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, pedazos de zanahoria, queso y galletas saladas, emparedados de crema de cacahuate, yogur, cereal con leche, quesadillas, frijoles, atún o salmón enlatado, huevos, verduras congeladas, papas o camotes al horno.
- Pídale a una amiga que le ayude con sus compras, 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 buena forma. ¿Cómo puedo hacerlo?

Déles tiempo. La mejor manera de bajar de peso es hacerlo lentamente, aproximadamente 1 ó 2 libras por semana. Coma alimentos sanos y haga ejercicios 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 ejercicios 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 cereales enteros, como pan de trigo integral, tortillas de maíz, avena y cereales con salvado. Tome mucho líquido, especialmente agua. Todos necesitamos por lo menos ocho tazas de líquidos cada día. Beba líquidos siempre que tenga sed, ¡especialmente si está dándole el pecho a su bebé!

Algunas veces me siento deprimida. ¿Es normal ésto?

Puede sentirse contenta un minuto y estar llorando al siguiente. Casi todas las mamás nuevas se sienten tristes o disgustadas 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
- que el bebé llora
- 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 disgustada durante más de 2 semanas o empieza a sentirse peor, podría estar sufriendo de depresión. Es posible que no tenga interés en su bebé, en comer, en las relaciones sexuales o la vida en general.

Es posible que le resulte 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 pedir ayuda, sus consejeros de WIC pueden darle algunas ideas.

¡Cuídese bien, y sea una mamá saludable!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-190 12/2004 Spanish

Adaptado de la Sucursal Suplementaria de Nutrición de WIC del Departamento de Salud de California. Impreso por el Programa WIC del Departamento de Servicios de Salud del Estado de Washington. WIC es un programa que de las mismas oportunidades a todos. Este documento se encuentra disponible a pedido en otros formatos para beneficio de las personas con incapacidades. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD-TTY 1-800-833-6388).

Sea una mamá saludable

Esta es mi meta: _____

_____

_____

¡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 saludable y feliz.

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

¡Sí! Comer alimentos saludables le ayuda a:

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

Una porción es aproximadamente...

6 a 11 porciones cada día

Tortillas, panes, granos y cereales

Pan, tortillas, bolillos, bollitos dulces, panqueques, bagels 1
Cereal .....3/4 taza
Fideos, arroz, cereal cocido .....1/2 taza
Galletas saladas 8
Coma algunos alimentos de grano integral diariamente.

3 a 5 porciones cada día

Verduras

Cocidas .....1/2 taza
Crudas .....1 taza
Coma verduras amarillas o de color verde oscuro todos los días, como zanahorias, brócoli, espinacas, camotes o calabaza.

2 a 4 porciones cada día

Frutas

Frescas.....1 de tamaño mediano
Enlatadas o congeladas .....1/2 taza
Jugo .....6 onzas
Coma una fruta con mucha vitamina C todos los días, como naranja, fresas, melón, mango, papaya o jugos WIC.

3 a 4 porciones cada día

Productos de leche

Leche.....8 onzas
Queso .....11/2 onzas
Requesón .....2 tazas
Yogur, pudín o flan de leche .....1 taza
Helado, helado de yogur .....11/2 tazas
Escoja leche y productos de leche que sean descremados (lowfat o fat free).

2 a 3 porciones cada día

Alimentos con proteína

Proteínas animales

Carne, pollo, pavo, pescado .....2 a 3 onzas
Huevos .....2 a 3

Proteínas vegetales

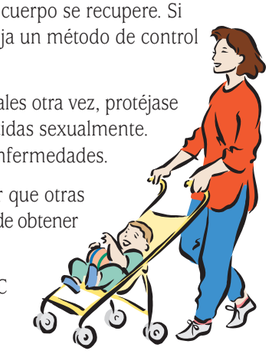
Frijoles cocidos, chícharos o lentejas.....1 taza
Crema de cacahuate .....4 cucharadas
¡Coma alimentos con proteínas vegetales todos los días.

Grasas, aceites y dulces

Puede comer estos alimentos de vez en cuando.

10 sugerencias para ser una mamá saludable

- Que le hagan un examen médico de 4 a 6 semanas después del nacimiento de su bebé.
- Pídales ayuda a sus amistades y familiares con el bebé y los quehaceres del hogar. Dígales lo que necesita.
- 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 especial para usted.
- Tome una siesta mientras su bebé duerme, cuando pueda hacerlo.
- ¡Mantenga los hábitos saludables que empezó mientras estaba embarazada!
- Manténganse usted y su bebé lejos del humo de cigarrillos.
- Espere por lo menos un año antes de volver a quedar embarazada. Disfrute a su nuevo bebé, y deje que su cuerpo se recupere. Si no quiere quedar embarazada ahora, elija un método de control de la natalidad, ¡y utilícelo!
- Cuando empiece a tener relaciones sexuales otra vez, protéjase del SIDA y otras enfermedades transmitidas sexualmente. Use condones - la protegen contra las enfermedades.
- Hable con otras mamás. Es bueno saber que otras personas se sienten igual que usted, y puede obtener algunas buenas ideas.
- Pídale a su doctor o su consejero de WIC ayuda relacionada con:
  - darle el 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



Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Be a Healthy Mom**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-190 Spanish