

Después del parto

Consejos de salud para madres

COMA BIEN PARA UNA BUENA SALUD

Coma diferentes alimentos integrales a lo largo del día, incluyendo frutas, vegetales, proteínas, lácteos y granos integrales.

Use la etiqueta de información nutricional para seleccionar alimentos que sean:

Bajos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares agregadas y sodio

Altos en vitaminas y minerales

Manténgase hidratada: beba agua y otras bebidas sin azúcar a lo largo del día.

Preste atención al tamaño de las raciones.



FRUTAS

Objetivo diario
De 1½ a 2 tazas

Céntrese en las frutas

- Disfrute de diferentes frutas.
- Elija fruta fresca, congelada, enlatada y deshidratada.
- Consuma poco jugo de frutas.

VEGETALES

Objetivo diario
2½ a 3½ tazas

Varíe sus vegetales

- Coma diferentes vegetales. Los vegetales de diferentes colores aportan diferentes nutrientes.
- Disfrute de vegetales crudos o cocidos, naturales o sazonados con grasas saludables, hierbas y especias.

LECHE

Objetivo diario
3 tazas

Consuma alimentos ricos en calcio

- Elija leche, yogur, queso y otros lácteos sin azúcares agregadas.
- Si no bebe o no puede beber leche, elija productos sin lactosa u otras fuentes de calcio, como alimentos y bebidas fortificados.

GRASAS SALUDABLES

- Concéntrese en grasas saludables de alimentos integrales, como los mariscos, los aguacates, las aceitunas y los aceites de oliva, los frutos secos, las semillas, los lácteos, la carne, las aves de corral y los huevos.

PROTEÍNA

Elija proteínas magras.

- Varíe su rutina de proteínas. Elija entre carnes, aves de corral, huevos, mariscos, frijoles, guisantes, lentejas, legumbres, soja, frutos secos y semillas.
- Use métodos de cocción como hornear, asar a la parrilla, asar al horno y sofreír.
- 3 oz. de proteína es aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas.
- Intente consumir proteína de alta calidad en cada comida.

GRANOS INTEGRALES

Elija granos integrales ricos en fibra

Consuma entre 2-5 raciones de granos integrales cada día.

1 ración equivale a:

- 1 rebanada de pan integral
- ½ taza de avena
- ½ taza de arroz integral o salvaje cocido, pasta integral, quinoa, etc.

EVITE LOS HÁBITOS DAÑINOS

- No fume tabaco. El tabaco se fuma en cigarrillos, puros y pipas.
- Evite el humo de segunda mano. El humo de segunda mano es humo de tabaco en el aire.
- No consuma rapé. El rapé es una forma de tabaco sin humo y de mascar que se mastica, aspira o "chupa."
- Evite consumir alcohol cuando cuide a sus hijos o al amamantar. El consumo de alcohol incluye beber licor, bebidas mixtas, cerveza, vino y refrescos de vino.
- No consuma drogas. Cualquier cosa que la drogue puede dañar a su bebé. Aléjese de la marihuana, la cocaína, la heroína, el éxtasis, la metanfetamina y otras drogas de la calle.
- Los productos domésticos comunes, como los líquidos de limpieza, latas de spray aerosol y los pegamentos pueden ser perjudiciales si se huelen, inhalan o ingieren.
- Los medicamentos (tanto los recetados por un proveedor de atención médica como los que se venden en tienda, como las pastillas para dormir, para el dolor y para adelgazar) pueden ser perjudiciales si no se usan según las indicaciones.



CONTROL DEL PESO

- Si está amamantando, perder peso lentamente es lo seguro.
- Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.
- Manténgase sana haciendo actividad física entre 30 y 60 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Para perder peso, puede ser necesario realizar entre 60 y 90 minutos de actividad física diaria.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física la ayudará a perder peso y mantenerse sana. Disfrute de una actividad física centrada en la familia por al menos 30 minutos al día.

- Baile con música divertida.
- Salga a caminar juntos.
- Siéntese en el suelo y ruede bolas.
- Lea historias y luego actúelas.



Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre un multivitamínico con minerales.

- El embarazo puede agotar las reservas de nutrientes clave de su cuerpo.
- Las necesidades energéticas y nutricionales aumentan para las madres que amamantan.
- Las mujeres que transitan el posparto y amamantan deben consumir una amplia variedad de alimentos de alta calidad y densos en nutrientes para reponer reservas y apoyar la lactancia.
- Muchas mujeres se benefician de un multivitamínico con minerales durante este periodo. Su proveedor de atención médica puede recomendarle un suplemento que incluya nutrientes como hierro, ácidos grasos omega-3, vitamina B12, colina, yodo y folato.

SI ESTÁ AMAMANTANDO...

CONTINÚE POR EL TIEMPO QUE USTED Y SU BEBÉ QUIERAN

Amamantar a su bebé durante el primer año y después ayudará a que usted y su bebé estén más sanos.

¿Por qué es tan buena la lactancia materna para los bebés?

La leche materna protege a los bebés contra infecciones y alergias alimentarias y es:

- Comida perfecta para bebés.
- Fácil de digerir para bebés.
- Natural.

Los bebés amamantados...

- Pueden tener un menor riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS).
- Regurgitan menos y tienen menos diarrea y estreñimiento.
- Se enferman con menos frecuencia.

¿Por qué es tan buena la lactancia materna para las madres?

- Ayuda a que el útero de la mujer vuelva a su tamaño normal más rápido.
- Ayuda a las madres a perder el peso que aumentaron durante el embarazo.
- Es algo que solo usted puede hacer por su bebé.
- Es tiempo para que las madres se relajen y disfruten de sus bebés.
- Es más barato y más fácil que darle el biberón.
- Protege a las madres contra el cáncer de mama.

Manténgase al día con las vacunas

Las vacunas son inyecciones que la protegen a usted y a sus hijos de enfermedades prevenibles. Asegúrese de que usted y sus hijos reciban las vacunas adecuadas en el momento adecuado.

Visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) para obtener más información.

