

Después De Dar Aluz

Consejos de salud
para las madres

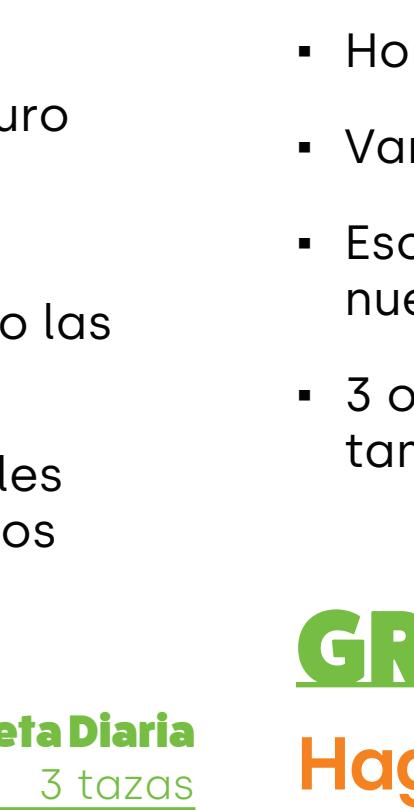
COMA BIEN PARA BUENA SALUD

Utilice "MiPlato" como guía para planificar sus comidas. "Mi plato" le ayuda a elegir alimentos saludables y porciones para usted después de su embarazo. choosemyplate.gov

Use las etiquetas de Información Nutricional para seleccionar alimentos que sean:
Bajos en grasa saturada, en grasa trans y en sodio.
Altos en vitaminas y minerales.

Escoja granos integrales ricos en fibra, fruta entera, vegetales, frijoles y chícharos.

Compre leche o productos lácteos sin grasa, bajos en grasa o de grasa reducida para usted y sus niños de 2 años o mayores.



VERDURAS

Meta Diaria
2 1/2 a 4 tazas

Varíe sus verduras

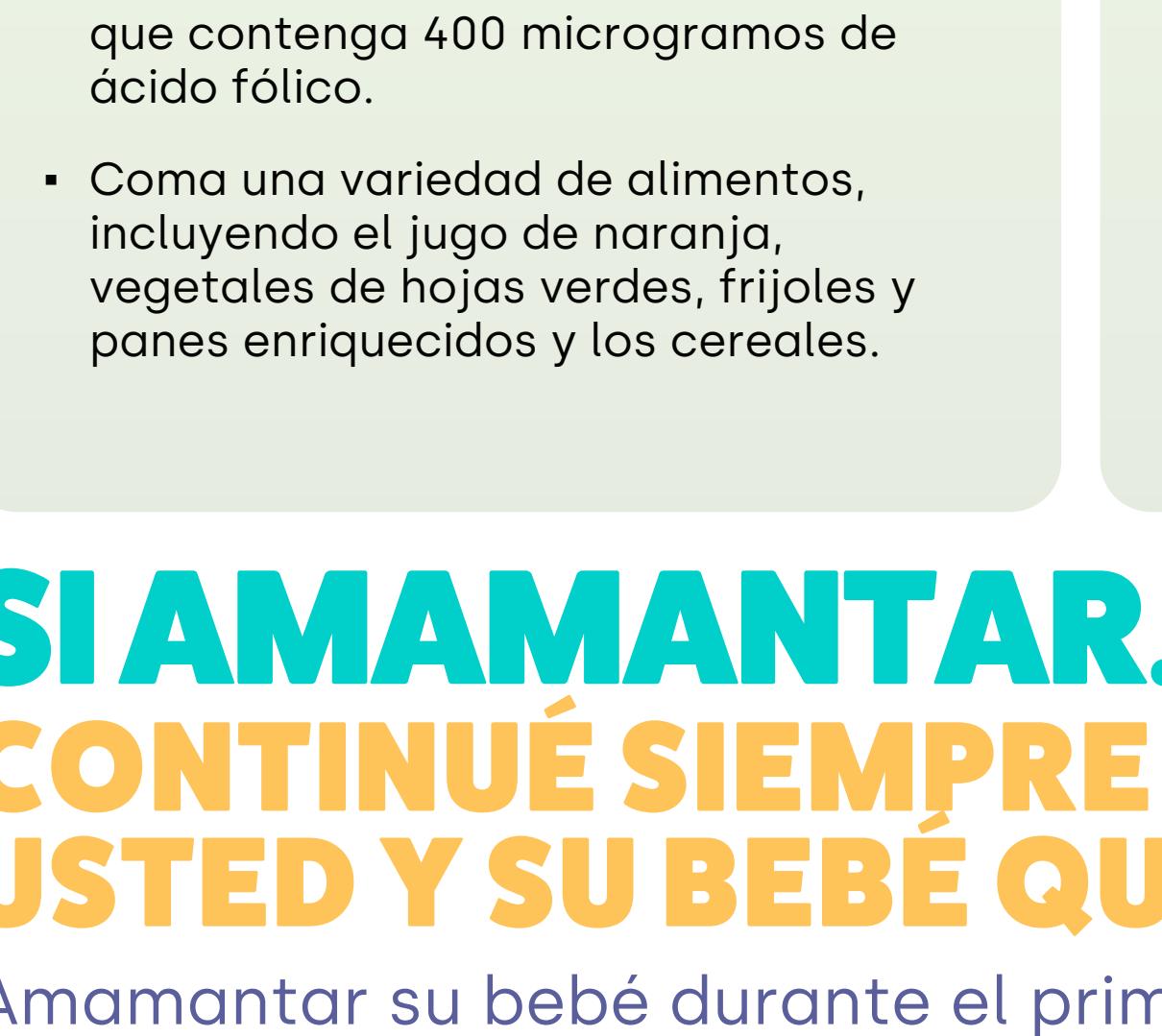
- Coma más verduras de color verde oscuro como el brócoli, las espinacas y otros vegetales de hojas verdes.
- Incluya más verduras anaranjadas como las zanahorias y los camotes.
- Coma más frijoles secos y chícharos tales como los frijoles pintos, frijoles colorados y lentejas.

LÁCTEOS

Meta Diaria
3 tazas

Coma alimentos ricos en calcio

- Escoja bajo en grasa o sin grasa, cuando selecciona leche, yogurt, u otros productos lácteos.
- Si no quiere o no puede beber leche, ingiera productos sin lactosa, u otras fuentes de calcio tales como los alimentos y bebidas fortificadas.

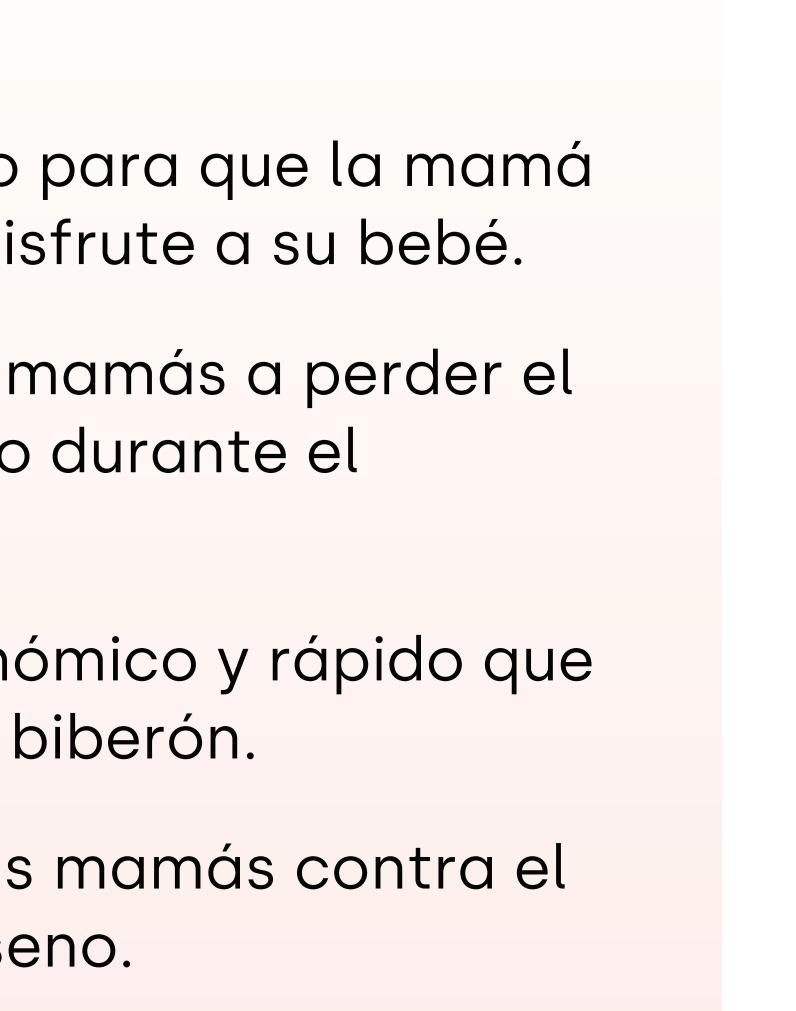


- ! **EVITE LOS HÁBITOS DANINOS**
- No fume tabaco. Se fuma tabaco en cigarrillos, cigarros, y pipas.
 - Evite el humo de segunda mano. Humo de segunda mano es humo de tabaco en el aire.
 - No consuma tabaco en polvo. El tabaco en polvo es tabaco sin humo o de escupir que se mastica, se inhala, o se pone entre la mejilla y encía.
 - No consuma alcohol mientras cuida a sus hijos. El consumo de alcohol incluye tomar licor, bebidas mixtas, cerveza, vino, o wine coolers.
 - No use drogas. Cualquier cosa que le intoxique puede dañar a su bebé. Manténgase alejada de la marihuana, crack, cocaína, heroína, éxtasis, metanfetamina y otras drogas ilícitas.
 - Productos domésticos comunes, como fluidos de limpieza, aerosol, y pegamentos, pueden ser drogas dañinas si se inhalan o se ingieren.
 - Medicinas (tanto las que se recetan por un proveedor de atención médica y como drogas compradas en la tienda, como pastillas para dormir, dolor, o dieta) también pueden ser drogas dañinas cuando no se usan como se indica.

MANEJO DEL PESO

- Si amamanta, una reducción de peso lenta es segura.
- Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.
- Manténgase saludable por estar físicamente activa durante 30 a 60 minutos la mayoría de los días de la semana.

Para bajar el peso, tal vez se requiera 60 a 90 minutos de actividad física diariamente.



TOME UNA MULTIVITAMINA CON ÁCIDO FÓLICO

¿Cómo puedo obtener suficiente ácido fólico?

- Tómese una multivitamina diariamente que contenga 400 microgramos de ácido fólico.
- Coma una variedad de alimentos, incluyendo el jugo de naranja, vegetales de hojas verdes, frijoles y panes enriquecidos y los cereales.

¿Por qué necesito ácido fólico?

- Se les recomienda a todas las mujeres embarazadas de que planeen embarazarse.
- Es una vitamina que ayuda a que el cerebro y la espina dorsal del bebé se formen adecuadamente durante las primeras semanas del embarazo.

El ácido fólico también le ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y de algunos cánceres.

SIAMAMANTAR... CONTINUÉ SIEMPRE Y CUANDO USTED Y SU BEBÉ QUIERAN

Amamantar su bebé durante el primer año y más allá les ayudará que usted y su bebé sean más saludables.

¿Por qué amamantar es genial para los bebés?

Leche materna protege a los bebés contra infecciones y alergias a los alimentos y es:

- El alimento perfecto para los bebés.
- Fácil de digerir para los bebés.
- Natural.

Los bebés amamantados...

- Pueden tener un menor riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).
- Vomitán menos y tienen menos diarrea y estreñimiento.

• Se enferman menos.

Manténgase al día con las vacunas

Las vacunas son inyecciones que les protegen a usted y a su(s) hijo(s) de enfermedades prevenibles. Asegúrese de que usted y su(s) hijo(s) obtengan la información adecuada vacunas en el momento adecuado.

Visite cdc.gov/vaccines para más información.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma con la autorización del Comisionado Keith Reed.

OKLAHOMA
State Department
of Health

