



Mamá Sana,

BEBÉ SANO

¡Felicitaciones por su nuevo pequeño! Es probable que esté experimentando muchos cambios, ¡y WIC está aquí para ayudarte! Como madre posparto, usted puede ser elegible para los beneficios de alimentos de WIC durante 6-12 meses después del parto. Estos alimentos son para ayudarle a satisfacer sus necesidades de nutrientes. Los alimentos saludables pueden ayudar a su cuerpo en la recuperación. ¡Una mamá sana beneficia al bebé!

¿QUÉ ALIMENTOS ME AYUDARÁN A RECUPERARME?

Una dieta equilibrada con una variedad de nutrientes puede ayudar a reponer su cuerpo después del parto. Esto puede ser beneficioso para usted, pero también para los futuros bebés que pueda tener. Coma una variedad de frutas y verduras, granos enteros, proteínas baja en grasa y lácteos. Pregúntele a su proveedor de atención médica si debe continuar tomando un suplemento de minerales / vitaminas después del parto.

NUTRIENTE IMPORTANTE:	ROLE:	CANTIDAD RECOMENDADA POR DÍA:	COMIDA:
Ácido Fólico/ Folate	Ayuda a prevenir defectos del tubo neural en embarazos futuros	<u>Amamantando:</u> 500 mcg <u>No Amamantando:</u> 400 mcg	<ul style="list-style-type: none"> Cereales fortificados, verduras de hoja verde, jugo de naranja y legumbres
Hierro	Afecta la función mental y cognitiva, ayuda a transportar oxígeno por todo el cuerpo, se puede absorber mejor si se come con vitamina C	<u>Amamantando:</u> consulte con su proveedor de atención médica <u>No Amamantando:</u> 15-18 mg	<ul style="list-style-type: none"> Carnes rojos y blancas, frijoles y legumbres y cereales enriquecidos
Yodo	Ayuda a fabricar hormonas tiroideas que regulan el metabolismo	<u>Amamantando:</u> 290 mcg/day <u>No Amamantando:</u> 150 mcg/day	<ul style="list-style-type: none"> Pescado (bacalao y atún), camarón, productos lácteos
Colina	Ayuda a regular el estado de ánimo, la memoria y el control muscular	<u>Amamantando:</u> 550 mcg/day <u>No Amamantando:</u> 400-425 mcg/day	<ul style="list-style-type: none"> Carne rojas y blancas, pescado, productos lácteos, huevos, frijoles, nueces, semillas y verduras de color verde oscuro

¿QUÉ PASA SI TUVE COMPLICACIONES RELACIONADAS CON EL EMBARAZO?

Cesárea:

Hable con su doctor para ver si la cicatrización de heridas puede mejorarse si usted:

- Tomar una multivitamina
- Comer más proteína
- Aumentar el Omega 3 (que se encuentran en pescados, mariscos, nueces, semillas y aceites vegetales)
- Tomar un suplemento de hierro

Diabetes Gestacional:

Haga un seguimiento con su proveedor de atención médica para ver si lo necesita:

- Pruebas de tolerancia a la glucosa a las 6-12 semanas después del parto
- Una consulta antes de su próximo embarazo
- Exámenes tempranos de detección de glucosa con su próximo embarazo

Preeclampsia:

Usted puede beneficiarse de hablar con su proveedor acerca de:

- Control de la presión arterial en la cita posparto de 4-6 semanas
- Aumento del calcio o ácido fólico
- Seguir la dieta DASH para bajar la presión arterial



¿QUÉ PUEDO HACER PARA PONER MI CUERPO EN FORMA?

La mayoría de las mujeres pierden alrededor de 13 libras durante el parto. A través de la alimentación saludable y la actividad física, perder alrededor de 1 libra a la semana es práctico. Puede tomar de 6 a 12 meses para perder peso del bebé, y eso está bien. ¡Su cuerpo ha pasado por mucho y necesita tiempo para recuperarse!

EAT RIGHT!

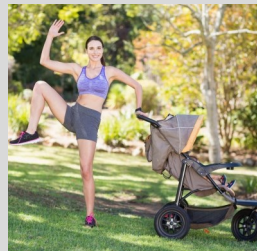
- Coma 3 veces al día. Esto le ayudará a no comer en exceso cuando coma.
- Si tiene antojos después de una comida o refrigerio, espere 10 minutos. Ponga su mente en otra actividad, y a menudo el antojo desaparecerá.
- ¡Bebe agua! Usted puede tener sed en lugar de hambre.
- **Coma en la mesa de la cocina para evitar pastar por la casa.**
- **Coma frutas y verduras con cada comida.**
- Use platos pequeños y platos para disminuir el tamaño de las porciones.



GET ACTIVE!

Cuando su proveedor lo autoriza por actividad física:

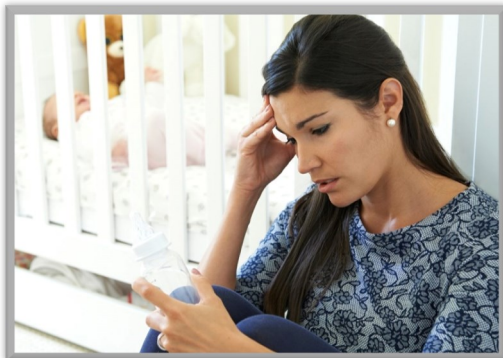
- Alimenta al bebé antes de hacer ejercicio si estás amamantando. Esto ayudará a evitar la incomodidad de los senos que se sienten llenos. Use un sujetador con un buen soporte
- Comience gradualmente y trabaje su camino hacia arriba
- Incluya a su bebé. Lleve a su bebé a dar un paseo
- Invita a un amigo a que te una y te ayude a motivarte
- Deje de hacer ejercicio si siente dolor



POOR APPETITE?

Puede ser común que las mujeres tengan un apetito reducido después del parto. Póngase en contacto con su proveedor si su apetito no regresa dentro de las 2 semanas. Mientras tanto, cuídate por:

- Coloque a su bebé quisquilloso en un lugar seguro durante 10 minutos para tomar un descanso y refrescarse.
- Pedirle a su familia o amigos que hagan mandados, hagan, coman o ayuden con las tareas domésticas mientras disfruta del tiempo con su bebé.



¿QUÉ PUEDO HACER SI CREO QUE PUEDO TENER DEPRESIÓN POSPARTO?

- ¡Sepa que no está solo!
- Hable con su proveedor de atención médica si está llorando mucho o si tiene sentimientos de tristeza, inquietud o depresión.
- Si se encuentra comiendo en exceso o ganando peso, hable con su proveedor. Concéntrese en comer alimentos saludables que le ayudarán a sentirse energizado.
- Coma comidas pequeñas si no tiene apetito. Comer puede ayudarle a sentirse mejor.
- Comuníquese con sus seres queridos. Hágalos saber cómo se siente.

PREPARACIÓN PARA FUTUROS EMBARAZOS:

Asegure resultados más saludables para usted y su bebé hablando con su proveedor de atención médica sobre:

- Su plan reproductivo y el espaciado de los embarazos.
- Llegar a un peso saludable después del parto.
- Cumplir con las recomendaciones de ácido fólico durante los años fértiles.

[Servicios de Salud Reproductiva](#)

(208) 525-7245

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Información adaptada de The Dietary Guidelines for Americans 2020-2025, American Academy of Nutrition & Dietetics Weight Loss Tips, WIC Nutrition Risk y Mayo Clinic Labor and Delivery, Postpartum Care, National Institutes of Health Choline Fact Sheet for Consumers y Iodine Fact Sheet for Consumers, Julio de 2021.