



MANTENERSE SALUDABLE

BUENA ALIMENTACIÓN

- ¡Coma al menos 3 veces al día para obtener energía y cuidar de usted y su familia!
- Comer una variedad de alimentos le proporciona los nutrientes que necesita para mantenerse saludable.
- Elija granos enteros como avena, arroz integral, pan integral y pasta integral.
- Tome agua en lugar de bebidas endulzadas.
- Para obtener más consejos sobre alimentación saludable, vaya a <https://www.myplate.gov/>.

ACTIVIDAD FÍSICA

¿Sabía que la actividad física le da más energía? ¡También mejora su estado de ánimo, le ayuda a sentir más relajación y a dormir mejor! Desarrolle lentamente hasta 30 minutos o más de actividades de intensidad moderada por día.

Algunas ideas de actividades de intensidad moderada:

- Camine rápido
- Monte en bicicleta
- Nade
- Baile

Pregunte a su proveedor de atención médica sobre la mejor actividad física para usted.

SALUD EMOCIONAL

Es común sentir una mezcla de emociones después de tener un bebé. Dar a luz, el cambio en hormonas, y los patrones de sueño pueden hacer que se sienta triste. Las personas pueden llorar fácilmente, tener problemas para comer o dormir, y sentirse abrumadas al cuidar a su bebé. Para ayudar con estos sentimientos, coma bien, descanse con frecuencia y pida ayuda a su familia y amigos durante este tiempo.

Si se siente triste y con molestias por más de dos semanas, o tiene miedo de autolastimarse o lastimar a su bebé, hable con su médico o con el personal de WIC. Puede que sufra de depresión posparto.

HAY QUE SER SABIOS - VACUNE

Pregunte a su proveedor de atención médica por un horario completo para las vacunas necesarias.



ÁCIDO FÓLICO

Tome una multivitamina con 400 microgramos de ácido fólico todos los días. Tener suficiente ácido fólico en su cuerpo antes de un futuro embarazo puede reducir sus probabilidades de que su bebé tenga defectos de nacimiento en el cerebro o la columna vertebral. Junto con una multivitamina, elija alimentos ricos en ácido fólico.

Alimentos con ácido fólico:

- Cereales fortificados
- Pan y pastas enriquecidas
- Verduras de hoja verde oscuro
- Jugo de naranja
- Frijoles

El ácido fólico necesita estar en su cuerpo antes del embarazo y en el primer mes de su embarazo.

ALIMENTACIÓN DE SU BEBÉ

- Los proveedores de atención médica recomiendan dar el pecho durante el primer año o más si lo desea.
- La leche humana tiene los nutrientes adecuados para el crecimiento y el desarrollo.
- La leche humana ayuda a que su bebé combata las infecciones y se enferme con menos frecuencia. Dar el pecho también ayuda a proteger la salud de la persona lactante.
- Dar el pecho promueve la unión con su bebé.

EVITE EL ALCOHOL, EL TABACO Y LAS DROGAS

No fume, no beba ni use drogas. Use medicamentos siguiendo las indicaciones. Las decisiones que tome hoy pueden afectar la salud de su familia ahora y en el futuro.

Dejar de fumar es difícil. Pregunte al personal de WIC dónde puede buscar ayuda. No está sola/o. Hay personas que pueden ayudarle a dejar de fumar, darle consejos y brindarle apoyo en el camino.

