

# Después De Dar A Luz

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](http://choosemyplate.gov)



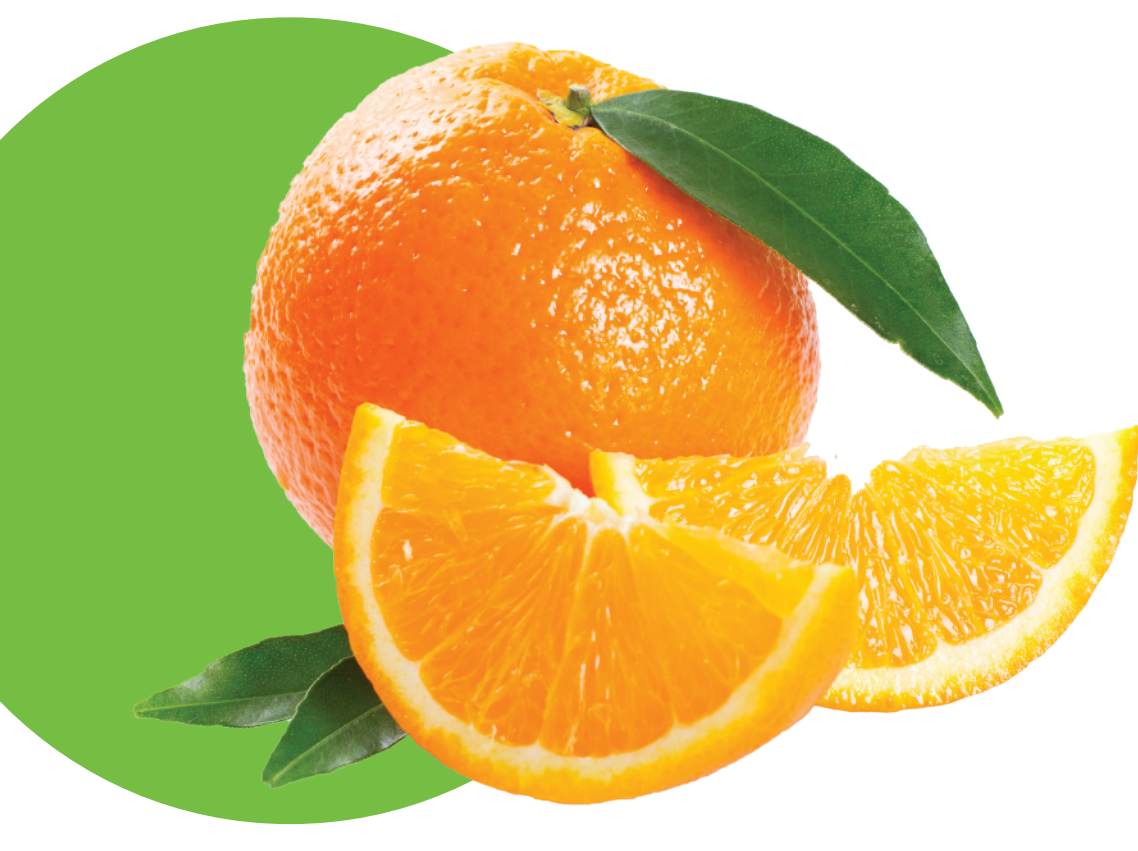
Use las etiquetas de Información Nutricional para seleccionar alimentos que sean:

**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.

### FRUTAS

**Meta Diaria**  
1 1/2 a 2 1/2 tazas

#### Enfóquese en las frutas

- Disfrute una variedad de frutas.
- Seleccione fruta fresca, congelada, enlatada o fruta seca.
- Trate de no consumir muchos jugos de fruta.

### CARNE Y FRIJOLE

**Meta Diaria**  
5 - 7 onzas

#### Seleccione las proteínas sin grasa

- Seleccione carnes y carnes de ave sin grasa.
- Hornéela o áselas.
- Varíe los tipos de proteína.
- Escoja más pescado, frijoles, chícharos, nueces, y semillas.
- 3 onzas de proteína es aproximadamente el tamaño de un juego de barajas.

### GRANOS

**Meta Diaria**  
6 a 10 onzas

#### Haga que la mitad de los granos que consume sean granos enteros

Coma por lo menos 3 onzas de granos enteros en panes, galletas saladas, arroz o pasta todos los días.

1 onza es aproximadamente:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal para desayunar
- 1/2 taza de arroz cocido, de cereal o pasta



## EVITE LOS HÁBITOS DAÑINOS

- 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.



### Actividad Física

La actividad física le ayudará a perder peso y mantenerse saludable. Encuentre una actividad física centrada en la familia por lo menos 30 minutos al día.

- Bailen a la música chistosa.
- Tomen paseos juntos.
- Siéntense en el piso y hagan rodar pelotas.
- Lean historias y luego actúenlas.

### 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 independientemente 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 enfermedad del corazón y de algunos cánceres.

## SI AMAMANTAR... CONTINUÉ SIEMPRE Y CUANDO USTED Y SU BEBÉ QUIERAN

Amamantar su bebé durante el primer año y más allá le 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...

- Puedan tener un menor riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).
- Vomitan menos y tienen menos diarrea y estreñimiento.
- Se enferman menos.

#### ¿Por qué amamantar es genial para las mamás?

- Le ayuda a las mamás y a los bebés a vincularse.
- Ayuda que el útero de la mujer vuelva al tamaño normal más rápido.
- Es un tiempo para que la mamá se relaje y disfrute a su bebé.
- Ayuda a las mamás a perder el peso ganado durante el embarazo.
- Es más económico y rápido que preparar un biberón.
- Protege a las mamás contra el cáncer del seno.
- Es algo que solamente usted puede hacer por su bebé.

### 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](http://cdc.gov/vaccines) para más información.