



Una guía para el posparto y para

# estar saludable para usted y su bebé



# Índice



¡Haga clic en uno de los temas para saber más!

## 4 ¡Felicitaciones! Su bebé ya nació



- 6 **Cómo dormir lo suficiente**
  - 8 **Su salud mental**
  - 8 ¿Qué puede hacer con la tristeza posparto?
  - 10 La depresión o ansiedad posparto
  - 11 Pedir ayuda
  - 13 ¿Qué puede hacer ahora con la ansiedad o la depresión?
  - 14 Alimentar a su bebé
- 

## 15 ¡Cuídese a usted misma!



- 17 **Me siento muy bien. ¿De verdad tengo que ir con mi doctor?**
  - 18 **¿Qué puedo hacer para fortalecer mis huesos?**
  - 19 **¿Qué pasa si estoy tan ocupada que se me olvida lavarme los dientes?**
- 

## 20 Comer para sentirse bien



- 22 **Los pequeños cambios pueden marcar la diferencia**
- 25 **Siéntase llena de energía comiendo alimentos variados**
- 27 **Recetas y creencias culturales sobre la comida**

## 33 Nutrientes importantes y cómo conseguirlos



- 35 Aumente su hierro, aumente su energía
  - 36 El calcio de la leche y de otras fuentes
  - 38 Cómo tomar suficiente ácido fólico
  - 39 Alternativas de comida rica en fibra y más
  - 42 Saber más sobre el agua
- 

## 43 Consejos sencillos para tener un cuerpo saludable



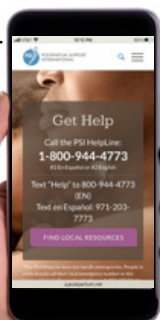
- 45 Adaptarse a la actividad física
  - 46 Manténgase en movimiento
- 

## 47 Planes para tener otro bebé



- 49 Espaciar los embarazos
  - 50 Cómo encontrar un peso saludable para su cuerpo
  - 51 Siga tomando sus vitaminas prenatales
- 

## 52 Recursos para consultar





# ¡Felicitaciones! Su bebé ya nació

Tener un bebé puede ser uno de los momentos más felices de su vida. También puede haber momentos en los que se sienta abrumada, emocional y con falta de sueño.

Para tener la suficiente energía para cuidar a su familia, usted también necesita cuidar de sí misma. A lo largo de este folleto vamos a compartir los consejos e ideas de otros padres para ayudarle a que todo vaya bien.

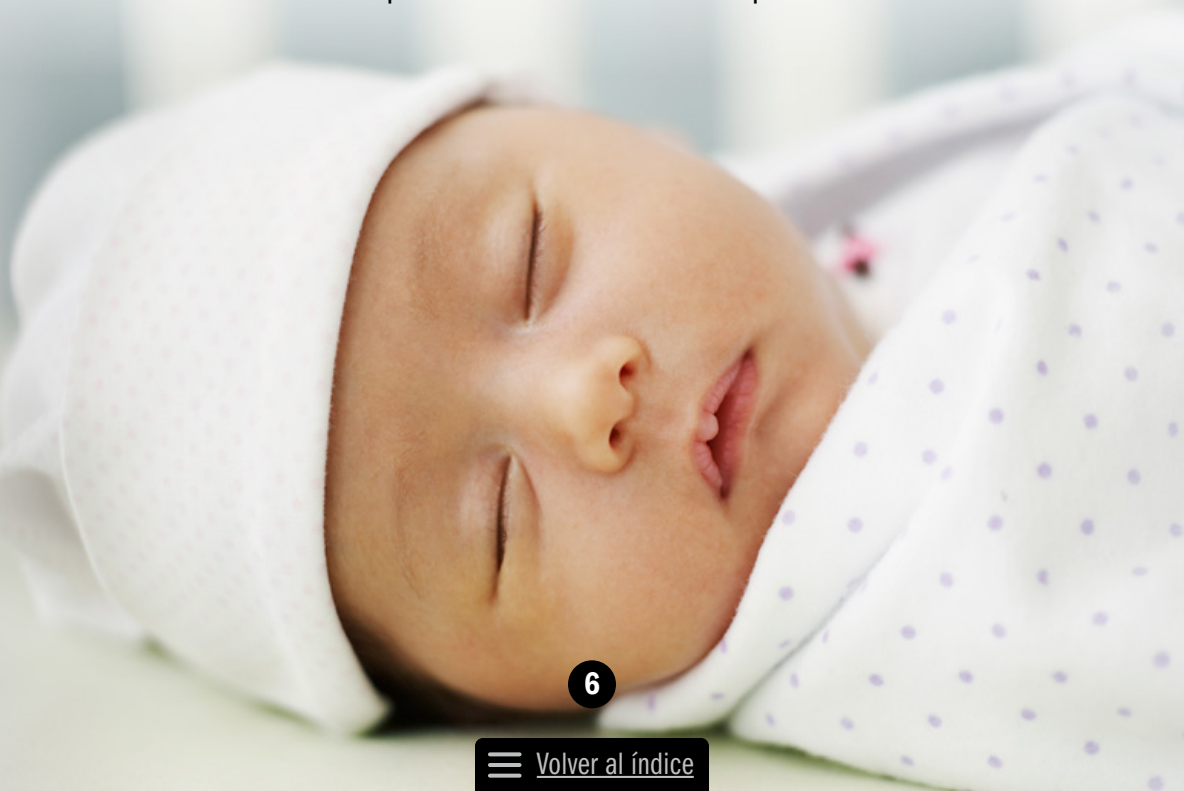
Si encuentra dificultades, comuníquese con WIC o con su proveedor de servicios de salud de inmediato. Existen recursos que le pueden ayudar. Cuidar a un bebé exige el apoyo de un equipo. ¡WIC está aquí para ayudar!



# Cómo dormir lo suficiente

Los recién nacidos duermen mucho, pero no lo hacen como los adultos. La mayoría de los recién nacidos duermen muchas siestas cortas durante el día y la noche, en lugar de dormir largos periodos seguidos. Esto podría hacer que a los padres se les dificulte dormir lo suficiente. Estas son algunas cosas que puede intentar para descansar lo suficiente:

- **Comparta su habitación con su bebé.** Ponga a dormir a su bebé boca arriba en una cuna o en un moisés cerca de su cama. Tener cerca a su bebé le permite calmarlo rápido y volverse a dormir.
- **Si puede hacerlo, duerma mientras su bebé duerme.** Ponga música suave o un ventilador silencioso, y atenúe las luces para ayudarles a dormir a su bebé y a usted. Su bebé se despertará menos a medida que crezca.



- **Atenúe las luces.** Mantener las luces bajas mientras alimenta a su bebé y le cambia el pañal durante la noche le ayudará a conciliar el sueño más rápidamente.
- **Pida ayuda a sus amigos y familiares.** Ellos pueden cuidar a su bebé para que usted pueda descansar, en particular durante las primeras semanas mientras se está recuperando.
- **Haga una lista de las tareas que se tienen que hacer.** Cuando alguien le ofrezca ayuda, dele a elegir de esa lista para que usted pueda concentrarse en cuidarse a usted misma y a su bebé.
- **Limite su consumo de café y bebidas energéticas.** La [cafeína](#) puede llegar a la leche materna y alterarles el sueño a usted y su bebé.



# Su salud mental

Es normal sentir una mezcla de emociones luego de tener a su bebé. Los cambios en el cuerpo, la falta de sueño y las preocupaciones por el cuidado de su recién nacido pueden hacer que no se sienta usted misma. Esta sensación suele llamarse “tristeza posparto”. Estas son algunas de las señales:

- Llorar con facilidad y sin motivo.
- Dificultad para comer y dormir.
- Sentir mucha preocupación por cuidar a su bebé.
- Sentirse abrumada.
- Ponerse de mal humor con facilidad.

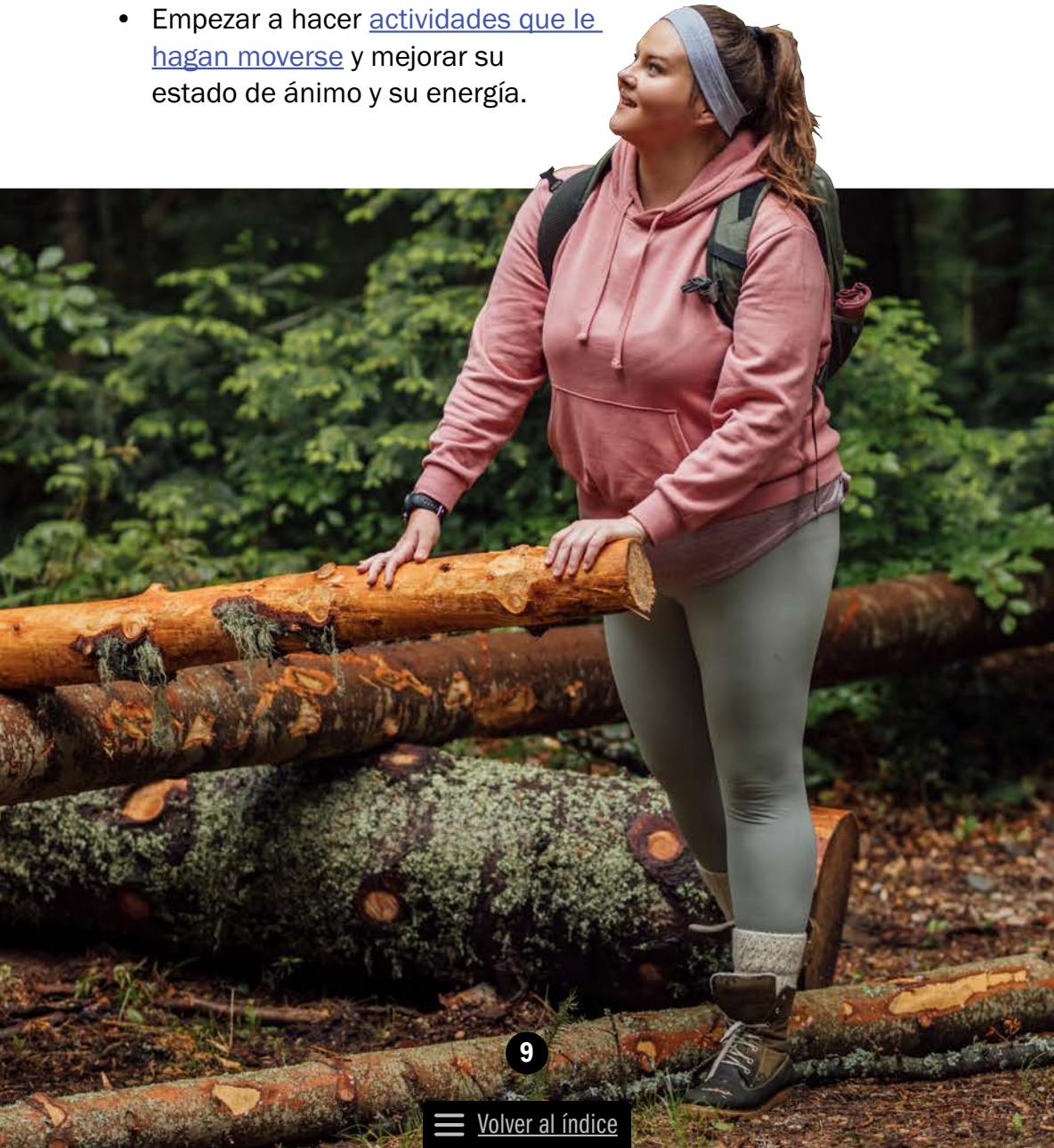
## Muchos padres tienen tristeza posparto. ¿Qué puede hacer usted?

- Estar en contacto con familiares y amigos.
- Descansar durante unos 30 minutos. Apague todas las pantallas y cierre los ojos.
- [Comer alimentos saludables](#) cada pocas horas, como frutas, verduras y granos integrales.





- Salir y disfrutar de la luz del sol si le es posible.
- No saturar su calendario. Si logra hacer una cosa al día, eso ya es un éxito.
- [Dar pecho](#). Puede ayudar con la depresión y la ansiedad.
- Si se siente triste, irritable o con ansiedad por **más de 2 semanas**, hable con su doctor. Podría tener algo que se llama depresión o ansiedad posparto.
- Empezar a hacer [actividades que le hagan moverse](#) y mejorar su estado de ánimo y su energía.



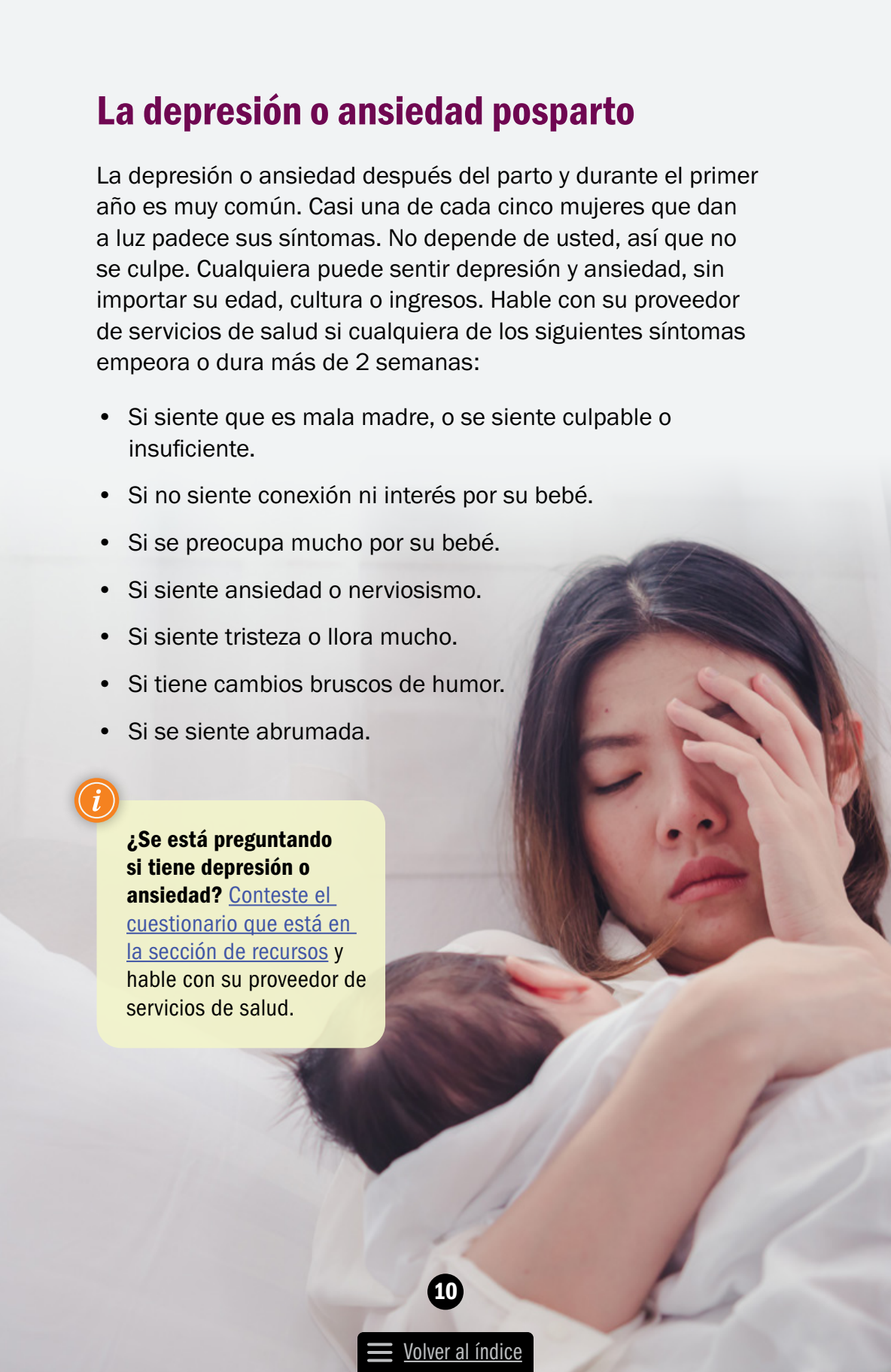
## La depresión o ansiedad posparto

La depresión o ansiedad después del parto y durante el primer año es muy común. Casi una de cada cinco mujeres que dan a luz padece sus síntomas. No depende de usted, así que no se culpe. Cualquiera puede sentir depresión y ansiedad, sin importar su edad, cultura o ingresos. Hable con su proveedor de servicios de salud si cualquiera de los siguientes síntomas empeora o dura más de 2 semanas:

- Si siente que es mala madre, o se siente culpable o insuficiente.
- Si no siente conexión ni interés por su bebé.
- Si se preocupa mucho por su bebé.
- Si siente ansiedad o nerviosismo.
- Si siente tristeza o llora mucho.
- Si tiene cambios bruscos de humor.
- Si se siente abrumada.



**¿Se está preguntando si tiene depresión o ansiedad? [Conteste el cuestionario que está en la sección de recursos](#) y hable con su proveedor de servicios de salud.**





## Llame de inmediato a su proveedor de servicios de salud o al 911 si tiene:

- Pensamientos de lastimarse a usted misma o a su bebé.
- Ataques de pánico que pueden incluir una frecuencia cardíaca acelerada, temblores, dificultad para respirar.
- Miedo de no poder cuidar a su bebé.
- Pensamientos inusuales, como ver u oír cosas que no están presentes.

## Pedir ayuda es bueno para usted, su bebé y toda su familia.

- No espere a que alguien le pregunte si se siente muy triste, deprimida o ansiosa.
- Hable y pida apoyo. Pedir ayuda es ser fuerte.



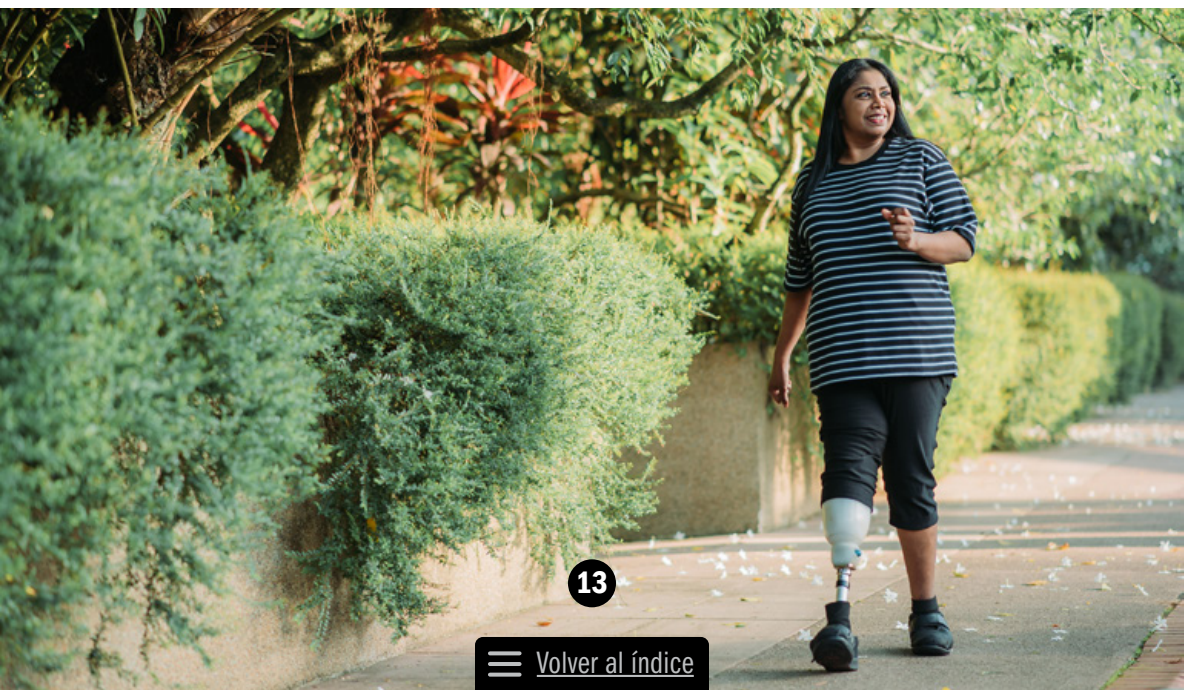
## Cómo buscar tratamiento:

- Hable con su proveedor de servicios de salud. Le puede ayudar a encontrar un tratamiento (como terapia o medicamento) que le funcione.
- Pregunte a su proveedor de servicios de salud sobre la cobertura de seguro y Medi-Cal para servicios de salud mental. Hay ayuda gratuita o de bajo costo disponible por medio de su plan de salud, incluido Medi-Cal, y es posible que el departamento de salud de su condado también se la ofrezca.
- Cuando un proveedor de servicios de salud no esté disponible, llame a la línea de asesoría de 24 horas, al número que se encuentra al reverso de la tarjeta de su plan de salud. No necesita que alguien le dé una remisión para recibir servicios de salud mental.
- Encuentre alguien con quien pueda hablar de lo que siente: un doctor, un enfermero practicante, una enfermera partera, alguien que también sea padre o madre, o el personal de WIC. Tenga presente que sus emociones son reales, importantes y comunes.
- Pregunte al personal de WIC qué recursos de salud mental hay en su zona y aproveche los recursos ofrecidos en este folleto.
- [Conteste el cuestionario que está en la sección de recursos.](#)



## ¿Qué puede hacer ahora con la ansiedad o la depresión?

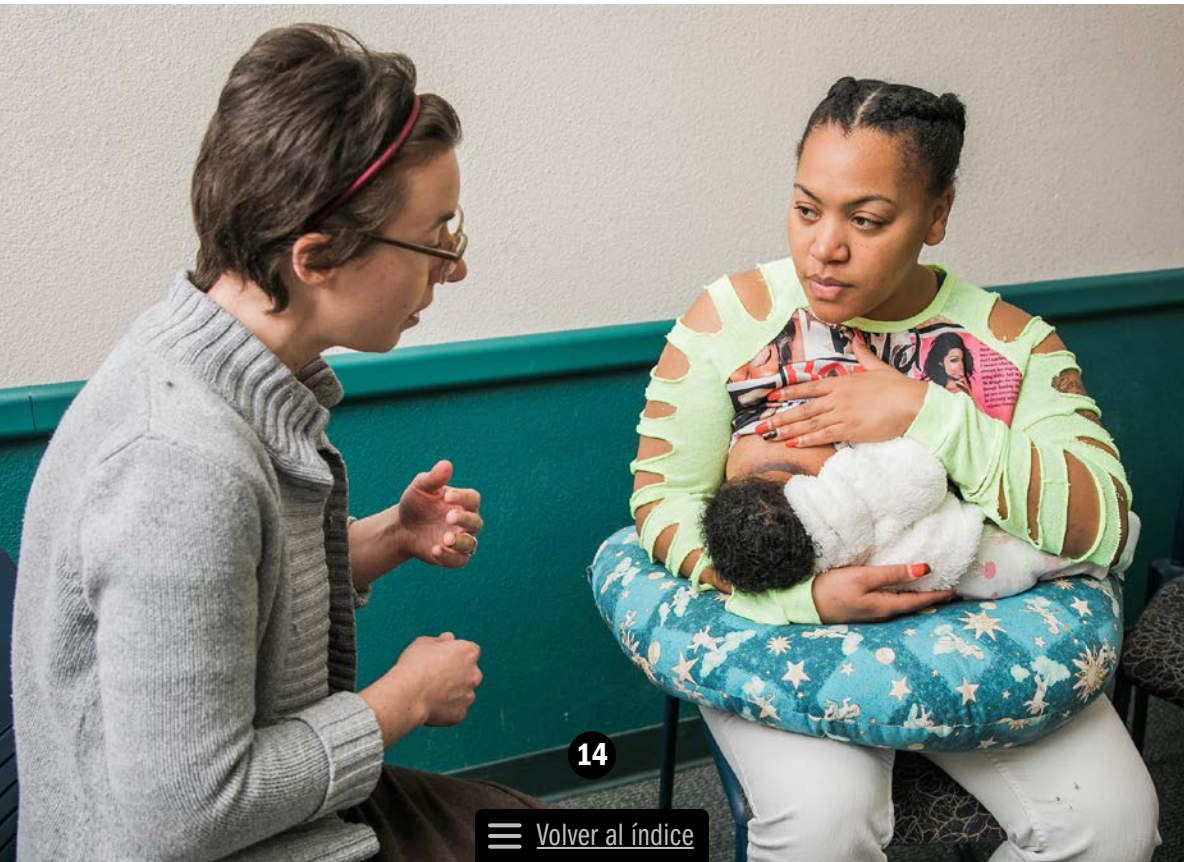
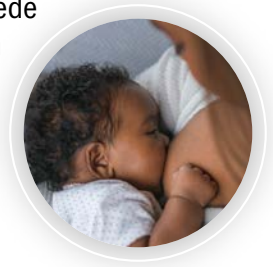
- Tómese 15 minutos al día que sean solo para usted. Haga alguna actividad física que le guste, tome un baño o haga otra cosa que disfrute.
- No se preocupe por ser una madre perfecta. ¡Todavía está sanando y ser mamá requiere mucho trabajo!
- Evite estar sola.
- Escriba un diario y anote sus emociones. Quizá se dé cuenta de que se siente mejor y más saludable a medida que pasa el tiempo.
- Coma poco y frecuentemente.
- Salga si es posible. El aire fresco y estar en ambientes nuevos pueden ayudarle a despejar la mente.
- Existe una conexión entre lo que usted vivió durante la infancia y los problemas de salud mental y física que tiene ahora. Cuidarse de formas nuevas puede ayudarle a que encuentre un camino positivo. [Conozca más sobre las experiencias adversas en la infancia.](#)



## Alimentar a su bebé

Tener un bebé puede ser muy emocionante y abrumador a la vez. Los padres y madres primerizas se enfrentan a muchas dificultades inesperadas al principio. Es importante recordar que cuidarse a usted misma es igual de importante que cuidar a su bebé. Si se siente abrumada y siente que es difícil alimentar y cuidar a su bebé, pida ayuda a su consejero de WIC.

La decisión de dar pecho es muy personal. La **lactancia** puede contribuir a que las madres primerizas sientan conexión con sus bebés y a controlar sus niveles de estrés. Si siente que sus problemas con la lactancia están haciendo que su ansiedad o la su estado de ánimo empeore, hable con su consejero de WIC. WIC apoya todas las opciones de alimentación infantil.





# ¡Cuídese a usted misma!

Es importante recordar que cuidarse a usted misma es igual de importante que cuidar a su bebé. Cuando usted está más saludable, toda su familia está más saludable.





# Me siento muy bien, ¿de verdad tengo que ir con mi doctor?

Es importante ir con su proveedor de servicios de salud de 4 a 6 semanas luego de dar a luz. También vaya con él cada año para que le haga un examen físico con regularidad. Estas consultas anuales sirven para que usted conozca su estado de salud en general y le da la oportunidad de hacer preguntas.



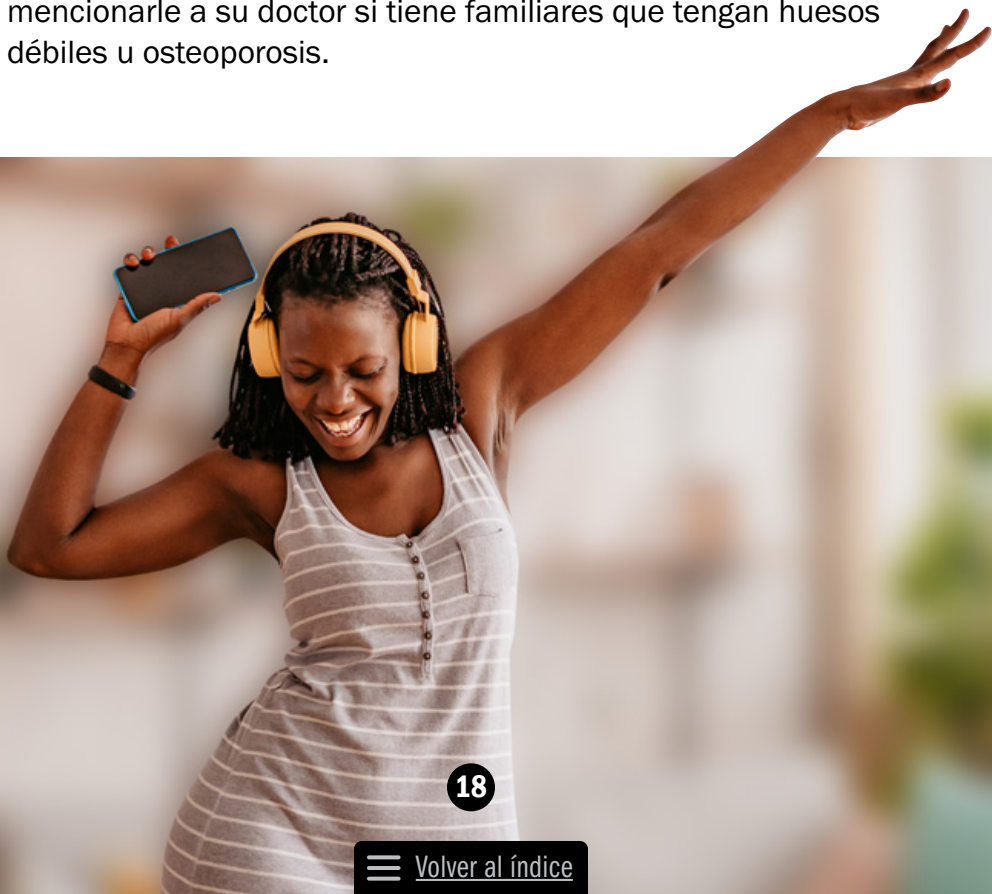
# ¿Qué puedo hacer para fortalecer mis huesos?

¡Qué buena pregunta! Cuidar que sus huesos estén fuertes y sanos hoy previene que se vuelvan débiles en etapas posteriores de la vida.

El [calcio](#) juega un papel importante en mantener los huesos fuertes.



Existen muchos otros alimentos aparte de la leche que tienen calcio. Puede consultarlos en la [página 37](#). Toda actividad física que obligue a sus huesos a cargar peso también los fortalece. Algunos ejemplos son caminar, subir escaleras, bailar, entrenar con pesas, hacer senderismo, trotar y jugar tenis. No olvide mencionarle a su doctor si tiene familiares que tengan huesos débiles u osteoporosis.



# ¿Qué pasa si estoy tan ocupada que se me olvida lavarme los dientes?

¿Sabía que su salud dental puede afectar todo su cuerpo? Si se cuida los dientes, previene problemas de salud al mismo tiempo que les da un buen ejemplo a sus hijos.



**Lávese los  
dientes al menos  
2 veces al día.**



**Use hilo dental  
todos los días.**



**Tenga una dieta  
saludable llena de  
frutas y verduras.**



**Vaya al  
dentista cada  
6 meses.**



**Cambie de cepillo  
de dientes cada  
3 a 4 meses.**



# Comer para sentirse bien

¿Se siente un poco desanimada? Dele a su cuerpo tiempo para ajustarse luego de tener un bebé. Comer una dieta abundante en nutrientes contribuye, después de un tiempo, a mejorar el estado de ánimo y calmar el estrés, la ansiedad, la tristeza posparto y la depresión.

Coma más alimentos como frutas, verduras, pescado, lácteos bajos en grasa, granos integrales, frijoles y nueces. Coma menos alimentos procesados y menos comida con azúcar agregada.



# Los pequeños cambios pueden marcar la diferencia

## Sea realista

Los pequeños cambios pueden ser sencillos. Coma el cereal con fruta en vez de azúcar y póngale una rebanada de pepino al agua en vez de tomar refresco.



## Incluya más cosas

Procure incluir en su dieta una variedad de frutas y verduras ricas en nutrientes cuando pueda hacerlo. Busque productos agrícolas de color verde oscuro, naranja, amarillo y rojo. Agregue pescado. Elija alimentos lácteos sin o bajos en grasa. Coma granos integrales para obtener fibra y vitaminas: tortillas de trigo integral, avena o arroz integral. Los frijoles y las nueces también son excelentes opciones.





## Sea flexible

Todo es cuestión de equilibrio. Coma una comida más ligera si planea salir a cenar de forma abundante. Busque maneras sencillas de tomar decisiones más saludables. En un restaurante, comparta un platillo grande con la persona que le acompaña, y pida una porción extra de verduras o una ensalada. Coma solamente la mitad de un platillo grande y guarde la otra mitad para la comida del día siguiente.

## Sea consciente

Disfrute de todos los alimentos, pero no se exceda. Coma con calma, disfrute cada mordida y escuche a su cuerpo. Coma solamente cuando tenga hambre y deténgase cuando se sienta satisfecha. Apague el televisor para que pueda concentrarse en la comida y en convivir con la familia.



## Llénese de energía

El desayuno es la mejor manera de comenzar el día. Le da energía, potencia cerebral y un comienzo saludable. Elija los alimentos que le funcionen. Agregue un alimento saludable que le guste a cada comida.

## Libérese de las drogas, el alcohol y el tabaco

Evite sustancias como estas, pues podrían hacer que tomar decisiones saludables sobre los alimentos y cuidar a sus hijos sea más difícil.

[Consulte la sección de recursos.](#)



## Sea paciente

Empiece poco a poco. Sea paciente. Los cambios pequeños se van sumando hasta formar efectos positivos duraderos. Si quiere bajar de peso, la mejor manera es hacerlo poco a poco y no concentrarse en la báscula. Enfóquese en hacer pequeños cambios cada semana.

Sábado  
25

Mercado agrícola  
Mañana a las 8:30 AM

## Acepte lo que sucede

¡No todas las comidas van a ser completamente saludables! Acepte que está bien no ser perfecta. La idea es hacer cambios pequeños para que con el tiempo sea una versión más saludable de usted.





# Siéntase llena de energía comiendo alimentos variados

Cuidar a su bebé consume mucha energía. Coma una variedad de alimentos durante la semana para tener energía para usted y su bebé. Incluya en sus comidas alimentos de distintos colores y texturas. Todos los días, intente llenar la mitad del plato con frutas y verduras. Divida la otra mitad del plato entre granos integrales y proteínas magras. Intente incluir alimentos lácteos en la comida y prefiera las opciones sin o bajas en grasa.



Fuente: [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

# Coma lo siguiente la mayor parte de la semana:



# 3

## Verduras

**3 tazas de verduras al día**

1 taza = 1 taza de verduras crudas o cocidas



# 2

## Frutas

**2 tazas de fruta al día**

1 taza = 1 taza de frutas frescas, enlatadas o congeladas



# 6

## Proteínas

**6 porciones de proteínas al día**

1 porción = 1 onza



# 6

## Granos

**6 porciones de granos al día**

1 porción = 1 onza



# 3

## Lácteos

**3 porciones de lácteos al día**

1 porción = 1 taza

# Recetas y creencias culturales sobre la comida

Muchas personas tienen costumbres relacionadas con los alimentos a consumir después del parto. Estas costumbres procuran “reconfortar” la persona que ha dado a luz, facilitar la digestión, reponer las reservas de nutrientes o aumentar el suministro de leche. No existe un fundamento científico para estas costumbres pero eso no les quita valor. Estas son algunas recetas que hacen sutil referencia a las costumbres culturales, aportan nutrientes variados y una saludable dosis de cariño por parte de su familia de WIC.



## Leche dorada | (para 1 porción)

Esta bebida cálida, cremosa y levemente dulce es perfecta para dar inicio a un día ajetreado, ¡o para terminar uno! Le brinda algunos buenos nutrientes, como calcio, potasio, proteína, y vitaminas D y B12.



### Ingredientes

- 1 taza de leche
- 2 cucharaditas de miel
- 1 ½ cucharaditas de crema de almendra (opcional)
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela (molida, más un extra para el momento de servir)
- ¼ de cucharadita de cúrcuma (molida)
- ⅛ de cucharadita de jengibre (molido)

### Instrucciones

1. Combine la leche, la miel, la crema de almendra, el extracto de vainilla, la canela, la cúrcuma, el jengibre y las especias opcionales en una sartén pequeña.
2. Caliente a fuego medio hasta que se caliente de manera uniforme, y bata rápidamente para que la crema de almendra no se pegue en el fondo y las especias se incorporen. No deje que hierva.

### Notas

- **Extras opcionales:** una pizquita de pimienta negra molida, cardamomo molido o dientes de ajo molidos.
- **Para guardar:** conserve las sobras en un contenedor hermético en el refrigerador, como en un frasco o termo de vidrio con tapa, hasta por 3 días.
- **Para recalentar:** caliente en la estufa mientras revuelve para volver a combinar las especias y la crema de almendra. Si va a recalentar en el microondas, revuelva cada 20 a 30 segundos y esté pendiente para que no burbujee y se derrame.

# Sopa de arroz chino (Congee)

(para 6 porciones)



## Ingredientes

- 7 tazas de agua
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de arroz blanco
- 1 ½ cucharaditas de jengibre fresco finamente picado
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 6 tazas de repollo chino picado
- 1 libra de camarones frescos o congelados, sin cáscara y desvenados
- ½ cucharadita de sal (opcional)

## Instrucciones

1. En una olla grande a fuego medio-alto, agregue agua, caldo de pollo y arroz.
2. Espere a que hierva, tápelo y baje el fuego.
3. Deje que se cocine durante 1 hora y media, hasta que el arroz se deshaga y la sopa quede cremosa.
4. Agregue jengibre y aceite de sésamo, y cocínelo 15 minutos.
5. Agregue el repollo chino y deje que se cocine otros 10 minutos, o hasta que el repollo chino quede blando.
6. Agregue los camarones y cocine durante 5 minutos, o hasta que todos los camarones estén completamente rosados.
7. Agregue sal si lo desea y sirva.

Source: [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org)



# Sopa de fideo de pollo

(para 6 porciones)



## Ingredientes

- 3 libras de pedazos de pollo (sin piel)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla (picada)
- 1 taza de apio (lavado y picado en trozos grandes)
- 3 zanahorias (grandes, peladas y picadas en trozos grandes)
- 4 tazas de fideos secos
- Tomillo o salvia (opcional)

## Instrucciones

1. Coloque los pedazos de pollo en una olla grande. Cúbralos por completo con agua. Tape la olla, ponga a hervir el agua, baje el fuego y deje hervir a fuego lento de 2 a 3 horas.
2. Saque del caldo los pedazos de pollo con pinzas o una cuchara ranurada. Deje enfriar de 10 a 15 minutos antes de quitar la carne del hueso. Parta la carne en pedazos de un bocado. Quite los huesos que queden en el caldo. Quite la grasa del caldo removiendo con una cuchara, poniendo y quitando cubitos de hielo, o poniendo toallas de papel para que la absorban.
3. Ponga la carne de pollo, los condimentos y las verduras en el caldo. Ponga a hervir el caldo, tápelolo, baje el fuego, y deje que se cocine a fuego medio durante unos 15 a 20 minutos hasta que las zanahorias queden tiernas, pero firmes.
4. Agregue fideos y póngalos a hervir de 6 a 7 minutos, revuélvalos de vez en cuando para separar los que se peguen. De una taza de fideos secos (1.5 onzas) sale una taza de fideos cocidos. Sirva en platos de sopa con un cucharón.
5. Refrigere o congele las sobras a más tardar 2 horas después de cocinar la receta. Si las refrigera, cómalas a más tardar 2 días después. Cuando las recaliente, hiérvalas.

Source: [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)



## Copos de arroz integral | (para 6 porciones)

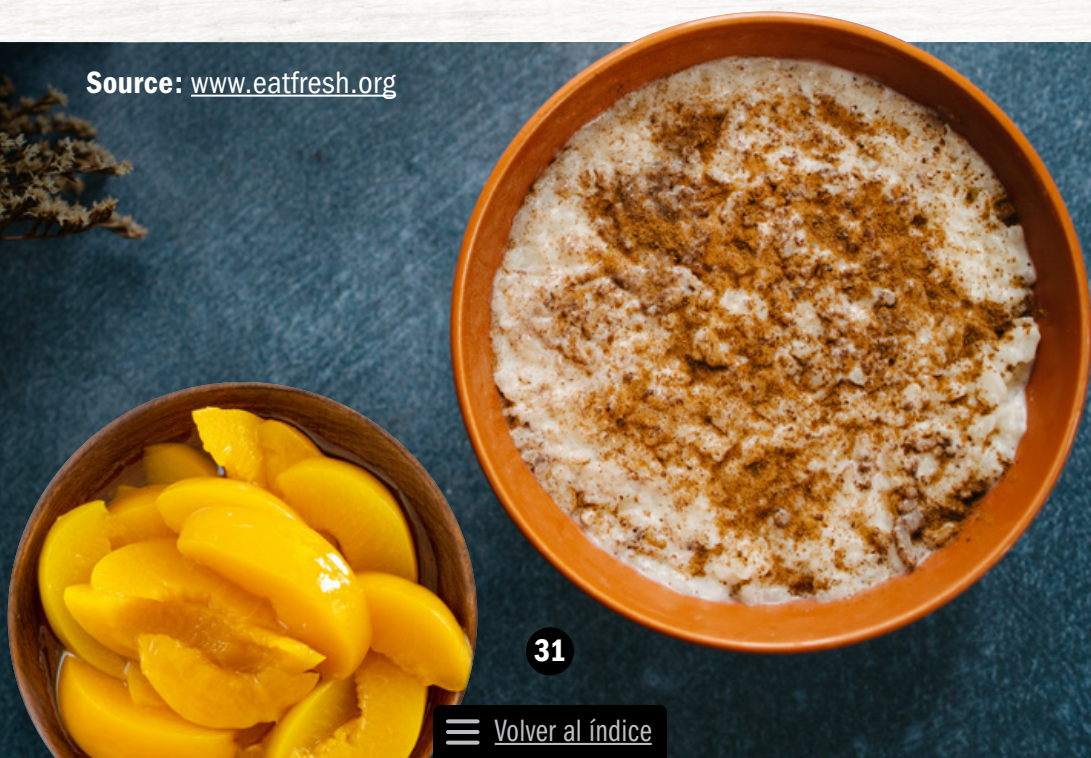
### Ingredientes

- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 ½ tazas de jugo de manzana
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- 1 cucharada de azúcar morena
- Rebanadas de durazno o pera frescas, enlatadas o congeladas (descongeladas) o rebanadas de plátano para poner encima

### Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes, excepto la fruta, en una sartén o una olla sopera. Caliente a fuego medio hasta que hierva. Tape, baje el fuego y deje calentar 20 minutos.
2. Revuelva de vez en cuando y hasta que quede espeso y cremoso.
3. Reparta en tazones y ponga fruta encima si lo desea.

Source: [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org)



# Bolitas energizantes de crema de nuez y cacao | (para 5 porciones)

## Ingredientes

- ½ taza de crema de cacahuete o de almendra
- ¼ de taza de miel o de jarabe de maple o agave
- ¼ de taza de semillas de chía
- 1 taza de copos de avena más la cantidad necesaria para cubrir
- ⅓ de taza de coco rallado sin endulzar
- 2 cucharadas de cacao en polvo

## Instrucciones

1. En un tazón grande mezcle todos los ingredientes y empiece con ½ taza de crema de nuez y vaya agregando más si la mezcla se ve demasiado seca. Deje enfriar durante 10 minutos.
2. Haga bolitas de más o menos 1 pulgada de diámetro. Ruédelas sobre avena tostada si lo desea. ¡Disfrute!

Source: [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org)





# Nutrientes importantes y cómo conseguirlos

Necesitamos muchos nutrientes y algunos son especialmente importantes para la salud de la mujer. Céntrese en los alimentos que se ajusten a su presupuesto y al estilo de vida de su familia. Le tenemos algunas ideas que podrían serle útiles.



# Aumente su hierro, aumente su energía

El hierro cumple muchas funciones importantes, como producir sangre saludable, darle energía y protegerle de enfermedades e infecciones. Los niveles bajos de hierro son frecuentes en las mujeres, por lo que es importante que procure ingerir abundantes alimentos ricos en hierro, como:

- hígado y carne de órganos,
- carne de res, pollo y puerco,
- frijoles, tofu y cereales con hierro.



## Maneras de tener más hierro:

- Coma alimentos ricos en hierro junto con otros ricos en vitamina C, como tomates, pimientos, fresas, naranjas o brócoli.
- Coma 2 alimentos ricos en hierro, como pollo y frijoles.
- Cocine en ollas y sartenes de hierro fundido.
- Evite tomar té o café junto con alimentos ricos en hierro, pues estas bebidas hacen más difícil que el cuerpo lo aproveche.



# El calcio de la leche y de otras fuentes

Las mujeres de todas las edades necesitan [calcio](#) para mantener los huesos sanos y fuertes. La mayoría de las mujeres no consumen suficiente calcio. Después de tener a su bebé, es todavía más importante tomar suficiente calcio, pues el embarazo pudo haber disminuido la cantidad que hay en su cuerpo.

**Los productos lácteos, como la leche, el yogur, el queso y el requesón, son los alimentos que más calcio tienen. Otros alimentos también pueden ayudar a las mujeres a cubrir sus necesidades diarias.**



## Estos son otros ejemplos de alimentos que tienen calcio:



Frijoles negros, frijoles caritas y otros frijoles



Tofu firme, tempeh



Pescado con espinas comestibles (sardinas y salmón enlatados)



Panes y jugos con calcio agregado



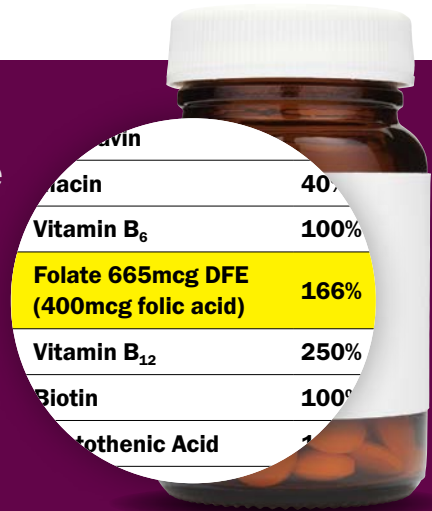
Leche de soya y arroz con calcio agregado



Espinaca, berza, nabo, col rizada y hojas de mostaza

# Cómo tomar suficiente ácido fólico

Para tomar suficiente ácido fólico, todos los días tiene que tomar un multivitamínico con al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico junto con sus alimentos. Además, lleve una dieta abundante en folato.



- El ácido fólico es una vitamina B que su cuerpo necesita para estar sano. El ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y de la columna vertebral del bebé.
- El ácido fólico se agrega a alimentos como panes enriquecidos, harinas, pastas, arroz, harinas de maíz y cereales.
- El folato, una forma del ácido fólico, se encuentra de forma natural en alimentos como verduras de hoja de color verde oscuro, frutas y jugos cítricos, lentejas y frijoles.
- Las etiquetas de información nutricional que se muestran en los empaques indican las cantidades de ácido fólico y folato.



# Alternativas de comida rica en fibra y más

La fibra se encuentra en alimentos vegetales como frutas, verduras, y panes y cereales integrales. La fibra no se encuentra en carnes, lácteos o granos refinados (blancos).



La fibra es importante para tener un sistema digestivo sano. La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento y puede hacer que se sienta más satisfecha más rápido. Agregue fibra a su dieta poco a poco y no olvide tomar mucha agua. Haciendo unos pequeños cambios en los alimentos que usted elige puede aumentar su consumo de fibra.

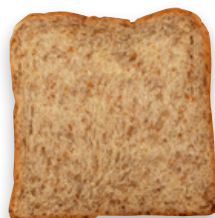
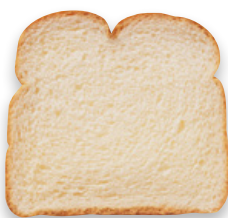


# Alternativas de comida rica en fibra

**Reemplace**  
el arroz blanco  
con arroz  
integral



**Reemplace**  
el pan blanco  
con pan integral



**Reemplace**  
las donas con  
mantecadas de  
salvado



**Reemplace**  
la crema agria  
con hummus



**Reemplace**  
el pudín con puré  
de manzana

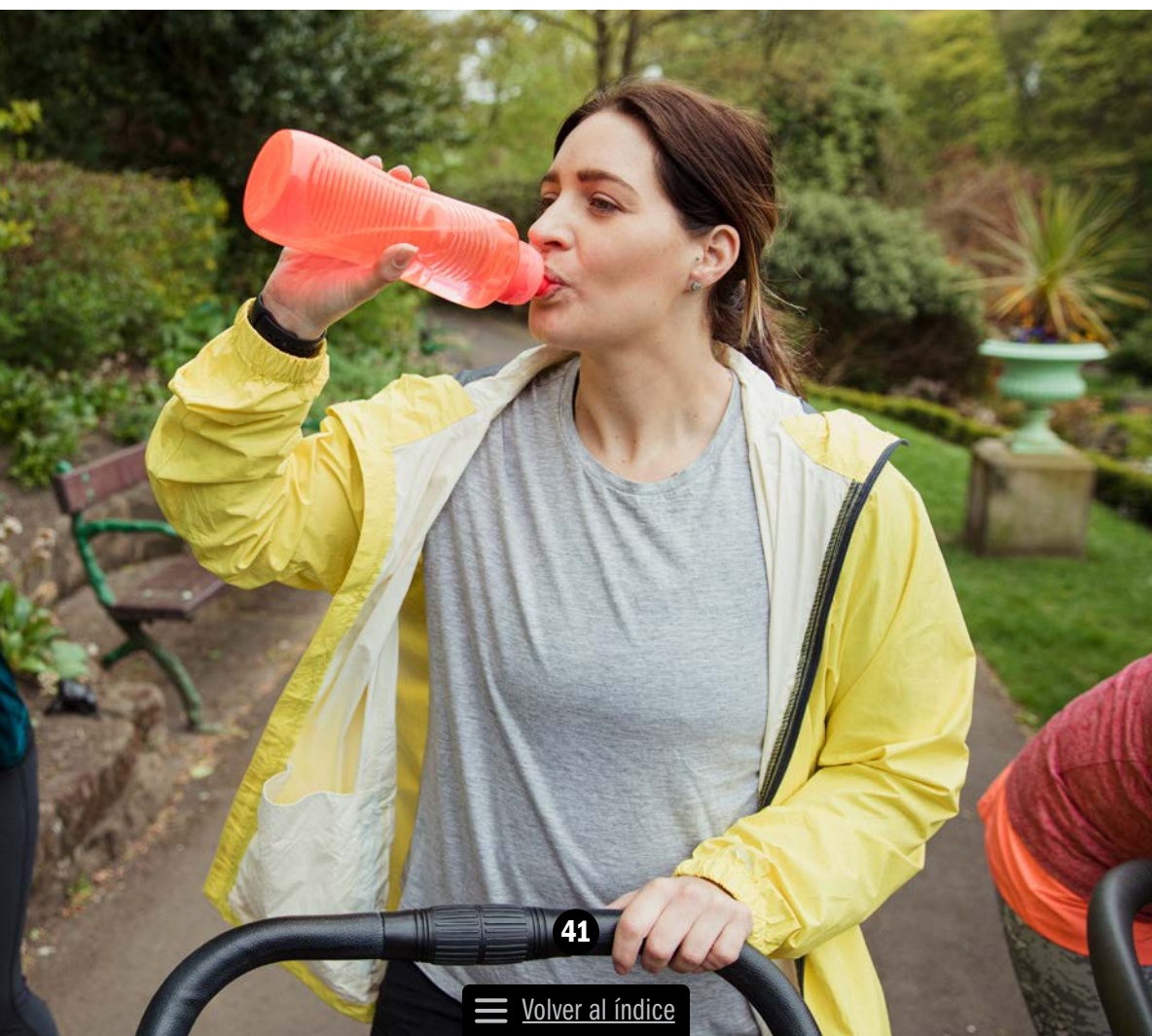




## Estreñimiento

Algunas personas se quejan de sufrir de estreñimiento luego de tener un bebé. Si esto la inquieta, consulte a su proveedor de servicios de salud. Es posible que su sistema digestivo se frene un poco después de dar a luz y esto puede ocasionar estreñimiento. El estreñimiento es también causado por no comer suficientes alimentos ricos en fibra, no hacer suficiente actividad física, no tomar suficientes líquidos y por algunos medicamentos.

¿Qué puede hacer? Coma sus comidas con regularidad e incluya alimentos variados y con alto contenido de fibra. Asegúrese de también beber muchos líquidos, especialmente agua, y estar activa todos los días.



# Saber más sobre el agua

El agua es un nutriente del que solemos olvidarnos, pero que necesitamos para tener una buena salud. El agua mantiene balanceado el cuerpo, lo mantiene en una temperatura normal, protege los tejidos corporales y elimina los residuos. Su cuerpo necesita más agua cuando está en lugares calurosos, cuando usted está enferma y cuando hace ejercicio.

## Consejos para beber más agua:

- Beba agua con todas las comidas y al comer bocadillos.
- Tenga una botella de agua en su carro, en su escritorio y en su bolsa.
- Dele sabor al agua poniéndole fruta fresca o congelada.





# Consejos sencillos para tener un cuerpo saludable

El embarazo cambia su cuerpo de formas inesperadas. Tras haber tenido la oportunidad de descansar y recuperarse, puede empezar a pensar en desarrollar un cuerpo sano y fuerte. Imagínese implementar pequeños y sencillos cambios que sepa que puede hacer y sentir que logró una meta.



# Adaptarse a la actividad física



La actividad física es importante para aliviar el estrés, controlar el peso, para la salud de los huesos y el corazón, la flexibilidad y el tono muscular. La actividad física también mejora el estado de ánimo, el sueño y reduce el estrés. Intente incorporar en su día una actividad al aire libre, como pasear al perro, jugar con sus hijos en el parque o barrer las hojas. O bien, puede incorporar una actividad que se haga en interiores, como limpiar la casa, bailar o subir por las escaleras en vez de por el elevador.

## Haga esto antes de empezar cualquier actividad nueva:

- Consulte con su proveedor de servicios de salud, en especial si está embarazada o dio a luz por cesárea.
- No se sobrepase, empiece poco a poco.
- Siempre haga una actividad ligera como calentamiento antes de hacer ejercicio y asegúrese de enfriarse y estirarse después.
- Tome mucha agua.



# Manténgase en movimiento

¿Sabía que estar sentada por periodos prolongados puede causar varios problemas de salud? [Moverse](#) durante el día contribuye a que la sangre fluya, que la mente funcione de la mejor manera, que su estado de ánimo mejore y relajar los músculos.

- Baile, haga sentadillas o simule caminar para estar activa mientras ve la televisión.
- Haga pausas para estirarse cada hora. Ponga un recordatorio en el teléfono.
- Salga a caminar en una parte de su hora del almuerzo.
- Levántese o camine por doquier cuando hable por teléfono.





# Planes para tener otro bebé

Acaba de tener un bebé, por lo que puede pensar que es demasiado pronto para hablar de si tendrá o no otro. Sin embargo, es buena idea tomarse algo de tiempo para pensar sobre sus planes antes de tener otro bebé. Tener un plan le ayudará a que su experiencia sea más feliz y menos estresante.





# Espaciar los embarazos

Planificar la separación entre cada bebé le da a su cuerpo el tiempo de prepararse para el siguiente. Si espera al menos 18 meses antes de volver a embarazarse, su cuerpo tendrá tiempo de sanar completamente y de llegar a un peso saludable.



# Cómo encontrar un peso saludable para su cuerpo

**Tener un peso saludable para su tipo de cuerpo puede hacer que el embarazo y el parto fluyan mejor.** Además, es más probable que su bebé por nacer esté saludable y se enfrente a menos problemas con el peso durante su vida. Todos los tipos de cuerpo son diferentes. Algunos indicadores, como el índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI, por sus siglas en inglés) podrían sobreestimar o subestimar la grasa corporal de algunas personas. El BMI no toma en cuenta el tamaño de los músculos ni de los huesos. Hacer actividad con regularidad y llevar una dieta llena de verduras, frutas, proteínas magras, lácteos sin o con poca grasa, y granos integrales le ayudarán en el proceso de tener un cuerpo sano y fuerte.



# Siga tomando sus vitaminas prenatales

Es una muy buena idea terminarse de tomar todas sus vitaminas prenatales. Si está considerando embarazarse de nuevo, empiece a tomar vitaminas prenatales antes de embarazarse. Estas vitaminas le dan un extra de hierro, calcio, vitamina D, DHA, entre otros nutrientes, y todos son importantes para su futuro bebé.



# Recursos



# Nutrición, recetas y comida saludable

- [www.myfamily.wic.ca.gov](http://www.myfamily.wic.ca.gov)
- [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)
- [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org)
- [wichealth.org](http://wichealth.org). Pregunte a su consejero de WIC cómo inscribirse a clases de educación sobre nutrición en línea.

## Tristeza o depresión posparto

### California Department of Public Health (Departamento de Salud Pública de California)

- [www.cdph.ca.gov/maternalmentalhealth](http://www.cdph.ca.gov/maternalmentalhealth)

### Línea de ayuda de Postpartum Support International (PSI, por sus siglas en inglés): encuentre recursos locales

- [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)
- **Línea de ayuda:** 1-800-944-4PPD (773)
- Envíe “Help” (Ayuda) al 800-944-4773 (English)
- Mensajes de texto en español: 971-203-7773
- La línea de ayuda PSI Helpline no atiende emergencias. Llame al 911 si tiene una emergencia.

## Línea de ayuda para quienes padezcan depresión durante o después del embarazo

- Apoyo disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para madres y sus familiares o amigos. Ofrece apoyo, información y referencias. 1-800-773-6667 (1-800-PPD-MOMS).
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Hombres con parejas que sufren depresión perinatal

- [www.postpartumdads.org](http://www.postpartumdads.org)

## March of Dimes

- Información general que incluye los cambios emocionales posparto.
- [nacersano.marchofdimes.org](http://nacersano.marchofdimes.org)

## Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

- Lifeline ofrece apoyo gratuito y confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a personas que tienen algunos apuros, y prevención y recursos para crisis para usted o sus seres queridos.
- [www.988lifeline.org/es/home/](http://www.988lifeline.org/es/home/)
- **Línea directa:** 1-800-273-TALK (8255)

## Apoyo para la lactancia

- Hable con su consejero de WIC para encontrar grupos de apoyo para la lactancia o apoyo individual en su área local.

## La Leche League International

- [www.llli.org](http://www.llli.org)

# Violencia doméstica

## Línea Directa Nacional sobre Violencia Doméstica

- [espanol.thehotline.org/](http://espanol.thehotline.org/)
- **Línea directa:** 1-800-799-SAFE (7233)

## Localizador de tratamientos de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental

La línea directa nacional de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (Substance Abuse & Mental Health Services Administration, SAMHSA) es un servicio gratuito y confidencial que está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, y ofrece remisiones e información sobre su tratamiento. Está disponible en inglés y español para personas y familias que enfrentan trastornos mentales o de consumo de sustancias.

- [www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov)
- 1-800-662-HELP (4357)

## Experiencias adversas en la infancia

### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

- Información sobre el efecto negativo que las experiencias adversas en la infancia pueden tener en la salud, la educación y el trabajo.
- [www.cdc.gov/vitalsigns/aces/pdf/vs-1105-aces-H.pdf](http://www.cdc.gov/vitalsigns/aces/pdf/vs-1105-aces-H.pdf)

# Escala de Depresión Posnatal de Edimburgo (Edinburgh Postnatal Depression Scale, EPDS)

Como usted está embarazada o acaba de tener un bebé, queremos saber cómo se está sintiendo. Marque la respuesta que se acerque más a cómo se ha sentido en **los últimos 7 días** y no solo cómo se siente hoy.

## 1. Me he culpado a mí misma innecesariamente cuando las cosas salen mal.

- Sí, la mayor parte del tiempo (3)
- Sí, en algunas ocasiones (2)
- No muy seguido (1)
- No, nunca (0)

## 2. Me he sentido ansiosa y preocupada sin tener una buena razón.

- Sí, muy seguido (3)
- Sí, a veces (2)
- Casi nunca (1)
- No, para nada (0)

## 3. Me he sentido asustada o en pánico sin tener una buena razón.

- Sí, mucho (3)
- Sí, a veces (2)
- No, casi no (1)
- No, para nada (0)



## Guía para la puntuación de la EPDS-3

Cada respuesta tiene una puntuación al lado. Sume los puntos de las respuestas que eligió para las 3 preguntas. Esta suma es su puntuación total. La puntuación máxima posible de la EPDS-3 es 9.

Obtener una puntuación de 3 o más podría indicar la presencia de depresión, de modo que es necesario que un proveedor de servicios de salud lleve a cabo una evaluación clínica más detallada. Obtener una puntuación de 6 o más indica una probabilidad más alta de tener depresión. Pida a WIC una remisión para obtener apoyo de salud mental e informe su puntuación a su proveedor de servicios de salud.

**La EPDS-3 solo debe usarse como herramienta de detección. Haga saber su puntuación a un proveedor de servicios de salud de su confianza para que pueda asesorarla.**

.....

**Fuente:** Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 150:782-786. Fuentes usadas con permiso.



**California Department of Public Health, California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](https://MyFamily.WIC.ca.gov)**

Rev 01/23



[Volver al índice](#)