



MANTÉNGASE SALUDABLE

Recuerde la importancia de seguir una alimentación bien equilibrada, de consumir ácido fólico, de continuar con la lactancia, de que su familia tenga las vacunas al día y de evitar los riesgos para la salud de las sustancias perjudiciales.

Estos son algunos consejos para mantenerse saludable y activa.

Coma bien

Comer bien significa elegir alimentos para tener un estilo de vida saludable.

- Coma alimentos variados, incluidas frutas y verduras, a fin de obtener los nutrientes que necesita para mantenerse saludable.
- Elija granos integrales, como avena, arroz integral o pan y pastas de trigo integral.
- Seleccione opciones más magras de carne de res y de ave. Coma fuentes de proteínas, como mariscos, frutos secos y semillas, lentejas, frijoles y chícharos disecados y productos de soja.
- Para obtener más consejos de alimentación saludable, visite choosemyplate.gov.



Ácido fólico

Todas las personas que se embarazan deben tomar un complejo vitamínico con 400 microgramos de ácido fólico todos los días. El ácido fólico puede ayudar a prevenir los defectos de nacimiento del cerebro y la columna del bebé. Sin embargo, la protección debe empezar antes del embarazo. Junto con el complejo vitamínico, elija alimentos con alto contenido de ácido fólico:

- Panes, cereales y pastas enriquecidos.
- Naranjas y jugo de naranjas.
- Frijoles, chícharos y lentejas.
- Verduras de hojas verde oscuro.



Sea precavida: vacúnese

Consulte con su proveedor de atención médica para conocer la lista de vacunas necesarias.

Actividad física

¿Sabía que la actividad física le da más energía? También mejora su estado de ánimo, y la ayuda a relajarse y a dormir mejor. Empiece de a poco y llegue a 30 minutos o más de actividades de intensidad moderada todos los días. Algunas ideas de actividades de intensidad moderada:

- Hacer caminata rápida o senderismo.
- Nadar o hacer gimnasia aeróbica en el agua.
- Andar en bicicleta.
- Bailar.
- Caminar en el lugar cuando habla por teléfono.
- Trabajar en el jardín.

Consulte con su proveedor de atención médica cuáles son las mejores actividades físicas para usted.





Salud emocional

Es normal sentir una mezcla de emociones después de tener un bebé. Podría tener dificultad para comer y dormir, y sentirse abrumada por el cuidado de su bebé. Para lidiar con estos sentimientos, coma bien, descanse con frecuencia, y pídale a su familia y a sus amigos que la ayuden durante este período.

Si siente tristeza o ansiedad, o siente que no puede manejar las situaciones, es posible que tenga depresión posparto (DPP). La DPP es muy común y no significa que no sea una buena cuidadora.

Si se siente triste o molesta durante más de dos semanas, o siente que podría lastimarse o lastimar a su bebé, hable sobre sus sentimientos con el proveedor de atención médica, el personal del WIC o las personas en quienes confía. Es fundamental buscar ayuda. Los sentimientos saludables entre usted y su bebé son importantes para el desarrollo de este.

También puede llamar al Apoyo Perinatal de Washington al 1-888-404-7763 o visitar perinatalsupport.org.

Planifique su familia

Si planea tener más hijos, considere esperar al menos 18 meses entre los embarazos. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse y volver a un peso saludable.

Hable con el proveedor de atención médica o el personal de enfermería sobre un método anticonceptivo que funcione bien para usted.

Protéjase y proteja a su familia de sustancias perjudiciales

El tabaco, el alcohol y las drogas son perjudiciales para la salud de su familia. Deles un buen ejemplo a sus hijos y no consuma estas sustancias. Use los medicamentos según las indicaciones. Las elecciones que haga hoy pueden afectar la salud de su familia ahora y en el futuro.

Si alguien en la casa fuma, respirar humo de segunda mano o aerosol de un cigarrillo electrónico es muy perjudicial para los bebés y los niños. Estar alrededor del humo del tabaco aumenta las posibilidades del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y de desarrollar asma, bronquitis, infecciones auditivas y cáncer.

Manténgase alejada de todos los tipos de humo. No hay un nivel seguro de exposición para su bebé. Todas las formas de humo, incluido el del vapeo, son perjudiciales. Para que usted y su bebé estén más saludables, elija una vida libre de tabaco, cigarrillos electrónicos, marihuana y humo. Establezca una regla de "NO FUMAR" en su casa. No permita que las personas fumen cerca de su bebé. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-QUITNOW o visite quitline.com.

Piense en amamantar

Los proveedores de atención médica recomiendan amamantar durante, al menos, un año, y más si usted y su bebé lo desean. Proporcionarle leche materna a su bebé aumenta los beneficios de salud.

- Esta tiene la cantidad justa de nutrientes para el crecimiento y el desarrollo.
- La leche materna apoya el crecimiento de su bebé.
- Ayuda a combatir las infecciones y a evitar que el bebé se enferme con menos frecuencia. ¡La lactancia también protege su salud!
- Darle leche materna a su bebé incentiva el apego.

