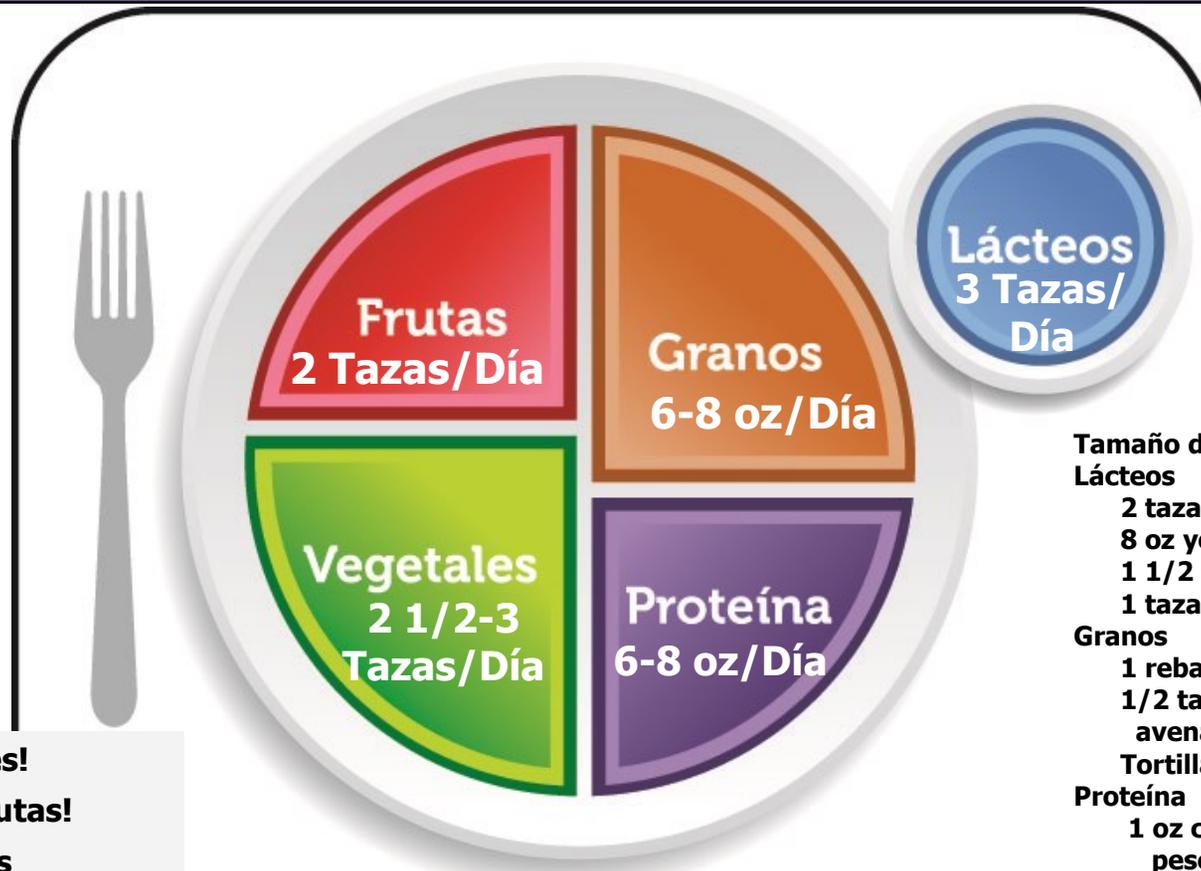


Mujer



¡Varíe Sus Vegetales!
¡Concéntrese En Frutas!
¡La Mitad En Granos Integrales!
¡Proteínas Bajas En Grasas!
¡Obtenga Alimentos Altos En Calcio!

Tamaño de Porciones Lácteos

Lácteos

- 2 tazas de queso cottage
- 8 oz yogur
- 1 1/2 oz de queso
- 1 taza de leche

Granos

- 1 rebanada de pan
- 1/2 taza de arroz, pasta o avena
- Tortilla de 6 pulgadas

Proteína

- 1 oz carne, pollo o pescado
- 1/4 taza de frijoles secos
- 1 cda. crema de cacahuete/maní
- 1 huevo
- 1/2 oz. nueces
- 1/4 taza de tofu

MiPlato
Choose **MyPlate**.gov

¡Una Dieta Saludable Ayuda Recuperarse!

Peso:

- Espere hasta que el bebé tenga por lo menos dos meses antes de hacer un esfuerzo específico para perder peso. Hable con su médico sobre el ejercicio.
- Trate de recordar que su peso durante el embarazo no se obtuvo durante la noche, por lo que no va a desaparecer tan rápido tampoco.
- ¡Ahora es un buen tiempo para comer bien y volver a un peso saludable!

Vitaminas & Minerales:

- Pregunte a su proveedor médico si debe seguir tomando sus vitaminas prenatales.
- Debido a la pérdida de sangre durante el parto, las reservas de hierro a menudo se agotan. Coma alimentos altos en hierro como los cereales de WIC, frijoles, lentejas, carne, o las espinacas. Alimentos con Vitamina C como las fresas, naranjas, melón y brócoli puede ayudar a absorber el hierro.

Estreñimiento:

- Coma alimentos altos en fibra como frutas, vegetales, panes y cereales integrales.
- Beba mucha agua. Por lo menos 8 vasos por día.
- Pregunte a su médico acerca de los medicamentos o cremas.
- Trate de no hacer un esfuerzo con las deposiciones.

Cansancio:

- Coma alimentos saludables como vegetales, granos enteros y proteínas magras.
- Limite los dulces y los alimentos altos en grasa.
- Duerma cuando el bebé duerme.
- Pida ayuda a su pareja, amigos o familia.

Depresión Post-parto:

- Si usted se siente triste después de dar a luz, ¡usted no está sola!
- Hable con su médico si usted está llorando mucho o tiene sentimientos de tristeza, inquietud, o depresión.
- Si usted esta comiendo excesivamente o subiendo de peso, hable con su médico. Concéntrese en comer alimentos saludables que le ayudarán a sentirse con energía.

Hacer Buenas Decisiones:

Fumar:

- El fumar (incluyendo el humo de segunda mano) puede dañar a usted y a su bebé.
- Los bebés expuestos al humo pueden tener más infecciones de oído, sinusitis, y resfriados. También tienen un mayor riesgo de SMSL.
- Fume afuera y cámbiese de ropa después de fumar, antes de cargar a su bebé.
- Hable con su departamento de salud local acerca de programas para dejar de fumar.

Si Tuvo Diabetes Gestacional Durante El Embarazo:

- La lactancia materna puede ayudar a reducir los niveles de glucosa en la sangre.
- Hable con su médico acerca de cuándo puede comenzar hacer ejercicio. El ejercicio puede ayudar a reducir el azúcar en la sangre.
- Tenga una prueba de sangre de 6-12 semanas después del parto para averiguar si su nivel de azúcar en la sangre vuelve a la normalidad.
- Trate de bajar de peso antes de su próximo embarazo.
- Solicitar el examen de la detección de glucosa pronto con su próximo embarazo.

Tomar tiempo Para Usted Misma:

- Si usted se siente estresada sobre el cuidado de un bebé inquieto, asegúrese de que el bebé ha sido alimentado, eructado, y cambiado. A continuación, ponga el bebé en un lugar seguro durante 10-15 minutos. Tómese un descanso para refrescarse.
- Pide ayuda a familiares o amigos para hacer las compras, las comidas, o con la limpieza mientras usted disfruta tiempo con su bebé.

Pregunte a su médico si tiene algún problema o duda y siempre consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento o cambiar su plan de ejercicio.

Idaho WIC Program
1250 Hollipark Dr.
Idaho Falls, ID 83401
(208) 522-3823



U.S. Department of Agriculture Center for Nutrition Policy and Promotion

www.choosemyplate.gov

USDA es un proveedor y empleador igualitario

Información adaptada de The American Academy of Pediatrics www.healthychildren.org,
womenshealth.gov, y Montana WIC

Revised 6/2015