



COME • CRECE • VIVE
SALUDABLEMENTE



CONSEJOS DE SALUD
PARA NUEVAS MAMÁS



QUERIDA MAMÁ:

¡Felicitaciones por el nacimiento de tu bebé! Como mamá nueva en el programa WIC, podrás:

- ✓ Aprender cómo recibir atención médica y otros servicios.
- ✓ Aprender a escoger alimentos de manera inteligente.
- ✓ Aprender más acerca de la lactancia materna.
- ✓ Aprender cómo mantener seguro a tu bebé.
- ✓ Obtener beneficios para comprar alimentos saludables.

Este folleto tiene consejos para mantenerte saludable. Estos consejos no reemplazan los de tu doctor. Habla con tu médico en tu siguiente cita. Anota las preguntas que deseas hacer antes de ir.

WIC puede ayudarte a aprender más sobre una alimentación saludable. WIC tiene sesiones de nutrición para ti y otras madres para aprender, compartir ideas y hacer preguntas.

Cordialmente,
El personal del programa WIC

PRÓXIMOS PASOS/OBJETIVOS: _____

RECIBE ATENCIÓN MÉDICA

Ve a tu chequeo posparto. Aprende las formas de mantenerte saludable. Pregunta cuándo necesitarás un control de nuevo.

- Mantente al día con las vacunas. Tu y tu hijo necesitan vacunas. Las vacunas los mantienen a salvo de enfermedades mortales como el sarampión, la poliomielitis y el tétanos.
 - La mayoría de las vacunas se administra en los primeros dos años de vida. Después se necesitan otras vacunas. Pregúntale a tu médico lo que tú y tu niño necesitan.
 - Vacúnense a tiempo. El médico dirá cuándo vacunarse. Mantén un registro de vacunas para ti y tu hijo. Cuando le tengan que aplicar las vacunas a tu hijo, llévale el registro al doctor. Lleva el registro a WIC en tu próxima cita.
- Conoce tu diagnóstico de VIH. Llama a la línea de ayuda de Delaware al 2-1-1 para obtener más información.



ELIGE ALIMENTOS PARA TENER UNA BUENA SALUD.

TODOS LOS DÍAS, COME ALIMENTOS DE LOS 5 GRUPOS DE ALIMENTOS.

COME COMIDAS SALUDABLES.

Comer comidas regulares te ayuda a lo siguiente:

- Tener más energía.
- Pensar de forma clara.
- Sanar mejor.

<p>GRANOS</p> <p>lactancia materna 6 onzas (seis porciones)</p> <p>Sin lactancia materna 5 onzas (cinco porciones)</p>		<p>1 ONZA ES UNA PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan o tortilla • ½ panecito o pan de hamburguesa • ½ taza de arroz cocido, espagueti o cereal • 1 taza de cereal de tipo hojuelas 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come granos enteros como: <ul style="list-style-type: none"> - Avena - Pan integral o de centeno - Arroz integral - Tortillas de maíz o de trigo integral
<p>VERDURAS</p> <p>lactancia materna 2½ tazas (5 porciones)</p> <p>Sin lactancia materna 2 tazas (4 porciones)</p>		<p>1/2 TAZA ES UNA PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza cortada o cocida • 1 taza de lechuga o verduras de hojas verdes crudas • ½ taza de jugo de vegetales o jitomate 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come muchos tipos y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo, morado y blanco. • Agrégalos a: huevos revueltos, arroz, fideos, ensaladas y guisos.
<p>FRUTAS</p> <p>lactancia materna 2 tazas (4 porciones)</p> <p>Sin lactancia materna 1½ tazas (3 porciones)</p>		<p>1/2 TAZA ES UNA PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza cortada o cocida • 1 fruta: manzana, naranja, durazno • ½ taza de jugo 100 % de fruta 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come muchos tipos y colores: rojo, amarillo, naranja, azul, verde y blanco. • Pon rebanadas o trozos de frutas sobre cereales, hot cakes, pudín o yogur helado.
<p>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</p> <p>Con y sin Sin lactancia materna 3 tazas (3 porciones)</p>		<p>1 TAZA ES UNA PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche baja en grasa • 1 taza de yogur • 1 a 2 rebanadas de queso 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compra leche baja en grasa (1 %) o sin grasa. • Si es difícil beber leche, consigue ideas de WIC.
<p>CARNE Y FRIJOLES</p> <p>lactancia materna 5½ onzas (5½ porciones)</p> <p>Sin lactancia materna 5 onzas (cinco porciones)</p>		<p>1 ONZA ES UNA PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne, pollo, pavo o pescado • ¼ taza de atún light enlatado • 1 huevo • ¼ taza de frijoles cocidos o tofu • 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete o nueces 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una porción de 3 onzas es del tamaño de una baraja de cartas. • Come más frijol como el que obtienes de WIC. Pídele recetas a WIC. • Elige carnes magras. Hornéalas, cuécelas o ásalas a la parrilla.

COME DESAYUNO, COMIDA Y CENA

Elige una variedad de granos, verduras, frutas, leche y carne y frijol. Este es un menú de ejemplo:

DESAYUNO

Huevo cocido duro
Tortilla o pan integral tostado
Duraznos en rodajas
Leche baja en grasa
Jugo de WIC

COMIDA

Sándwich de pavo con lechuga y jitomate en pan integral
Palitos de zanahoria
Manzana
Leche baja en grasa
Galletas de avena y pasas

TENTEMPÍ DE LA TARDE

Jugo de tomate
Galletas de trigo integral

CENA

Espagueti con salsa de carne
Ejotes
Ensalada verde mixta
Uvas
Leche baja en grasa

IDEAS PARA EL DESAYUNO

Date tiempo para desayunar. Te ayuda a sobrellevar el día. Este es un plan simple. Elige uno o más alimentos de cada grupo que se muestra a continuación.

PAN, CEREAL U OTRO GRANO	FRUTAS O VERDURAS	LECHE O CARNE
Avena de WIC	Puré de manzana	Leche baja en grasa
Waffle	Fresas en rodajas	Yogur bajo en grasa
Tortilla de trigo integral	Frijol y jitomates de WIC	Queso
Arroz	Verduras	Huevo
Cereal seco de WIC	Pasas	Cacahuates (listos para comer)
Pizza cubierta con	Verduras	Queso



PONTE EN FORMA CON LOS ALIMENTOS DE WIC. ELLOS TE DAN:

- Hierro para sangre saludable
- Calcio para huesos y dientes fuertes
- Vitaminas A y C para sanar
- Proteínas para reparar el cuerpo



SÉ INTELIGENTE OCN LAS COMIDAS RÁPIDAS.

¿Te encuentras fuera de casa? Pide estas comidas rápidas en tamaño mediano.

- Sándwich de pollo a la parrilla
- Sándwich de pavo o de carne asada
- Hamburguesa o hamburguesa con queso (tamaño mediano)
- Pizza de jalapeño, tomate y champiñones
- Papa al horno con verduras y queso
- Frutas
- Agua, leche baja en grasa o jugo



HAZ COMIDAS RÁPIDAS EN CASA



POLLO ASADO EN LA SARTÉN

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 cebolla cortada en pequeños pedazos
- 4 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel
- Sal y pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 calabacita, cortada en trozos pequeños
- 1/4 taza de perejil fresco

INSTRUCCIONES

1. Espolvorea el pollo ligeramente con sal y pimienta, luego saltéalo en aceite por 2 minutos.
2. Añade las cebollas. Cocina el pollo hasta que esté dorado y listo (170 °F).
3. Retira el pollo y las cebollas de la sartén (deben permanecer calientes). Agrega la calabacita a la sartén y saltéala durante 3 a 5 minutos. Combínala con el pollo y las cebollas. Espolvorea con perejil. Sirve.

TOMA ÁCIDO FÓLICO TODOS LOS DÍAS.

El ácido fólico es una vitamina. Ayuda a prevenir defectos congénitos en el cerebro y la columna vertebral del bebé. Construye células sanguíneas sanas.

Recomendaciones actuales:

Las mujeres necesitan 400 microgramos (mcg) al día.

Hay maneras de saber si se consume suficiente ácido fólico cada día

- Toma todos los días un complemento vitamínico que tenga 400 mcg de ácido fólico (revisa la etiqueta*).
- Todos los días come un tazón de cereales para el desayuno que incluyan el 100 % del valor diario de ácido fólico. Asegúrate de revisar la etiqueta, busca el ácido fólico y asegúrate de que aparezca al 100 % junto al ácido fólico.

Asegúrate de comer alimentos con ácido fólico, incluso si tomas una pastilla de vitaminas o comes cereal fortificado. Aquí hay algunas maneras fáciles de añadir ácido fólico a tu dieta:

- Agrega algunas fresas a tu cereal en el desayuno.
- Prepara una salsa deliciosa y cómela con verduras crudas cortadas como brócoli y coliflor o jitomate cherry y zanahorias baby.
- Elige una lechuga verde oscura y verduras verdes, como la lechuga romana, las hojas verdes o la espinaca cruda para las ensaladas o los sándwiches.
- Come cacahuates como botana (NO comas cacahuates si eres alérgica a ellos).

* Consulta la siguiente página para obtener información sobre cómo leer las etiquetas.

LEE LAS ETIQUETAS DE NUTRICIÓN.

Si comes cereal fortificado, revisa la etiqueta.

- El cereal debería darte el 100 % del valor diario. Esto significa que tiene 400 mcg de ácido fólico.

Si tomas una pastilla de vitaminas, lee la etiqueta.

- La pastilla debe tener 400 mcg de ácido fólico.



Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (31 g/1.1 oz.)
Servings Per Container About 11

Amount Per Serving	Cereal	Cereal with 1/2 Cup Vitamins A&D Fat Free Milk
Calories	110	150
Calories from Fat	0	0
% Daily Value**		
Total Fat 0g*	0%	0%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	0%
Sodium 220mg	9%	12%
Potassium 60mg	2%	7%
Total Carbohydrate 22g	7%	9%
Dietary Fiber less than 1 g	3%	3%
Sugars 4g		
Other Carbohydrate 18g		
Protein 7g	3%	13%
Vitamin A	15%	20%
Vitamin C	35%	35%
Calcium	0%	15%
Iron	45%	45%
Vitamin E	35%	35%
Thiamin	30%	40%
Riboflavin	35%	45%
Niacin	35%	35%
Vitamin B6	100%	100%
Folic Acid	100%	100%
Vitamin B12	100%	110%
Phosphorus	6%	20%
Magnesium	4%	8%
Zinc	6%	8%
Selenium	10%	10%

Supplement Facts

Serving Size 1 Tablet

	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as retinyl acetate and 50% as beta-carotene)	5000 IU	100%
Vitamin C (as ascorbic acid)	60 mg	100%
Vitamin D (as cholecalciferol)	400 IU	100%
Vitamin E (as dl-alpha tocopheryl acetate)	30 IU	100%
Thiamin (as thiamin mononitrate)	1.5 mg	100%
Riboflavin	1.7 mg	100%
Niacin (niacinamide)	20 mg	100%
Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride)	30 mg	100%
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12 (as cyanocobalamin)	6mcg	100%
Biotin	30 mcg	100%
Pantothenic Acid (as calcium pantothenate)	10mg	100%





MANTENTE ACTIVA PARA TENER UN CUERPO SALUDABLE.

¿Por qué es importante ser físicamente activo? Puede producir lo siguiente:

- ayudarte a verte y sentirte bien
- darte más energía
- disminuir el estrés y ayudar a relajarte
- bajar el peso de tu embarazo
- ayudarte a tonificar los músculos

Tómalo con calma al principio. Tu cuerpo necesita recuperarse. Pregúntale a tu médico qué tipo de actividades físicas puedes hacer y cuándo puedes hacerlas.

Caminar es una manera excelente de ponerte en forma y mantenerte así. Pon a tu bebé en la carriola y camina. Camina en el centro comercial, la escuela o el centro comunitario.

Comienza con una caminata de 5 o 10 minutos. Después de una semana, camina un poco más de distancia o más tiempo. Establece un objetivo que funcione para ti.

Aquí hay otras maneras fáciles de mover tu cuerpo:

- Camina en el lugar cuando veas la televisión o hables por teléfono.
- Pon música y baila.

Consejo

HAZ UN CAMBIO A LA VEZ

Cambia los hábitos de salud de a uno a la vez. Acostúmbrate a un cambio antes de hacer el siguiente.

- ¿Qué comida puedes reducir?
Ejemplo: Reducir a un refresco al día.
- ¿Qué comida puedes cambiar?
Ejemplo: Come yogur bajo en grasa para el desayuno.
- ¿Qué puedes hacer para estar más activa?
Ejemplo: Sube por las escaleras, no por el elevador.



HAZ TIEMPO PARA TI.

Disfruta de tu nuevo bebé. Pero también cuídate.

- Pide ayuda a familiares y amigos. Déjalos comprar, cocinar y limpiar.
- Toma una siesta cuando tu bebé se duerma. Si no puedes dormir, acuéstate y descansa.
- Encuentra a alguien con quien hablar.

La mayoría de las mamás nuevas se ponen tristes. Lloran, se sienten tristes y experimentan cambios de humor. Los episodios de tristeza pueden durar hasta 2 semanas. Si los sentimientos empeoran, podrías tener depresión.

Habla con tu médico para obtener ayuda. La depresión no tratada es difícil para ti, tu bebé y tu familia.

DEPRESIÓN POSPARTO

Si crees que puedes tener depresión posparto o PPD, busca ayuda llamando al **1-800-944-4773** o visitando **www.ppdhope.org**.

Si piensas en hacerte daño a ti misma o a tu bebé, busca ayuda inmediata llamando al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.

SIGNOS DE DEPRESIÓN POSPARTO:

Cualquiera de estos sentimientos que duren más de 2 semanas:

- Te sientes muy triste
- Lloras todo el tiempo
- No quieres comer o no puedes dejar de comer.
- No puedes dormir o quieres dormir todo el tiempo.
- No te preocupas por ti misma.
- No disfrutas de la vida
- No te preocupas por tu bebé
- Sientes que podrías lastimarte a ti misma o a tu bebé.
- Tienes miedo de estar a solas con tu bebé.
- Te preocupas demasiado por tu bebé.



PRUEBA ESTE ALIVIO DEL ESTRÉS

1. Siéntate en una silla.
2. Pon las manos en tu estómago.
3. Respira por la nariz. Respira lentamente y cuenta hasta cuatro. Mantén la respiración por un segundo.
4. Exhala por la boca. Respira lentamente y cuenta hasta cuatro.

Repítelo de 5 a 10 veces.

MANTÉN TUS DIENTES SALUDABLES

Los dientes y las encías saludables son un signo de buena salud.

- Cepilla tus dientes (y lengua) al menos 2 veces al día.
- Usa hilo dental 2 veces al día.
- Bebe agua, no bebidas endulzadas con azúcar.
- Hazte un chequeo dental cada 6 meses.



Ofrece a tu bebé el mejor comienzo -

¡AMAMANTA!

SI ESTÁS AMANTANDO:

- 1. AMAMANTAR ES NATURAL, PERO PUEDE TOMAR TIEMPO Y PRÁCTICA.**
Tú y tu bebé están aprendiendo en las primeras 3 semanas. Se vuelve más fácil después de eso.
- 2. DESCANSA.**
Tendrás más energía para tu bebé.
- 3. BEBE AGUA, LECHE Y JUGO WIC CUANDO TENGAS SED.**
Ten una bebida lista mientras estás amamantando.
- 4. INGIERE TRES COMIDAS Y AL MENOS UN TENTEMPÍE TODOS LOS DÍAS.**
Algunas ideas de tentempiés:
 - queso y galletas
 - frutas
 - yogur bajo en grasa
 - nueces y pasas
 - cereal de WIC
 - sándwich
- 5. SI NO TOMAS LECHE, HABLA CON WIC.**
Puedes obtener calcio de otros alimentos como:
 - queso
 - yogur
 - jugo de naranja con calcio
 - otros alimentos fortificados con calcio
 - tofu (hecho con calcio)
 - hojas de col y kale
- 6. VE A UN GRUPO DE APOYO PARA LA LACTANCIA MATERNA DONDE PUEDES HABLAR CON OTRAS MAMÁS.**
- 7. LLAMA A WIC O AL ASESOR DE LACTANCIA EN EL HOSPITAL SI TIENES PREGUNTAS.**

MANTENTE A TI Y A TUS HIJOS SANOS: AMAMÁNTALOS

Si no estás amamantando ahora...

- Amamanta si tienes otro bebé. Solo porque no lo hiciste esta vez no significa que no puedas hacerlo la próxima.
- Si trataste de amamantar pero dejaste de hacerlo, inténtalo nuevamente si tienes otro bebé. La experiencia es diferente con cada bebé. Si algo no salió bien, pide ayuda la próxima vez.
- ¡A los bebés les encanta la leche materna y los hace sentir consentidos! Es fácil de digerir y siempre está lista para alimentar.
- Las mamás de todas las edades pueden amamantar. Las mamás que tienen senos pequeños, senos grandes, partos múltiples o cesáreas también pueden amamantar. Las mamás pueden amamantar aunque regresen a trabajar o a estudiar.

¿SABÍAS QUE...?

Los bebés que NO son amamantados:

- Tienen más alergias
- Se enferman más a menudo
- Tienen más diarrea y estreñimiento
- Tienen un mayor riesgo de morir por muerte súbita (SMSL)
- Las mamás que NO amamantan:
 - Gastan más dinero en comida para bebé
 - Tardan más en ponerse en forma
 - Son más propensas a contraer ciertos tipos de cáncer.



MANTENTE A TI Y A TU BEBÉ SEGUROS.

Tú y tu hijo pueden enfermarse por el tabaco, el alcohol y otras drogas. Si te embarazas de nuevo, tu bebé podría nacer demasiado pequeño o expuesto a sustancias y sufrir una abstinencia dolorosa.

Mantente alejada del humo del tabaco.

El humo del tabaco puede provocar lo siguiente:

- Hacer que tu hijo tenga más resfriados e infecciones de oído.
- Causar asma o empeorarlo.
- Causar cáncer, enfermedades del corazón o un infarto.

Establece una regla de "NO FUMAR" en tu hogar. No permitas que nadie fume cerca de tu hijo.

Si tú fumas, busca ayuda para dejarlo. Habla con tu médico o llama a la **línea de ayuda de Delaware al 1-866-409-1858.**

Mantente alejada del alcohol y las drogas.

El alcohol y las drogas pueden arruinar tu cuerpo y tu mente. Es posible que te olvides de cuidar a tu bebé. Si necesitas ayuda, habla con tu médico o visita helpisherede.com.



Condado de New Castle 1-800-652-2929

Condados de Kent y Sussex 1-800-345-6785

Nunca dejes a tu hijo con personas que beban demasiado o usen drogas.

Dile **NO A LO** siguiente:

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| × Cerveza | × Crack/cocaína |
| × Vino | × LSD |
| × Bebidas mezcladas | × PCP o polvo de ángel |
| × Licor | × Heroína |
| × Cigarrillos | × Metanfetaminas |
| × Tabaco sin humo | × Opioides |
| × Mal uso de medicinas | × Vaporizadores y productos Juul |
| × Marihuana | |

UNA NOTA FINAL PARA MAMÁ:

Si pudieras tener un bebé otra vez, prepárate ahora. Si tienes un problema de salud, contrólalo.

- Mantente actualizada en tus vacunas.
- Come bien y mantente activa.
- Toma ácido fólico todos los días.
- No fumes ni consumas tabaco o drogas.
- ¡Amamanta a tu bebé!

Se recomienda que esperes 18 meses antes de quedar embarazada nuevamente. Esto permite que tu cuerpo se recupere.

Visita dethrives.com para obtener más información.

Si te sientes triste, sola o ansiosa después de dar a luz, puede ser que tengas depresión posparto o PPD. Obtén ayuda llamando al 1-800-944-4773 o visitando www.ppdhope.org.

Si piensas en hacerte daño a ti misma o a tu bebé, busca ayuda inmediata llamando al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad o edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de retransmisión federal al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, completa el Formulario de queja por discriminación del programa del USDA, (AD-3027) en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escribe una carta dirigida al USDA y proporciona la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del Formulario de Queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la carta a USDA por medio de:

(1) correo postal: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico:
program.intake@usda.gov.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE

División de Salud Pública

Programa WIC

¿Preguntas?

Programa WIC de Delaware

Condado de New Castle: 302-283-7540

Condados de Kent y Sussex: 302-424-7220