

Consejos de salud

para
las nuevas mamás



WIC

Querida mamá,

¡Felicitaciones por el nacimiento de su bebé! Como una nueva mamá en WIC, usted puede:

- ✓ Aprender cómo obtener servicios de salud y otros;
- ✓ Aprender a seleccionar inteligentemente los alimentos para su familia;
- ✓ Aprender más acerca de la lactancia materna;
- ✓ Aprenda a mantener seguro a su bebé; y
- ✓ Obtener cheques para comprar alimentos saludables.

Este folleto tiene consejos para mantenerla saludable. No obstante, estos no reemplazan las recomendaciones de su médico. Hable con el doctor en su próxima visita de control prenatal. Con anticipación, escriba las preguntas que debe hacerle a su doctor.

Cuando usted pase a recoger sus cheques WIC, puede aprender más acerca de cómo puede alimentarse saludablemente. WIC tiene sesiones sobre nutrición para que usted y otras mamás puedan aprender, compartir ideas y hacer preguntas.

Atentamente,

El personal del Programa WIC

Próximos pasos/metás: _____



Obtenga cuidados de salud.

Asista a su control posparto. Aprenda de qué formas se puede mantener saludable. Pregunte cuándo necesitará nuevamente otro control.

- **Manténgase al día con las vacunas.** Usted y su hijo necesitan vacunas. Las vacunas los mantienen libres de enfermedades mortales tales como sarampión, polio y tétano.

La mayoría de las vacunas se aplican durante los primeros 2 años. Algunas vacunas son necesarias más adelante. Pregunte a su doctor sobre lo que usted y su hijo necesitan.

Vacúnese en las fechas establecidas. El doctor le indicará cuándo deben vacunarse. Mantenga un registro de las vacunas para usted y su hijo. Cuando sea tiempo de vacunar a su hijo, llévele el registro al doctor. Lleve el registro a WIC cuando se le solicite.

- **Conozca su estado de VIH.** Llame su oficina local de WIC para más información.

Seleccione alimentos buenos para la salud.

Diariamente coma alimentos de los 5 grupos.

Comidas regulares.

Comer diariamente le ayuda a:

- Tener más energía.
- Pensar con claridad.
- Sanar más rápido.

<p>Granos</p> <p>Si amamantan 6 onzas (6 porciones)</p> <p>Si no amamantan 5 onzas (5 porciones)</p>		<p>1 ONZA ES 1 PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una rodaja de pan o tortilla • ½ bagel o pan redondo de hamburguesa • ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal • 1 taza de cereal en hojuelas 	<p>CONSEJO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coma granos enteros como: <ul style="list-style-type: none"> -Avena -Pan de trigo integral o pan de centeno -Arroz integral -Tortillas de maíz
<p>Verduras</p> <p>Si amamantan 2½ tazas (5 porciones)</p> <p>Si no amamantan 2 tazas (4 porciones)</p>		<p>½ TAZA ES 1 PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de frutas cortadas o cocidas • 1 taza de lechuga u otras hojas verdes • ½ taza de jugo de verduras o de tomate 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingiera muchas verduras de diferentes clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y blanco. • Añádalas a: huevos revueltos, arroz, pastas, ensaladas y guisos.
<p>Frutas</p> <p>Si amamantan 2 tazas (4 porciones)</p> <p>Si no amamantan 1½ tazas (3 porciones)</p>		<p>½ TAZA ES 1 PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de frutas cortadas o cocidas • 1 fruta—manzana, naranja, durazno • ½ taza de jugo de fruta al 100% 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingiera muchas frutas de diferentes clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul, verde y blanco. • Añada fruta en rodajas o trozos en el cereal, panqueques, pudín y yogurt congelado.
<p>Leche</p> <p>Si amamantan o no amamantan 3 tazas (3 porciones)</p>		<p>1 TAZA ES 1 PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche • 1 taza de yogurt • 1 o 2 rodajas de queso 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compre con sus cheques de WIC, leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa y queso bajo en grasa. • Si se le dificulta tomar leche, WIC le puede dar ideas.
<p>Carne y Frijoles</p> <p>Si amamantan 5½ onzas (5½ porciones)</p> <p>Si no amamantan 5 onzas (5 porciones)</p>		<p>1 ONZA ES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne, pollo, pavo o pescado • ¼ de taza de atún enlatado sin grasa • 1 huevo • ¼ taza de frijoles cocinados o tofu • 1 cucharadas de mantequilla de maní o nueces 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una porción de 3 onzas es, aproximadamente, del tamaño de un mazo de cartas. • Ingiera más frijoles como los que usted obtiene de WIC. Solicite recetas al WIC. • Prefiera carnes magras. Puede hornearlas, rostizarlas o asarlas a la parrilla.

Coma desayuno, almuerzo y cena. Seleccione comidas de todos los grupos alimenticios: granos, verduras, frutas, leche, carne y frijoles. Por ejemplo:



Desayuno

- Un huevo duro
- Tostada de pan integral o tortilla suave
- Duraznos en rodajas
- Jugo de WIC
- Leche baja en grasa



Almuerzo

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

Merienda

- Jugo de tomate
- Galletas de trigo integral



Cena

- Espagueti con salsa de carne
- Pan de trigo integral
- Ejotes (green beans)
- Ensalada—lechuga, tomate
- Leche baja en grasa

Ideas para el desayuno

Haga tiempo para desayunar. Esto le ayuda a desempeñarse durante el día. A continuación hay un plan sencillo. Seleccione una o más comidas 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	+	compota de manzana	+	leche baja en grasa
waffle	+	fresas en rodajas	+	yogurt
tortilla de maíz	+	frijoles de WIC y tomates	+	queso
arroz	+	verduras	+	huevo
cereal seco de WIC	+	pasas	+	maní (para llevar)
sobras de pizza	+	verduras	+	queso

¡Atención!

Mantenga su cuerpo en buena forma con las comidas de WIC.

Éstas le proporcionan:

- Hierro para tener sangre saludable
- Calcio para huesos y dientes fuertes
- Vitaminas A y C para sanar rápido
- Proteína para la recuperación del cuerpo



Sea inteligente sobre la comida rápida.

¿Tiene prisa? Solicite las siguientes comidas rápidas:

- Sándwich de pollo a la parrilla
- Submarino de pavo o roast beef
- Hamburguesa o hamburguesa con queso (de tamaño normal)
- Ensalada como plato principal o ensalada como guarnición o acompañamiento
- Pizza con pimientos verdes, tomates y hongos
- Papa al horno con verduras y queso
- Fruta
- Agua, leche baja en grasa o jugo

¡Atención!

Haga comidas de rápida preparación en casa.

Utilice una bolsa de verduras mixtas congeladas para:

Hacer un sofrito rápido.

1. Cocinar las verduras.
2. Agregar carne o pollo cocido.
3. Servir sobre arroz.

Hacer un plato de ensalada de pasta.

1. Cocinar las verduras.
2. Agregar macarrones y frijoles cocidos o carne.
3. Mezclar con su aderezo favorito para ensaladas.

Hacer una sopa.

1. Cocinar las verduras.
2. Agregar algunos tomates en trozos, agua, macarrones cocidos y sus especias favoritas.

Tome ácido fólico todos los días.

El ácido fólico es una vitamina. Le ayuda a evitar defectos congénitos en el cerebro y espina dorsal del bebé. Genera células sanguíneas saludables. La mayoría de mujeres necesitan 400 microgramos (mcg) diariamente. Para obtener esta dosis, tome una pastilla vitaminada o ingiera un cereal fortificado. Hable con su médico sobre la mejor forma de ingerir ácido fólico.

- Ingiera comidas con ácido fólico. Muchas comidas tienen ácido fólico. Ingiéralas incluso si está tomando pastillas vitaminadas o comiendo cereal fortificado. Las comidas con ácido fólico son:



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



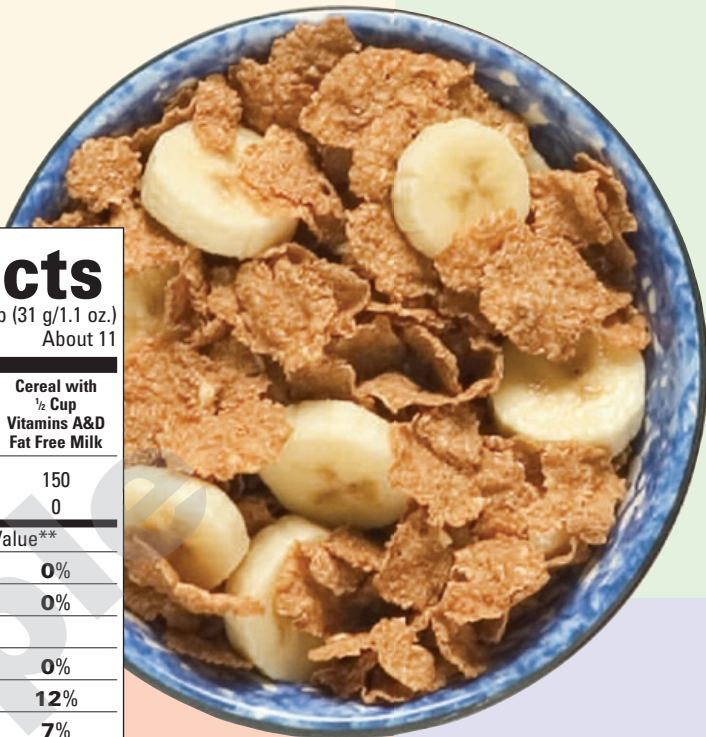
Frutas



Verduras verde oscuro



Frijoles de WIC, arvejas y lentejas
Hígado y menudos
Nueces y maní
Semillas



Nutrition Facts

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

Amount Per Serving	Cereal	Cereal with ½ 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 0 mg	0%	0%
Sodium 220 mg	9%	12%
Potassium 60 mg	2%	7%
Total Carbohydrate 22 g	7%	9%
Dietary Fiber less than 1 g	3%	3%
Sugars 4g		
Other Carbohydrate 18g		
Protein 7 g	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%

- ▶ **Si come cereal fortificado: Lea la etiqueta.** El cereal debería proveerle con el 100% del valor diario. Esto significa que tiene 400 mcg de ácido fólico.
- ▶ **Si toma una pastilla vitaminada: Lea la etiqueta.** La pastilla debería tener 400 mcg de ácido fólico.



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)	20 mg	100%
Folate (as folic acid)	400 mcg	100%
Vitamin B12 (as cyanocobalamin)	6 mcg	100%
Biotin	30 mcg	10%
Pantothenic Acid (as calcium pantothenate)	10 mg	100%

Para mantener un cuerpo sano, manténgase activa.

Estar activa le ayuda a verse y sentirse bien. Usted puede:

- Tener más energía.
- Reducir la tensión ocasionada por el trabajo.
- Tonificar sus músculos.
- Bajar su sobrepeso ocasionado por el embarazo.



¡Atención!

Haga un cambio a la vez.
Cambie sus hábitos de salud uno a la vez. Acostúmbrese a un cambio antes que haga el próximo.

• **¿Qué comidas podría eliminar?**
Ejemplo: Elimine un agua gaseosa al día.

• **¿Qué comida podría sustituir?**
Ejemplo: Utilice aderezos para ensaladas que sean sin grasa.

• **¿Qué puede hacer para estar más activa?**
Ejemplo: Suba por las escaleras, no en ascensor.

- **Tómelo con calma, al principio.** Su cuerpo necesita sanar. Pregúntele a su doctor **qué** puede hacer y **cuándo** lo puede hacer.
- **Caminar es una excelente forma de ponerse y permanecer en forma.** Coloque a su bebé en el carruaje y salga a caminar. Camine hacia el centro comercial, escuela o centro comunitario.
- **Comience con una caminata de 5 o 10 minutos.** Después de una semana, camine un poco más tiempo o más lejos. Establezca una meta que pueda cumplir.

A continuación hay otras formas fáciles de poner su cuerpo a trabajar:

- Marche en un lugar en donde pueda ver televisión o hablar por teléfono.
- Ponga un poco de música y baile.

Haga tiempo para usted.

Disfrute a su nuevo bebé. Pero también cuídese a sí misma.



- Pida ayuda a su familia y amigos. Déjelos ir de compras, cocinar y limpiar por usted.
- Tome una siesta cuando su bebé esté dormido. Si no puede dormir, recuétese y descanse.
- Encuentre a alguien con quien conversar.

La mayoría de las mamás sufren de la depresión posparto. Lloran, se sienten tristes y tienen cambios de humor. La depresión posparto puede durar hasta 2 semanas. Si los síntomas continúan, usted puede estar padeciendo de depresión.

Hable con su médico para obtener ayuda. Si no se trata la depresión, puede ser muy difícil para usted, su bebé y su familia.

Estas son las señales de la depresión posparto:

Alguno de estos sentimientos que duren más de 2 semanas:

- Se siente muy triste.
- Lloro todo el tiempo.
- No quiere comer o no puede dejar de comer.
- No puede dormir o quiere dormir todo el tiempo.
- No quiere cuidarse a sí misma.
- No disfruta de la vida.
- No le importa su bebé.
- Deseos de hacerse daño a sí misma o a su bebé.
- Tiene temor de quedarse sola con su bebé.
- Se preocupa demasiado por su bebé.

¡Atención!

Intente este liberador de tensión.

1. Siéntese en una silla.
 2. Coloque sus manos sobre su estómago.
 3. Respire a través de su nariz. Respire lentamente mientras cuenta hasta 4. Retenga la respiración un segundo.
 4. Expulse el aire por su boca. Respire lentamente y cuente hasta 4.
- Repita esto de 5 a 10 veces.*



Mantenga sus dientes sanos.

Las encías y dientes sanos son señal de una buena salud.

- Cepillarse los dientes (y la lengua) por lo menos 2 veces al día.
- Utilizar hilo dental 2 veces al día.
- Tomar agua, evitando las bebidas azucaradas.
- Asistir a su control dental cada 6 meses.



Si usted está amamantando:



Es maravilloso que usted esté amamantando. El amamantar le da a su bebé el mejor comienzo y es bueno para usted también. A continuación, algunos consejos:

- 1 Amamantar es natural, pero puede tomar tiempo y requiere práctica.** Usted y su bebé están aprendiendo en las primeras 3 semanas. Después se vuelve más fácil.
- 2 Descanse.** De ese modo tendrá más energía para su bebé.
- 3 Cuando tenga sed, beba agua, leche de WIC y jugo de WIC.** Tenga una bebida a la mano cuanto esté amamantando.

4 Coma tres comidas y por lo menos una merienda cada día. Algunas ideas de merienda son:

- queso bajo en grasa y galletas
- fruta
- yogurt bajo en grasa
- nueces y pasas
- cereal de WIC
- sándwich

5 Si no toma leche, hable con WIC. Puede obtener calcio de otras comidas tales como:

- queso
- yogurt
- jugo de naranja con calcio
- otras comidas fortificadas con calcio
- tofu (hecho con calcio)
- coles y berzas

6 Asista a un grupo de apoyo de lactancia materna en donde pueda hablar con otras mamás.

7 Si tiene alguna pregunta, llame al WIC o a la consejera de lactancia del hospital.



STEVEN BIVIER

Manténganse usted y sus hijos saludables—amamántelos.

Si no está amamantando ahora...

- Amamante si tiene otro bebé. Sólo porque no lo hizo esta vez no quiere decir que no lo pueda hacer la próxima vez.
- Si intentó amamantar pero se detuvo, inténtelo de nuevo cuanto tenga otro bebé. Es diferente con cada bebé. Si algo no salió bien, pida ayuda la próxima vez. Algunas veces las mamás lo hacen bien, pero nadie se lo hace saber.

- ¡A los bebés les encanta la leche materna y los tranquiliza! Es fácil de digerir y siempre está lista al momento de alimentarlos.
- Las mamás de todas las edades pueden amamantar. Aun las mamás que tienen pechos pequeños, pechos grandes, partos múltiples o cesáreas. También pueden amamantar si regresan a trabajar o a estudiar.

Sabía usted que...

Los Bebés que NO son amamantados:

- ✓ Padecen de más alergias.
- ✓ Se enferman más a menudo.
- ✓ Tienen más diarrea y estreñimiento.
- ✓ Tienen mayor riesgo de fallecer por muerte de cuna (SIDS).

Las mamás que NO amamantan:

- ✓ Gastan más dinero en comida para sus bebés.
- ✓ Les cuesta más recuperar su figura.
- ✓ Son más propensas a enfermarse de cáncer.

Manténganse saludables tanto usted como su bebé.

Usted y su hijo pueden ser perjudicados por el tabaco, alcohol y otras drogas. Si vuelve a quedar embarazada, su bebé podría nacer demasiado pequeño o demasiado enfermo como para sobrevivir.

⊘ Aléjese del tabaco.

El humo del tabaco puede:

- Hacer que su hijo padezca de más resfriados e infecciones de oído.
- Llevar a que su hijo adquiera asma o la empeore.
- Provocar cáncer, enfermedades cardíacas o derrames cerebrales.

Establezca una regla de “NO FUMAR” en su casa. No permita que la gente fume cerca de su hijo.

Si usted fuma, pida ayuda para dejar el vicio.

Hable con su doctor o llame al 1-800-548-8252 (Asociación Americana de los Pulmones) (American Lung Association).

⊘ Permanezca lejos del alcohol y las drogas recreacionales.

El alcohol y las drogas pueden arruinar su cuerpo y mente. Podría olvidar que tiene que cuidar a su bebé. Si necesita ayuda, hable con su doctor o llame al 1-800-662-HELP (4357).

⊘ Nunca deje a su hijo con personas que beben demasiado o usan drogas.

Diga NO a:

- ✗ Cerveza
- ✗ Vino
- ✗ Bebidas mezcladas
- ✗ Licor
- ✗ Cigarrillos
- ✗ Tabaco sin humo
- ✗ Mal uso de las medicinas
- ✗ Marihuana
- ✗ Crack/cocaína
- ✗ Anfetaminas (“speed”) o estimulantes
- ✗ Tranquilizantes
- ✗ LSD
- ✗ PCP o polvo de ángel
- ✗ Heroína



Una nota final para mamá:

Si pudiera tener otro bebé, prepárese desde ahora.

Si tiene algún problema de salud, contrólole.

- ✓ **Póngase al día con sus vacunas.**
- ✓ **Coma saludablemente y permanezca activa.**
- ✓ **Tome ácido fólico todos los días.**
- ✓ **No beba licor, no fume ni consuma drogas.**
- ✓ **¡Amamante a su bebé!**

¡Una mamá saludable tiene bebés sanos!

Si se siente desdichada, sola o con ansiedad después de dar a luz, tal vez tenga lo que se llama depresión de postparto, o DPP. Solicite ayuda llamando al teléfono 1-800-944-4773 o visitando el sitio www.ppdhope.org.

Si ha pensado en hacerse daño a sí misma o a su bebito, obtenga ayuda inmediatamente llamando al 1-800-628-9454.

En concordancia con la Ley Federal y con las Políticas del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U., esta institución tiene prohibido el discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.

Para iniciar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame sin cargos al (866) 632-9992 (voz). Individuos con discapacidad auditiva o discapacidad del habla pueden contactar al USDA a través del Servicio de Relevos Federal (Federal Relay Service) al (800) 977-8339; o al (800) 845-6136 (español). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

