COMA
CREZCA
VIVA
SALUDABLE

Consejos para las nuevas mamás

Estimada mamá:

Felicitaciones por el nacimiento de su bebé y por elegir el WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños). Las familias más saludables eligen el WIC. ¡Se deben sentir orgullosos de su decisión! El WIC ofrece lo siguiente a las nuevas mamás:

- ✓ Derivaciones a atención médica y otros servicios.
- ✓ Información sobre opciones de alimentación inteligente para usted.
- ✓ Información sobre la alimentación de su bebé.
- ✓ Asistencia en la lactancia.
- ✓ Formas de mantener sano a su bebé.
- ✓ Cheques para comprar alimentos saludables para usted y su bebé.

Este cuadernillo tiene consejos para mantener saludables a usted y a su bebé. Estos consejos no reemplazan las recomendaciones de un médico.

Cuando retire los cheques del WIC, podrá obtener más información sobre comida saludable y la alimentación de su bebé. El WIC tiene grupos de nutrición para que usted y otras madres aprendan, compartan ideas y hagan preguntas. Esperamos que disfrute ser parte del WIC.

Atentamente.
El personal del WIC

Próximos pasos:_____

_____

_____

_____

Obtenga atención médica

Aprenda formas de mantenerse saludable.

- Vaya a los controles de posparto.
- Pregunte cuándo debe realizarse otro control.
- Manténgase actualizada con las vacunas. Consulte sobre el sarampión, la poliomielitis, el tétanos y la gripe.
- Si necesita ayuda, comuníquese:
  - ParentHelp123: llame al 1-800-322-2588 o visite parenthelp123.org. La ayudarán a encontrar clínicas dentales y médicas de bajo costo, clínicas del WIC, bancos de alimentos y otros servicios útiles.
  - Washington Helpline 2-1-1: llame al 211 o visite win211.org.

Elija alimentos para tener buena salud.

Todos los días, coma alimentos de los cinco grupos de alimentos.

CEREALES

Mujeres que amamantan
6 onzas (6 porciones)

Mujeres que no amamantan
5 onzas (5 porciones)

VERDURAS

Mujeres que amamantan
2 ½ tazas (5 porciones)

Mujeres que no amamantan
2 tazas (4 porciones)

FRUTAS

Mujeres que amamantan
2 tazas (4 porciones)

Mujeres que no amamantan
1 ½ taza (3 porciones)

LÁCTEOS

Mujeres que amamantan y
mujeres que no amamantan
3 tazas (3 porciones)

PROTEÍNAS

Mujeres que amamantan
5 ½ onzas (5 ½ porciones)

Mujeres que no amamantan
5 onzas (5 porciones)

Coma regularmente y elija una variedad de cereales, verduras, frutas, lácteos y proteínas.

1 onza es 1 poción	Consejo
• 1 rebanada de pan o tortilla • ½ rosquilla o panecillo • ½ taza de cereales, fideos o arroz cocidos • 1 taza de copos de cereales	• Coma frecuentemente cereales integrales, como los siguientes: - Avena - Pan y bollos de trigo integral - Arroz integral - Tortillas (maíz o trigo integral)
1/2 taza es 1 porción	**Consejos**
• ½ taza de verduras crudas o cocidas • 1 taza de lechuga u otro tipo de verdura de hoja • ½ taza de jugo de verduras o tomate	• Coma muchos tipos y colores de verduras: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo, morado y blanco. • Agregue las verduras a los siguientes alimentos: huevos revueltos, arroz, fideos, ensaladas y guisos.
1/2 taza es 1 porción	**Consejos**
• ½ taza de frutas cortadas en cubos o cocidas • 1 fruta (manzana, naranja, durazno, etc.) • ½ taza de jugo de fruta 100 % natural	• Coma muchos tipos y colores de frutas: rojo, amarillo, naranja, azul, verde y blanco • Coloque frutas en rodajas o cortadas en cubos sobre los cereales, panqueques, postres y yogur helado
1 taza es 1 porción	**Consejos**
• 1 taza de leche • 1 taza de yogur • 1 o 2 rebanadas de queso	• Compre leche descremada o parcialmente descremada (1 %) • Si no le gusta tomar leche, obtenga ideas del WIC.
1 onza es 1 poción	**Consejos**
• 1 onza de carne, pollo, pavo o pescado • ¼ taza de atún liviano enlatado • 1 huevo • ¼ taza de frijoles cocidos o tofu • 1 cucharada de mantequilla de cacahuete	• Una porción de 3 onzas es el tamaño de un mazo de cartas • Elija carnes magras: cocidas al horno, a la parrilla o grilladas • Coma más frijoles de los que le dan en el WIC. Solicite recetas al WIC

Menú de muestra

Consuma refrigerios y comidas frecuentes para tener más energía y pensar con más claridad.

Desayuno

Huevo duro

Tortilla o tostada de harina integral

Jugo 100 % natural

Refrigerio de la mañana

Duraznos en rodajas

Leche descremada o parcialmente descremada (1 %)

Almuerzo

Sándwich de pavo con lechuga y tomate en pan integral

Tiras de zanahoria

Manzana

Leche descremada o parcialmente descremada (1 %)

Refrigerio de la tarde

Jugo de tomate

Galletas integrales saladas

Cena

Espagueti con salsa de carne

Judías verdes

Ensalada de verduras mixtas

Uvas

Leche descremada o parcialmente descremada (1 %)

Ideas para el desayuno

Hágase tiempo para el desayuno. La ayuda a sobrellevar el día. Le presentamos un plan simple. Trate de elegir un alimento de cada columna para tener un desayuno saludable.

Pan, cereales u otros granos	+	Frutas o verduras	+	Lácteos o proteínas o ambos
EJEMPLOS:				
Avena	+	Compota de manzana	+	Leche descremada o parcialmente descremada (1 %)
Wafle de harina integral	+	Fresas en rodajas	+	Yogur parcialmente descremado
Tortilla de harina integral	+	Tomates	+	Frijoles del WIC y queso de bajo contenido graso
Arroz integral	+	Verduras	+	Huevo
Cereales secos del WIC	+	Uvas pasas	+	Cacahuetes
Pizza con	+	Verduras	+	Queso de bajo contenido graso

El mejor desayuno con cereales cocidos

4 a 6 porciones

Precaliente el horno a 350 grados

- 2 tazas de avena tradicional
- 1 manzana, pelada y cortada en tiras
- ½ taza de nueces cortadas en trozos
- ¾ taza de uvas pasas u otro tipo de frutas secas como albaricoque o cerezas (cortadas en trozos)
- 2 tazas de leche descremada o parcialmente descremada (1 %)
- ½ taza de azúcar morena
- 2 cucharadas de manteca, derretida
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela

Mezcle todos los ingredientes y coloque la mezcla en un molde de 8 x 8. Cocine en el horno a 350 grados hasta que todo el líquido se absorba (35 a 40 minutos aproximadamente). Esta receta se puede enfriar en el refrigerador y calentar al día siguiente.

Sirva el cereal caliente con leche.

Seleccione las comidas rápidas con inteligencia.

Cuando elige alimentos más sanos en los restaurantes de comidas rápidas, agrega alimentos más nutritivos a su día y ahorra calorías. Pruebe estas opciones inteligentes:

- Pollo grillado o tiras de pollo grillado
- Sándwich submarino de pavo o carne asada
- Hamburguesa de tamaño regular, sin mayonesa ni queso
- Hamburguesa vegetariana con champiñones y cebollas grilladas
- Ensalada como plato principal o ensalada como guarnición (aderezo aparte)
- Pizza con pimientos verdes, tomates y champiñones
- Patata al horno con verduras y aderezos de queso
- Burrito con frijoles
- Huevo sobre un muffin inglés
- Fruta
- Agua, leche descremada o parcialmente descremada (1 %) o jugo 100 % natural

Consejos: Cocinar rápido en casa

Incluso en los días ajetreados, las madres pueden hacer en su casa, con poca planificación, comidas que son más sanas, fáciles y económicas que comprarlas en un restaurante de comidas rápidas. Estos son consejos de otras madres:

- "Elijo en la tienda artículos que son fáciles de preparar, como frijoles enlatados para hacer un chili rápido, verduras envasadas en bolsas y ensaladas, e incluso pizza congelada con verduras frescas para hacer comidas rápidas".
- "Cocino durante el fin de semana. Coloco las sobras en el refrigerador o el congelador. A veces cocino carne picada o pavo y los congelo en porciones de una ración. Después usamos estas porciones para comer tacos o espagueti en alguna cena".

Manténgase saludable

Ácido fólico

¿Qué sucedería si pudiera comer todos los días algo económico, seguro y fácil y que además protege su salud? ¿Qué sucedería si también la ayudara a proteger a sus futuros bebés de malformaciones de nacimiento? ¿Lo consumiría?

Esta protección viene del ácido fólico, una vitamina B. Toda célula de su cuerpo necesita ácido fólico. Hay estudios que demuestran que el ácido fólico también puede protegerla del infarto, el derrame cerebral y el cáncer.

El ácido fólico ayuda a proteger de malformaciones de nacimiento la columna vertebral y el cerebro del bebé que espera. Sin embargo, la protección debe comenzar **antes** de que quede embarazada. Es común que las mujeres queden embarazadas sin planificarlo. Consuma 400 microgramos de ácido fólico todos los días a través de lo siguiente:

****** Se recomienda consumir al menos 400 mcg de ácido fólico todos los días.

- Tome un suplemento multivitamínico
- Coma una porción de cereales del WIC
- Coma productos de granos fortificados o enriquecidos
- Coma alimentos sanos, por ejemplo
  - verduras verdes, como espinaca o col rizada
  - frijoles secos cocidos, frutas y cereales integrales

- "Me gusta sentarme y planificar al menos las comidas de una semana antes de hacer las compras. Trato de incluir la comida favorita de todos cuando hago la planificación".
- "Cuando tenemos que preparar la cena sobre la marcha, pienso que a todos nos gustan los sándwiches de mantequilla de cacahuete y mermelada con un vaso de leche; y es mejor que comprar comida para llevar en el automóvil".

Manténgase activa siempre que pueda.

Estar activa hasta 10 minutos tres veces por día:

- Le dará más energía.
- Le reducirá el estrés y la relajará.
- Le permitirá bajar el peso del embarazo.
- La ayudará a tonificar los músculos.
- La hará sentirse estupenda.

Tómeselo con calma, al principio. Su cuerpo necesita recuperarse. Pregúntele a su médico qué puede hacer y cuándo puede comenzar.

Caminar es una buena manera de ponerse en forma y mantenerse saludable. Ponga a su bebé en un cochecito o una mochila frontal para bebés y camine. Camine en el centro comercial, la escuela o el centro comunitario. Pídales a sus amigos o familiares que la acompañen.

Empiece con caminatas de 5 o 10 minutos. Después de una semana, camine más tiempo o una distancia más larga. Establezca un objetivo que le quede cómodo.

Le presentamos otras maneras fáciles de tener su cuerpo en movimiento:

- Marche en el lugar cuando mira televisión o habla por teléfono.
- Reproduzca música y baile.
- Use las escaleras en lugar de la escalera mecánica o el ascensor.
- Estacione el automóvil más lejos cuando pueda.

Consejo: Haga un cambio por vez

Cambie los hábitos de salud gradualmente. Acostúmbrese a un cambio antes de hacer el próximo.

- **¿Qué alimento puede reducir?**
  Ejemplo: Reduzca un refresco por día.
- **¿Qué alimento puede cambiar?**
  Ejemplo: Use aderezo de ensalada sin grasa.
- **¿Qué puede hacer para estar más activa?**
  Ejemplo: Use las escaleras, no el ascensor.

¡Cambios pequeños y elecciones saludables la convertirán en una mamá más sana!

Una pregunta común de las nuevas mamás es la siguiente: «¿Cómo puedo sentirme bien y bajar el peso del embarazo después del parto?" Si usted es una mamá que tiene esta pregunta, tenemos una buena noticia. Hay estudios que demuestran que pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia para que usted se sienta bien, tenga más energía y también baje de peso. Aquí encontrará consejos que han dado algunas mamás y que funcionaron para ellas:

- **No coma los alimentos directamente del paquete:** divida los alimentos en porciones, como las galletas saladas, las nueces, la mezcla de frutos secos, las galletas pretzels, los cubos de queso, etc. en recipientes individuales o bolsas con cierre. Mejor aún, coloque las verduras en un recipiente para hacer refrigerios saludables rápidos sin todas las calorías.
- **Deje algunos alimentos en la cocina a la hora de la comida:** sirva las verduras y ensaladas de bajas calorías y estilo familiar en la mesa, pero sirva el plato principal en la cocina.
- **Deje de comer cuando se sienta satisfecha:** recuerde que está bien dejar de comer antes de que su plato esté vacío o antes de que todos hayan terminado de comer.
- **Observe sus porciones:** use platos más pequeños y ponga menos comida. Existen estudios que demuestran que comemos más cuando hay más para comer.
- **Reduzca algunos alimentos:** reduzca calorías disminuyendo el consumo de alimentos de alto contenido de grasas y azúcar agregada. Elija bebidas dulces, galletas, tortas, golosinas y helado como un gusto ocasional. Limite las carnes como las costillas, la panceta y los perros calientes.
- **Cocine en su casa:** pruebe recetas más saludables que usen menos grasa, azúcar y sal.
- **Tome agua:** tenga agua consigo todo el día. Beber agua a sorbos ayuda a llenarse para no comer mucho.

Comer sano es solo una parte de sentirse estupenda y tener más energía; estar activa también ayuda. Mantenerse activas ayuda a las nuevas mamás a aliviar el estrés, ¡y tener un bebé puede ser estresante! Pregunte a su médico cuándo puede hacer ejercicios y comience lentamente. Consulte “Manténgase activa” en la página 11. Para obtener un plan de alimentación personal diario, visite ChooseMyPlate.gov.

Cómo entender las señales de su bebé

Hambre

Cuando su bebé tiene hambre, es posible que haga lo siguiente:

- Poner las manos cerca de la boca
- Mover los brazos y las piernas
- Hacer ruidos de succión
- Hacer pucheros
- Buscar el pezón

Saciedad

Cuando su bebé esté lleno, es posible que haga lo siguiente:

- Succionar más lento o dejar de succionar
- Relajar las manos y los brazos
- Alejarse del pezón
- Apartar el pezón
- Quedarse dormido

Lo que expresa el recién nacido

Necesito algo diferente

A medida que conozca a su bebé, comenzará a reconocer lo que intenta decirle. Aprender la manera en que su bebé se comunica con usted lleva tiempo. Cuando su bebé necesite una pausa del juego y el aprendizaje, o necesite tiempo de tranquilidad, es posible que haga lo siguiente:

- Apartar la mirada, alejarse o arquear la espalda
- Fruncir el ceño o tener los ojos vidriosos
- Endurecer las manos, los brazos o las piernas
- Bostezar o quedarse dormido

Quiero estar cerca de ti

A medida que su bebé recién nacido vaya creciendo, usted estará más capacitada para discernir cuándo está listo para interactuar, aprender o jugar. Cuando su bebé le pida ayuda para aprender más de usted y su nuevo mundo, es posible que haga lo siguiente:

- Tener una expresión y el cuerpo más relajados
- Seguir su voz y su rostro
- Tratar de alcanzarla a usted
- Mirar fijamente su rostro
- Levantar la cabeza

La lactancia es un momento especi

Preste atención a las señales del bebé y aliméntelo cuando esté despierto y tranquilo, y antes de que empiece a llorar. Su bebé está aprendiendo a confiar en que usted lo alimentará cuando tenga hambre. No se preocupe pensando que lo está malcriando. No se puede malcriar a un bebé pequeño.

Para las mamás que amamantan:

Consulte al personal del WIC sobre lo siguiente:

- La lactancia materna, apenas tenga preguntas
- La elección de métodos anticonceptivos que sean compatibles con sus objetivos de lactancia
- Trabajar y amamantar
- Sus derechos de lactancia previstos por la ley
- Tener una asesora de lactancia materna que también haya sido mamá
- Para obtener más información sobre la lactancia, visite: womenshealth.gov/breastfeeding

al con su bebé

Puede estar orgullosa de la atención que le está dando cuando lo deja comer a su manera. Mantenga la alimentación a su ritmo. Deje que le avise cuando haya terminado. Usted es responsable del tipo de alimentación, leche materna o fórmula, y su bebé es responsable de todo lo demás, el momento, la cantidad, el ritmo.

Para las mamás que usan la leche de fórmula:

La elección de alimentar a su bebé con fórmula puede ser una decisión difícil para usted. De todas maneras, su bebé recién nacido necesita que lo ayude a comer bien.

- Al igual que cuando seguimos una receta, es importante mezclar los ingredientes correctamente. Lo mismo sucede con la preparación de la fórmula. Su bebé necesita que siga las instrucciones de preparación que figuran en la lata.
- Si otras personas cuidan a su bebé, asegúrese de que sepan cómo mezclar y preparar correctamente la fórmula.
- Deseche los restos de leche de fórmula que queden en el biberón después de alimentar al bebé. La saliva del bebé tiene bacterias que ingresan en la fórmula; puede enfermar a su bebé si usa los restos de leche de fórmula para alimentarlo después. Si prepara biberones con antelación, guárdelos en un refrigerador hasta que esté lista para alimentar a su bebé. Prepare lo suficiente para 24 horas.
- La fórmula que se calienta en un microondas puede ser dañina para su bebé; la temperatura puede ser más alta que lo que usted piensa. Caliente el biberón en agua caliente.
- Su bebé solo necesita fórmula en el biberón; nunca bebidas endulzadas.
- Es normal que haya momentos en los que su bebé desee comer más; generalmente durante períodos de crecimiento.

Sujétame cuando me alimentes con un biberón. Me encanta ver tu rostro. Sostener solo mi biberón puede hacer que me ahogue y hasta puedo tener infecciones en el oído.

Signos de depresión posparto

Cualquiera de estas sensaciones que duren más de dos semanas son signos de depresión:

- Sentirse muy triste.
- Llorar todo el tiempo.
- No querer comer o no poder parar de comer.
- No poder dormir o querer dormir todo el tiempo.
- No querer cuidarse.
- No disfrutar de la vida.
- No preocuparse por el bebé.
- Pensar en lastimarse o en lastimar al bebé.
- Tener miedo de estar sola con el bebé.
- Preocuparse demasiado por el bebé.

Depresión posparto

Si cree que puede tener depresión posparto (DPP), pida ayuda llamando al 1-800-944-4773 o visite Postpartum Support International (Ayuda Internacional para el Posparto) en postpartum.net/Get-Help.aspx.

Si tiene pensamientos sobre lastimarse o lastimar a su bebé, pida ayuda de inmediato llamando al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Si sus problemas parecen ser demasiados, llame a la Línea de Crisis al 1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747).

Manténgase sana y mantenga sano a su bebé.

Permanezca alejada del humo. No hay un nivel de exposición seguro para su bebé. Todas las formas del humo son dañinas. Para que usted y su bebé estén más saludables, elija lugares libres de tabaco, cigarrillos electrónicos, marihuana y humo.

Establezca una regla de "NO FUMAR" en su casa. No deje que la gente fume cerca de su bebé.

Tabaco

- Los cigarrillos y otras formas del tabaco son peligrosos para la salud de todos. La nicotina del tabaco pasa a través de la leche materna.
- El humo de segunda mano y fumar mientras amamanta a su bebé hacen que exponga a su hijo a la nicotina y otros compuestos químicos dañinos.

**
Mantenga su casa y su automóvil sin humo.

Cigarrillos electrónicos

- La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y otros compuestos químicos dañinos.
- No use cigarrillos electrónicos ni permita que otras personas los usen cerca de su bebé.

Marihuana (medicinal y recreativa)

- Cualquier tipo de humo constituye un riesgo para la salud.
- El ingrediente activo en la marihuana (THC, tetrahidrocannabinol) pasa a través de la leche materna. Para obtener más información: learnaboutmarijuanawa.org

Manténgase alejada del alcohol y las drogas ilegales.
Si necesita ayuda, hable con su médico o llame a Washington HelpLine (Línea de ayuda de Washington) al 211, o visite win211.org

Nunca deje a su hijo con personas que consumen drogas o alcohol.

Para obtener más información:

Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar. Hable con su médico o llame a Washington State Quitline (Línea para dejar de fumar del estado de Washington) al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite SmokeFreeWashington.com.

¿Está luchando contra el consumo de sustancias? Consulte Substance Free for My Baby (Libre de sustancias para mi bebé): here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby

Una nota final para la mamá

Con todo lo que tiene que hacer en el día, ¿cómo encuentra tiempo para usted? Para cuidar a otras personas, tiene que ocuparse de sí misma. Le brindamos algunos consejos para que encuentre tiempo para sí misma durante el día.

Disfrute a su bebé y también ocúpese de usted.

- Pida ayuda a familiares y amigos. Deje que le hagan las compras, que cocinen y limpien.
- Duerma la siesta cuando su bebé duerme. Si no puede dormir, acuéstese y descanse.
- Conéctese y hable con una amiga.

Consejo: Pruebe este método para aliviar el estrés

1. Siéntese en una silla.
2. Coloque las manos en el estómago.
3. Inhale por la nariz. Respire lentamente hasta la cuenta de 4. Mantenga la respiración por un segundo.
4. Exhale por la boca. Respire lentamente hasta la cuenta de 4.

Repítalo de 5 a 10 veces.

Recuerde que no está sola; hay muchas mamás como usted que tienen las mismas dificultades y exigencias. Empezará a sentirse feliz a medida que se estreche la relación con su nuevo bebé y usted aprenda más acerca de usted y su bebé. ¡Disfrute de este tiempo juntos!

Washington State Department of Health

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.

Las personas que tienen discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos. Para presentar una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

DOH 961-1084 November 2014 Spanish