral o de centeno - Arroz integral - Tortillas de maíz
<p>VERDURAS</p> <p>Lactancia materna 3 tazas (6 porciones)</p> <p>Sin lactancia materna 2½ tazas (5 porciones)</p>		<p>¿½ TAZA DE VERDURAS?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza cortada o cocida • 1 taza de lechuga o verduras de hojas verdes crudas • 1/2 taza de jugo de verduras o jugo de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Come muchos tipos y colores: verde oscuro, anaranjado, rojo, amarillo, morado y blanco. • Agrégalos a: huevos revueltos, arroz, fideos, ensaladas y guisos.
<p>FRUTAS</p> <p>Lactancia materna y sin lactancia materna 2 tazas (4 porciones)</p>		<p>¿½ TAZA DE FRUTA?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza cortada o cocida • 1 pedazo pequeño de fruta: plátano, naranja, durazno • 1/2 taza de jugo 100 % de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Come muchos tipos y colores: rojo, amarillo, anaranjado, azul, verde y blanco. • Pon rebanadas o trozos de frutas sobre cereales, hotcakes, pudín o yogur helado.
<p>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</p> <p>Lactancia materna y sin lactancia materna 3 tazas (3 porciones)</p>		<p>¿1 TAZA DE LÁCTEOS?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche • 1 taza de yogur • 1 a 2 rebanadas de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Compra leche baja en grasa (1 %) o sin grasa y queso bajo en grasa. • Si es difícil beber leche, consigue ideas de WIC.
<p>CARNE Y FRIJOLES</p> <p>Lactancia materna 6 onzas (6 porciones)</p> <p>Sin lactancia materna 5½ onzas (5 porciones)</p>		<p>¿1 ONZA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne, pollo, pavo o pescado • 1/4 taza de atún light enlatado • 1 huevo • 1/4 de taza de frijoles cocidos o tofu • 1 cucharadita de mantequilla de cacahuate o nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Una porción de 3 onzas es del tamaño de una baraja de cartas. • Come más frijoles como los que obtienes de WIC. Pídele recetas a WIC. • Elige carnes magras. Hornéalas, cuécelas o ásalas a la parrilla.



MENÚ DE MUESTRA

Come desayuno, comida y cena. Elige alimentos de todos los grupos de alimentos: granos, verduras, frutas, leche y carne, y frijoles. Como:

DESAYUNO

Huevo cocido duro
Tostada integral o tortilla blanda
Duraznos en rodajas
Leche baja en grasa
Jugo de WIC

ALMUERZO

Sándwich de pavo
Palitos de zanahoria
Manzana
Leche baja en grasa
Galletas de avena y pasas

TENEMPIÉ DE LA TARDE

Jugo de tomate
Galletas de trigo integral

CENA

Espagueti con salsa de carne
Pan integral
Ejotes
Ensalada: lechuga, jitomate
Leche baja en grasa

IDEAS PARA EL DESAYUNO

Date tiempo para desayunar. Te ayuda a sobrellevar el día. Este es un plan simple. Elige uno o más alimentos de cada grupo que se muestra a continuación.

Pan, cereal u otro grano	+	Frutas o verduras	+	Leche o carne o ambos
<i>EJEMPLOS:</i>				
Avena de WIC	+	Puré de manzana	+	Leche baja en grasa
Waffle	+	Fresas en rodajas	+	Yogur bajo en grasa
Tortilla de trigo integral	+	Frijoles y jitomates de WIC	+	Queso
Arroz	+	Verduras	+	Huevo
Cereal seco de WIC	+	Pasas	+	Cacahuates (listos para llevar)
Pizza cubierta con	+	Verduras	+	Queso

CONSEJO:

Ponte en forma con los alimentos de WIC.

Ellos te dan:

- Hierro para sangre saludable
- Calcio para huesos y dientes fuertes
- Vitaminas A y C para sanar
- Proteínas para reparar el cuerpo

TOMA ÁCIDO FÓLICO TODOS LOS DÍAS.

El ácido fólico es una vitamina. Ayuda a prevenir defectos congénitos en el cerebro y la columna vertebral del bebé. Construye células sanguíneas sanas. La mayoría de las mujeres necesitan 400 microgramos (mcg) al día. Para lograr esto, toma una píldora de vitaminas o come cereal fortificado. Habla con tu médico sobre la mejor manera de obtener ácido fólico.

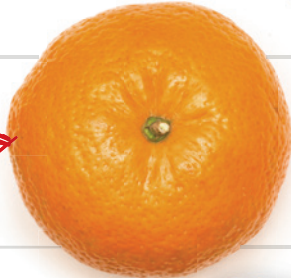
- Come alimentos con ácido fólico. Muchos alimentos tienen ácido fólico. Cómelos, incluso si tomas una píldora de vitaminas o comes cereal fortificado.

COMIDAS CON ÁCIDO FÓLICO:

- Pan de WIC
- Cereal de WIC
- Macarrones y otras pastas
- Fideos
- Arroz



- Frutas



- Verduras de hoja verde oscuro



- Frijoles, chícharos y lentejas de WIC
- Nueces y cacahuetes
- Semillas
- Hígado y vísceras



LEE LAS ETIQUETAS DE NUTRICIÓN.

Si comes cereal fortificado: Lee la etiqueta. El cereal debería darte el 100 % del valor diario. Esto significa que tiene 400 mcg de ácido fólico.



Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (31 g/1.1 oz.)
Servings Per Container About 11

Amount Per Serving	Cereal	Cereal with 1/2 Cup Vitamins A&D Fat Free Milk
Calories	110	150
Calories from Fat	0	0
	% Daily Value**	
Total Fat 0g*	0%	0%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	0%
Sodium 220mg	9%	12%
Potassium 60mg	2%	7%
Total Carbohydrate 22g	7%	9%
Dietary Fiber less than 1 g	3%	3%
Sugars 4g		
Other Carbohydrate 18g		
Protein 7g	3%	13%

Vitamin A	15%	20%
Vitamin C	35%	35%
Calcium	0%	15%
Iron	45%	45%
Vitamin E	35%	35%
Thiamin	30%	40%
Riboflavin	35%	45%
Niacin	35%	35%
Vitamin B6	100%	100%
Folic Acid	100%	100%
Vitamin B12	100%	110%
Phosphorus	6%	20%
Magnesium	4%	8%
Zinc	6%	8%
Selenium	10%	10%

Supplement Facts

Serving Size 1 Tablet

	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as retinyl acetate and 50% as beta-carotene)	5000 IU	100%
Vitamin C (as ascorbic acid)	60 mg	100%
Vitamin D (as cholecalciferol)	400 IU	100%
Vitamin E (as dl-alpha tocopheryl acetate)	30 IU	100%
Thiamin (as thiamin mononitrate)	1.5 mg	100%
Riboflavin	1.7 mg	100%
Niacin (niacinamide)	20 mg	100%
Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride)	30 mg	100%
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12 (as cyanocobalamin)	6mcg	100%
Biotin	30 mcg	100%
Pantothenic Acid (as calcium pantothenate)	10mg	100%

Si tomas una píldora de vitaminas: Lee la etiqueta. La píldora debe tener 400 mcg de ácido fólico.





SÉ INTELIGENTE CON LAS COMIDAS RÁPIDAS.

¿Te encuentras fuera de casa? Pide estas comidas rápidas.

- Sándwich de pollo a la parrilla
- Sub de pavo o de carne asada
- Hamburguesa o hamburguesa con queso (tamaño regular)
- Ensalada como plato principal o acompañamiento
- Pizza cubierta con pimientos verdes, jitomate y champiñones
- Papa al horno con verduras y queso
- Frutas
- Agua, leche baja en grasa o jugo

CONSEJO:

Haz comidas rápidas en casa.

Usa una bolsa de verduras mixtas congeladas para lo siguiente:

» **Hacer un salteado**

- 1 Cocina las verduras.
- 2 Agrega pollo o carne cocidos.
- 3 Sirve sobre arroz.

» **Preparar como plato principal una ensalada de pasta.**

- 1 Cocina las verduras.
- 2 Agrega los macarrones cocidos y los frijoles cocidos o la carne.
- 3 Mezcla con tu aderezo de ensalada favorito.

» **Hacer una olla de sopa.**

- 1 Cocina las verduras.
- 2 Agrega algunos jitomates picados, agua, macarrones cocidos y tus condimentos favoritos.



MANTENTE ACTIVA PARA TENER UN CUERPO SALUDABLE.

Mantenerte activa te ayuda a sentirte bien, mantenerte saludable y dormir mejor. Puedes:

- Tener más energía.
- Eliminar el estrés.
- Tonificar los músculos.
- Bajar el peso de tu embarazo.

CONSEJO: HAZ UN CAMBIO A LA VEZ.

» **Cambia los hábitos de salud de a uno a la vez.**
Acostúmbrate a un cambio antes de hacer el siguiente.

» **¿Qué comida puedes reducir?**
Ejemplo: Reducir a un refresco al día.

— ○ —

» **¿Qué comida puedes cambiar?**
Ejemplo: Usa aderezo de ensalada sin grasa.

— ○ —

» **¿Qué puedes hacer para estar más activa?**
Ejemplo: Sube por las escaleras, no por el elevador.

- **Tómalo con calma al principio.** Tu cuerpo necesita recuperarse. Pregúntale a tu médico qué tipo de actividades físicas puedes hacer y cuándo puedes hacerlas.
- **Caminar es una manera excelente de ponerte en forma y mantenerte así.** Pon a tu bebé en la carriola y camina. Camina en el centro comercial, la escuela o el centro comunitario.
- **Comienza con una caminata de 5 o 10 minutos.** Después de una semana, camina un poco más de distancia o más tiempo. Establece un objetivo que funcione para ti.

Aquí hay otras maneras fáciles de mover tu cuerpo:

- Camina en el lugar cuando veas la televisión o hables por teléfono.
- Pon música y baila.



Mantén tus dientes saludables.

Los dientes y las encías saludables son un signo de buena salud.

- Cepilla tus dientes (y lengua) al menos dos veces al día.
- Usa hilo dental dos veces al día.
- Bebe agua, no bebidas azucaradas.
- Hazte un chequeo dental cada 6 meses.



HAZ TIEMPO PARA TI.

Disfruta de tu nuevo bebé. Pero también cuídate.

- Pide ayuda a tus familiares y amigos. Déjalos comprar, cocinar y limpiar.
- Toma una siesta cuando tu bebé se duerma. Si no puedes dormir, acuéstate y descansa.
- Encuentra a alguien con quien hablar.

En las dos semanas posteriores a tener un bebé, muchas madres experimentan "melancolía" o se sienten emocionales, lloran o tienen cambios de humor. Si después de 2 semanas los sentimientos no desaparecen o empeoran, puede ser que tengas depresión o ansiedad posparto. Es importante que hables con tu médico sobre estos sentimientos. La depresión y la ansiedad posparto generalmente no desaparecen por sí solas.

Si te sientes triste, sola o ansiosa después de dar a luz, puede ser que tengas depresión posparto o PPD. Obtén ayuda llamando a tu médico o a la línea de ayuda MCHS de MCH al 1-844-MCH-MOMS (1-844-624-6667).

SIGNOS DE DEPRESIÓN O ANSIEDAD POSPARTO:

Cualquiera de estos sentimientos que duren más de 2 semanas:

- Te sientes muy triste.
- Lloras todo el tiempo.
- No quieres comer o no puedes dejar de comer.
- No puedes dormir o quieres dormir todo el tiempo.
- No te preocupas por ti.
- No disfrutas de las cosas que normalmente haces.
- No te sientes cerca ni conectada con tu bebé.
- Sientes que podrías lastimarte a ti misma o a tu bebé.
- Tienes miedo de estar a solas con tu bebé.
- Te preocupas demasiado por tu bebé.



CONSEJO

Prueba este alivio del estrés

- 1 Siéntate en una silla.
- 2 Pon las manos en tu estómago.
- 3 Respira por la nariz. Respira lentamente y cuenta hasta cuatro. Mantén la respiración por un segundo.
- 4 Espira por la boca. Respira lentamente y cuenta hasta 4.

Repite de 5 a 10 veces o hasta que comiences a sentirte mejor.

Si sientes que te vas a lastimar o vas a lastimar a alguien más, llama a National Suicide Prevention Lifeline al **1-800-273-8255**, las **24 horas del día, los 7 días de la semana.**

ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA:

- 1.** Amamantar es natural, pero puede tomar tiempo y práctica. Tú y tu bebé están aprendiendo en las primeras 3 semanas. Se vuelve más fácil después de eso.
- 2.** Descansa. Tendrás más energía para tu bebé.
- 3.** Bebe agua, leche WIC y jugo WIC cuando tengas sed. Ten una bebida lista mientras estás amamantando.
- 4.** Ingiera tres comidas y al menos un tentempié todos los días. Algunas ideas de tentempiés:
 - Queso bajo en grasa y galletas
 - Frutas
 - Yogur bajo en grasa
 - Nueces y pasas
 - Cereal de WIC
 - Sándwich
- 5.** Si no tomas leche, habla con WIC. Puedes obtener algo de calcio de otros alimentos como:
 - Queso
 - Yogur
 - Jugo de naranja con calcio
 - Otros alimentos fortificados con calcio
 - Tofu (hecho con calcio)
 - Hojas de col rizada y berza
- 6.** Pregúntale a tu consejero de WIC o consultor de lactancia en donde puedes encontrar un grupo de apoyo de lactancia materna para hablar con otras madres.
- 7.** Llama a WIC o al asesor de lactancia en el hospital si tienes preguntas.



MANTENTE A TI Y A TUS HIJOS SANOS Y AMAMANTADOS.

- ¡Los bebés que beben leche materna les encanta y los consuela! Es fácil de digerir y siempre está lista para alimentar.
- Mamás de todas las edades pueden amamantar. Las mamás que tienen senos pequeños, senos grandes, partos múltiples o cesáreas también pueden amamantar. Las mamás pueden amamantar aunque regresen a trabajar o a estudiar.
- Los beneficios de la lactancia materna para la madre son muchos, incluida la protección contra enfermedades como el cáncer de ovario y de mama, la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y la osteoporosis.



SABÍAS QUE...

Los bebés que son amamantados:

- Tienen menos alergias, se enferman con menos frecuencia, tienen menos diarrea y estreñimiento, y un menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

Las mamás que amamantan:

- Gastan menos dinero en alimentos para bebés, pierden el peso del bebé más rápido y tienen menos probabilidades de contraer ciertos tipos de cáncer y enfermedades.



MANTENTE A TI Y A TU BEBÉ SEGUROS.

Tú y tu hijo pueden enfermarse por el tabaco, el alcohol y otras drogas. Si te embarazas de nuevo, tu bebé podría nacer demasiado pequeño o demasiado enfermo como para sobrevivir.

✘ Mantente alejada del humo del tabaco.

El humo del tabaco puede provocar lo siguiente:

- Hacer que tu hijo tenga más resfriados e infecciones de oído.
- Producir asma o empeorarlo.
- Producir cáncer, enfermedades del corazón o un derrame cerebral.

Establece una regla de "NO FUMAR" en tu hogar. No permitas que nadie fume cerca de tu hijo.

Si tú fumas, busca ayuda para dejarlo. Consulta con tu médico o llama a la línea de ayuda Indiana Tobacco Quitline al 1-800-QUIT NOW (-784-8669).

✘ Mantente alejada del alcohol y las drogas callejeras.

El alcohol y las drogas pueden arruinar tu cuerpo y tu mente. Es posible que te olvides de cuidar a tu bebé. Si necesitas ayuda, habla con tu médico o llama al 1-800-662-HELP (4357).

✘ Nunca dejes a tu hijo con personas que beben demasiado o usan drogas.

Dile NO a lo siguiente:

- | | | |
|------------------------|---|------------------------|
| ✘ Cerveza | • | ✘ Marihuana |
| ✘ Vino | • | ✘ Crack/cocaína |
| ✘ Bebidas mezcladas | • | ✘ Estimulantes |
| ✘ Licor | • | ✘ Depresores |
| ✘ Cigarrillos | • | ✘ LSD |
| ✘ Tabaco sin humo | • | ✘ PCP o polvo de ángel |
| ✘ Mal uso de medicinas | • | ✘ Heroína |

UNA NOTA FINAL PARA MAMÁ

Si pudieras tener un bebé otra vez, prepárate ahora. Si tienes un problema de salud, contróvalo.

- Mantente actualizada en tus vacunas.
- Come bien y mantente activa.
- Toma ácido fólico todos los días.
- No bebas ni consumas tabaco ni uses drogas.
- ¡Amamanta a tu bebé!

¡Una mamá sana cría a un bebé más sano!

De conformidad con la Ley Federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de retransmisión federal al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, completa el Formulario de quejas por discriminación del programa del USDA, (AD-3027) en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escribe una carta dirigida al USDA y proporciona la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llama al (866) 632-9992. Envía el formulario completado o la carta a USDA por medio de:

(1) correo postal: Departamento de Agricultura de EE. UU.
Oficina del subsecretario de Derechos civiles
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

¿TIENES PREGUNTAS?

Para obtener más información o para encontrar una clínica cercana, llama al **1-800-522-0874** o visita nuestro sitio web **WIC.in.gov**.



Síguenos en Twitter @IndianaWIC



Indiana State
Department of Health