

Consejos para un Embarazo Saludable



**Department of
Health**

Women, Infants, and
Children Program (WIC)

Consejos para un Embarazo Saludable

Querida persona quien será madre,
Usted quiere tener un bebé saludable y tambien mantenerse saludable. Comer bien y recibir cuidado de salud regularmente puede ayudarla a alcanzar esa meta. El programa de WIC la ayuda a:

- ♥ Aprender a como recibir cuidado de salud y otros servicios.
- ♥ Aprender a elegir alimentos saludables.
- ♥ Aprender a mantener a su bebé seguro.
- ♥ Aprender acerca de amamantar/lactar.
- ♥ Recibir beneficios para comprar alimentos saludables.

Los consejos en este folleto no remplazan los consejos de su doctor.
Hable con su doctor durante su chequeo prenatal. Escriba sus preguntas antes de ir a su cita.

Cuando usted recoja sus beneficios de WIC, usted puede aprender más acerca de comer saludable. WIC tiene sesiones de nutrición para que usted y otras madres aprendan, comparten ideas, y hagan preguntas. Esperamos que usted disfrute ser parte del programa de WIC.

Sinceramente,

Los trabajadores del programa de WIC



Reciba cuidado prenatal

Cuidado prenatal es cuidado de salud para las mujeres embarazadas. Un proveedor de cuidado de salud chequea que usted y su bebé están saludables. Su chequeo prenatal probablemente incluirá:

- ♥ Un chequeo cada mes por los primeros 6 meses.
- ♥ Dos cheques cada mes en el mes séptimo (7) y octavo (8).
- ♥ Un chequeo cada semana en el mes noveno (9).
- ♥ Un chequeo 6 semanas después de que su bebé nazca (postparto).

Reciba cuidado prenatal tan pronto piense que esté embarazada.

Vaya a todos sus chequeos. Usted puede aprender acerca del crecimiento de su bebé y como su cuerpo está cambiando.

Si usted necesita ayuda para pagar por su cuidado prenatal, pregúntele a WIC acerca del Healthy Start and Healthy Families Medicaid, o llame al 1-800-324-8680 para averiguar más. La aplicación se puede encontrar en <http://benefits.ohio.gov>.



Escoja alimentos para usted y para el bebé.

♥ Su bebé crece mejor cuando usted come bien.

♥ Cada día, coma alimentos de todos los 5 grupos de alimentos.

Granos	UNA PORCIÓN ES	CONSEJO
6 porciones Mi porción	1 rebanada de pan o tortilla ½ bagel o panecillo de hamburguesa ½ taza de arroz cocido, fideos, o cereal 1 taza de cereal tipo "flakes"	Coma granos integrales como: ♥ Tortillas de maíz o trigo integral ♥ Pan de trigo integral o centeno (rye) ♥ Arroz marrón (brown) ♥ Avena
Vegetales/ Verduras	UNA PORCIÓN ES	CONSEJO
5 porciones Mi porción	½ taza picado o cocido 1 taza de lechuga o otra hoja verde ½ taza jugo de vegetales o tomate	Coma muchos tipos y colores – verde oscuro, anaranjado, rojo, amarillo, púrpura, y blanco. Añada: huevos revueltos, arroz, fideos, ensaladas, y guisos.
Frutas	UNA PORCIÓN ES	CONSEJO
4 porciones Mi porción	½ taza picada o cocida 1 fruta – manzana, naranja, melocotón/ durazno ½ taza de 100% de jugo de fruta	Coma muchos tipos y colores: rojo, amarillo, anaranjado, azul, verde, y blanco. Añada rebanadas o pedacitos de fruta en cereal, panqueques (pancakes), pudín, y yogur congelado.
Lácteos	UNA PORCIÓN ES	CONSEJO
3 porciones Mi porción	1 taza de leche 1 taza de yogur 1 o 2 rebanadas de queso	Compre leche baja en grasa (1%) o sin grasa y quesos bajos en grasa. Si es difícil para tomar leche, reciba ideas de WIC.
Proteínas	UNA PORCIÓN ES	CONSEJO
6 porciones Mi porción	1 onza de carne, pollo, pavo, o pescado ¼ taza de atún (tuna) "light" enlatado 1 huevo ½ taza de frijoles/habichuelas o tofu cocido 2 cucharadas de mantequilla de maní/ cacahuete o nueces	Una porción de tres onzas es el tamallo de un paquete de barajas. Coma más frijoles/habichuelas. Pregúntele a WIC acerca de recetas o visite celebrateyourplate.org . Escoja carnes magras (lean). Hornee, ase o ponga en la parrilla.

Ejemplo del Menú

Comiendo comidas balanceadas les ayudará a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Aquí tiene un plan de comidas saludables para un día.

Desayuno

½ taza de fresas
1 huevo revuelto con ¼ taza de zetas y pimiento
1 tostada de pan the trigo integral
1 taza de leche descremada



Merienda en la Mañana

1 manzana mediana
2 cucharadas de mantequilla de maní/cacahuete



Almuerzo

Emparedado/sándwich con 2 rebanadas de pan de trigo integral
2 onzas de pechuga de pollo cocido, lechuga, y tomate
1 taza de zanahorias y apio
½ taza de uvas
1 taza de leche descremada



Merienda en la tarde

1 taza de mezcla de nueces, frutas secas y granola



Cena/Comida

2 onzas de rosbif o "roast beef"
½ taza de arroz marrón (brown)
½ taza de brócoli (broccoli)
1 taza de ensalada con aderezo "lite"
1 taza de leche descremada



Merienda

8 onzas de yogur de vainilla bajo en grasa
2 galletas "graham"

Total porciones de menú de ejemplo:

4 frutas, 5 vegetales, 6 granos, 6 proteína y 4 lácteo.

Merienda Inteligentemente

Cuando usted quiera una merienda, tenga una de estas:

- ♥ Uvas
- ♥ Leche baja en grasa
- ♥ Rebanadas de manzanas o banano/guineo con mantequilla de maní/cacahuete
- ♥ Requesón
- ♥ Rebanadas de queso en tortillas de trigo integral
- ♥ Apio y zanahorias
- ♥ Nueces y pasas
- ♥ Yogur bajo en grasa
- ♥ Jugo de tomate
- ♥ Huevo cocido duro
- ♥ Cereal de WIC



Consejos para Comidas Rápidas

Escoja éstos	No escoja éstos
Emparedado/sándwich de pollo asado en la parilla	Pollo frito o “nugget” de pollo
Hamburguesa sencilla sin o con queso	Hamburguesa doble o triple sin o con queso
Ensalada	Papitas fritas
Pizza con vegetales	Pizza con pepperoni, chorizo/salchicha o queso extra
Papa asada	Papa asada con queso, tocino/tocineta, crema agria, mantequilla
Fruta	Postre
Agua, leche baja en grasa, , o 100% jugo	Soda/cola o té dulce

Comidas Pequeñitas

Si usted no tiene deseos de comer, trate una comida pequeñita.

Eescoja un alimento de cada grupo. Usted decide cuanto.

Por ejemplo: Cereal frío + leche sin grasa + Manzana

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Bagel	Queso	Manzana
Papa asada	Requesón	Banano/guineo
Pan de grano integral	Yogur congelado	Uvas
Cereal frío	Leche baja en grasa	Melón de agua
Galletas*	Batida de leche	Naranja/china
“English muffin”	Pudín	Melocotón/durazno
Galletas “graham”	Yogur	Piña
Panecillo de hamburguesa*	Frijoles/guisantes/lentejas	Pasas
Fideos	Pollo cocido	Fresas
Sopa de fideos	Carne cocida	Bróculi
Avena o sémola (grits)	Huevo, cocido duro	Zanahorias
Pan pita	Ensalada de huevo	Pimientos verdes
Pan de pasas	Huevo, revuelto	Espinaca cruda
Arroz marrón (brown)	Hamburguesa	Tomate
Penecillo*	Nueces (como nueces de Castilla o “walnuts”)	Habichuelas verdes
Tortilla*	Mantequilla de maní/cacahueter	Sopa de vegetales

*Haga que la mitad de sus granos sean granos integrales.



Consejos para la seguridad de alimentos

- ♥ Limpie la encimera (countertop) antes de preparar sus alimentos.
- ♥ Lave sus manos con jabón y agua antes de preparar los alimentos o comer.
- ♥ Lave los vegetales y las frutas con agua antes de cortarlas, cocinarlas o comerlas.
- ♥ Prepare los huevos, carnes, pollo, pavo, pescado y mariscos bien cocidos. Use un termómetro para carnes.
- ♥ Cocine los perros calientes (hot dogs), caliente las carnes frías y carnes del deli como bolonga, salami, o jamón hasta que echen vapor antes de comerlos.
- ♥ Si come pescado una o más veces en la semana, pídale a WIC o a su proveedor de cuidado de salud más información.

Algunos alimentos pueden enfermarla a usted o lastimar a su bebé.

No coma:

- ♥ El lofolátilo, pez espada, caballa gigante o tiburón.
- ♥ Ostras o pescados como sushi o sashimi crudos.
- ♥ Carnes, pollo o pavo crudo.
- ♥ Deli de carne para untar o patès de carne.
- ♥ Huevos crudos o poco cocidos (suaves).
- ♥ Quesos Feta, de vetas azules o “blue-veined”, Brie o de estilo Mejicano (queso blanco o queso fresco).
- ♥ Leche o queso sin pasteurizar.
- ♥ Jugo o sidra sin pasteurizar.
- ♥ Brotes o “sprouts” crudos, como brotes de alfalfa.
- ♥ Salsas caseras hechas con huevos crudos como aderezos César o “Ceasar” o mayonesa.
- ♥ Masas de galletas o pasteles o “bizcocho” sin cocinar.



¿Qué hay de las vitaminas?

Su proveedor de cuidado de salud le dirá que tome una vitamina prenatal. Ésta tendrá hierro y ácido fólico extra para ayudar a su bebé a crecer. Tome la pastilla con agua. Si es difícil de tragar, hable con su proveedor de cuidado de salud. No tome otras vitaminas sin que su proveedor de cuidado de salud lo apruebe.

Mantenga sus dientes saludables

Para mantener sus dientes y encías saludables, asegúrese de:

- ♥ Cepillar sus dientes y su lengua con pasta de dientes fluorada por lo menos dos veces al día.
- ♥ Usar hilo dental por lo menos una vez al día.
- ♥ Tomar agua o leche baja en grasa envés de jugo, bebidas con sabor a frutas o soda dulce “pop”.
- ♥ Recibir un chequeo dental.

Use un cepillo de dientes de cerdas suaves. Cepille gentilmente. Si sus encías sangran cuando se cepilla o usa hilo dental, dígale a su proveedor de cuidado de salud. La mayoría de los trabajos dentales son seguros durante el embarazo.



Mantengase activa para un cuerpo saludable

Su cuerpo se mantiene en forma cuando usted lo mueve.

Si su proveedor de cuidado de salud dice que está bien, trate de mantenerse activa. Caminando y nadando son dos excelentes maneras de hacer ejercicios.

Ésto la ayudará:

- ♥ Tendrá más energía y se sentirá menos cansada.
- ♥ Dormirá mejor.
- ♥ Se desprenderá del estrés.
- ♥ Fortalecerá sus músculos.
- ♥ Tendrá mejor postura.

Busque tiempo para estar activa por 30 minutos al día.

Usted puede hacerlo de esta manera:

- ♥ Camine 10 minutos en la mañana.
- ♥ Camine 10 minutos después del almuerzo.
- ♥ Camine 10 minutos después de la cena.



Aumento de Peso

Usted tiene que aumentar de peso para ayudar a su bebé a crecer.

Antes de su embarazo, usted estaba: **Su aumento de peso recomendado es:**

Bajo peso:	28-40 libras
Peso normal:	25-35 libras
Sobre peso:	15-25 libras
Obesa:	11-20 libras

Pregúntele a su proveedor de cuidado de salud cuanto peso debe aumentar.

Durante el primer trimester el aumento de peso para un embarazo sencillo debe ser de 1-4 libras.

Después del tercer mes, espere aumentar de $\frac{1}{2}$ hasta 1 libra por semana.

Para mantener un aumento de peso continuo:

- ♥ Coma cuando tenga hambre.
- ♥ Escoja alimentos saludables para comer.
- ♥ Tome agua cuando tenga sed.
- ♥ Mantengase activo caminando.

Si su aumento de peso es:

- ♥ Justo – ¡Felicitaciones!
- ♥ Muy poco o mucho – Puede ser peligroso para usted y el bebé.

Notas



Mantenga a su bebé seguro

No fume.

Si usted fuma, su bebé:

- ♥ Puede nacer bien pequeño o muy enfermo para vivir.
- ♥ Puede estar a riesgo de el Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante (SIDS).
- ♥ Puede estar a riesgo de problemas del pulmón como asma.
- ♥ Puede estar a riesgo de refriados/catarro e infecciones del oído.
- ♥ Puede tener problema de conducta y reducción de inteligencia.



Pida ayuda para reducir o dejar de fumar.

Hable con su proveedor de cuidado de salud o llame a Ohio Tobacco Quit Line al 1-800-QUIT-NOW.

No consuma cerveza, vino, licor or bebidas con alcohol mixtas.

Si usted consume alcohol, su bebé:

- ♥ Puede nacer con defectos de nacimiento.
- ♥ Puede tener problemas de salud o aprendizaje para toda la vida.

Hasta una bebida con alcohol de vez en cuando, puede hacerle daño a su bebé. [Reciba ayuda para dejar de consumir alcohol.](#) Hable con su proveedor de cuidado de salud o llame a Ohio Department of Mental Health and Addiction Services (OhioMHAS) 1-877-275-6364 o chequee la página web: www.mha.ohio.gov.

No coma:

- | | |
|---|--|
| - Crack/cocaine/coca | - Fenciclidina (PCP) o Polvo de Ángel o “angel dust” |
| - Speed o uppers/aceelerador/elevadores | - LSD/mezcalina |
| - Downers | - Bath salts |
| - Heroína | - Meta o “meth” o “hielo” o “cristal” |
| - Marijuana/Canabis | - Cualquier droga ilegal |

No use drogas:

Si usted usa drogas, su bebé:

- ♥ Puede nacer muy pequeño o enfermo para vivir.
- ♥ Puede nacer con defectos de nacimiento.
- ♥ Puede tener problemas de salud o aprendizaje para toda la vida.

Reciba ayuda para dejar de usar drogas.

Hable con su proveedor de cuidado de salud o llame a OhioMHAS 1-877-275-6364.

No consuma medicinas sin que su proveedor de cuidado de salud lo apruebe.

Antes de consumir cualquier medicina, pregúntele a su proveedor de cuidado de salud si es seguro para su bebé. Déjelle saber a su proveedor de cuidado de salud el nombre de todas las medicinas que consume. Cualquier medicina, incluso la aspirina, laxantes, pastillas para el dolor, o pastillas para el refriado/catarro pueden hacerle daño a su bebé.

No consuma suplementos o té de hierbas.

Algunas hierbas le pueden hacer daño a su bebé. Si usted consume hierbas o té de hierbas, pregúntele a su proveedor de cuidado de salud si es seguro para su bebé.



Incomodidades del Embarazo

Su cuerpo cambia cuando está embarazada. Usted puede que se enferme (náuseas del embarazo) del estómago los primeros 3 o 4 meses. Algunos olores y alimentos pueden que le den deseos de vomitar.

Si se siente enfermo...

- ♥ Abra las ventanas para que el aire fresco entre y salga.
- ♥ Levantese lenta(m)e cuando despierte.
- ♥ Aléjese de los olores que la hacen sentirse enferma.
- ♥ Si el olor de los alimentos le dán náuseas, coma alimentos fríos.
- ♥ Coma cualquier alimento que le caiga bien a su estómago.
- ♥ Coma pequeñas cantidades de alimentos cada una a dos horas.
- ♥ Tome líquidos, pero sorbos pequeños.

Incluso sintiéndose enferma, usted necesita alimentos y líquidos.

Busque atención médica si:

- ♥ No puede parar de vomitar.
- ♥ Tiene orina oscura.
- ♥ se siente mareada(o) y débil.



Mientras su bebé crece, usted puede que tenga molestia en su estómago cuando come. Puede que tenga problemas evacuando (estreñimiento). Hable con su proveedor de cuidado de salud si tiene estos problemas. No consuma medicinas sin que su proveedor de cuidado de salud lo apruebe. Aquí tiene unas sugerencias:

Si tiene acidez...

(Indigestión)

- ♥ Coma de 5 a 6 comidas pequeñas envés de 2 o 3 grandes.
- ♥ Coma menos alimentos grasos o fritos.
- ♥ Coma menos alimentos picantes o sazonados.
- ♥ Tome pequeñas cantidades de agua con sus comidas.
- ♥ No tome sodas, cafe, o té con cafeína.
- ♥ Camine después de comer.

Si no puede evacuar:

- ♥ Coma alimentos altos en fibra como:
 - ♥ Vegetales
 - ♥ Frutas
 - ♥ Frijoles/habichuelas
 - ♥ Cereal de grano integral
 - ♥ Galletas y pan de grano integral
 - ♥ Fideos de grano integral
 - ♥ Arroz marrón (brown)
 - ♥ Tortillas de maíz
- ♥ Tome muchos líquidos como agua.
- ♥ Camine después de comer.



Dele a su bebé el mejor comienzo amamantando/lactando

El amamantamiento/lactancia es la manera natural de alimentar a su bebé.

- ♥ La leche materna tiene los ingredientes y cantidades correctas para darle a su bebé un comienzo saludable. Es todo lo que su bebé necesita los primeros 6 meses.
- ♥ La leche materna es fácil de dirigir y cambia cada día para satisfacer las necesidades de su bebé. La excreta/caca es suave y pasa fácilmente.

El amamantamiento/lactancia es buena para la madre también.

- ♥ La leche de la madre siempre está lista y a la temperatura correcta.
- ♥ La ayuda a relajarse y a sentir una conexión con su bebé.
- ♥ ¡Las madres se sienten orgullosas de que sus bebés crecen como resultado de algo que solo ellos pueden hacer!



¿Sabe usted que?

Los bebés que no amamantan tienen más:

- ♥ Alérgias y asma.
- ♥ Enfermedades y estadias en el hospital.
- ♥ Dolores de oídos y refriados/catarrros.
- ♥ Diarrea y extreñimiento.
- ♥ Deterioro de diente.
- ♥ Problemas de visión.

Las madres quienes no amamantan/lactan a sus bebés pueden que:

- ♥ Sangren más después de dar parto.
- ♥ Les da más tiempo en ponerse en forma.
- ♥ Estén a más riesgo de algunos tipos de cáncer.
- ♥ Tengan huesos más débiles al envejecer



Conceptos Básicos de la Lactancia Materna

♥ Amamantar no debe doler.

Sus senos pueden que se sientan adoloridos por unos pocos días, pero ésto debe cesar/acabar. Aprender la manera correcta de poner al bebé a amamantar puede prevenir problemas. Si tiene molestia, pida ayuda.



♥ Una madre puede hacer toda la leche materna que su bebé necesita.

La cantidad de leche que usted hace depende de cuan a menudo su bebé lacta/amamanta, no depende de cuan grande sean sus senos. Mientras más coma su bebé, más leche hará su cuerpo.

♥ La lactancia no hace que sus senos se aflojen o se bajen.

Los senos cambian debido al embarazo.

♥ La lactancia envuelve la familia completa.

Los miembros de la familia y los amigos pueden ayudar a cuidar a la madre y al bebé. Ellos pueden ayudar a cocinar y a limpiar, y tambien a bañar, a jugar y a abrazar al bebé. Las madres y los bebés necesitan mucho amor y apoyo.

♥ ¡Las madres que lactan/amamantan pueden comer sus alimentos preferidos.

¡Su dieta no tiene que ser perfecta, y usted no tiene que evitar ningún alimento.

♥ Los bebés pueden lactar en cualquier sitio.

Los trabajadores de WIC pueden enseñarle maneras para sentirse comoda cuando lacta/amamanta a su bebé.

♥ Las madres pueden seguir lactando cuando vuelven a trabajar o a la escuela.

Usted puede:

❖ Tener a alguien quien le traiga al bebé para alimentarlo.

❖ Sacarse la leche para alimentar a su bebé.

❖ Los trabajadores de WIC pueden compartir sugerencias para que la lactancia funcione para usted.

♥ La madre puede lactar al bebé aunque haya nacido por cesárea.

La cirugía y medicamentos no afectan la cantidad de leche que el cuerpo hace.

♥ La mayoría de las medicinas sin receta y las drogas recetadas son seguras durante la lactancia.

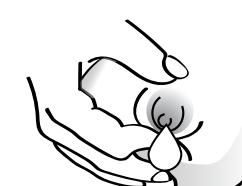
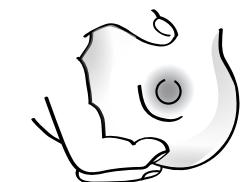
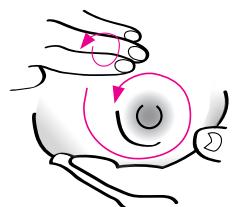
Pregúntele a su doctor antes de consumir cualquier medicina incluyendo pastillas para evitar el embarazo.

Extraer Con Sus Manos

Extraer con sus manos se puede usar envés de una bomba extractora para aliviar la presión, ayudar al bebé a prenderse, y recoger leche.

Como extraer con sus manos:

1. Síntese e inclínese hacia el frente.
2. Gentilmente dese un masaje en los senos por unos minutos.
3. Ponga su dedo pulgar y dedo índice una pulgada de lejos de su pezón en forma de la letra C.
4. Presione hacia atrás en su seno. Gentlemente y con firmeza apriete junto hacia el pezón, relaje y repita. **No espere ver leche enseguida.**
5. Mantenga sus dedos en forma C y rote (dele vuelta) su mano alrededor de su seno y repita el paso #4.
6. Si se extrae para aliviar molestia o tiene problemas al bebé prenderse relacionado con la llenura de los senos, extraiga con la mano hasta que el seno suavice. Para la recogida de leche, continúe este proceso por 10 minutos, o hasta que el flujo de leche lentifique y use un recipiente limpio para recoger la leche.



Saque tiempo para usted

Estar embarazada es un trabajo fuerte. A veces se sentirá cansada y de mal humor. Puede hasta sentirse triste. Saque tiempo para relajarse y descansar. Si se siente abrumada, pida ayuda.

- ♥ Pídale ayuda a su familia y amigos.
- ♥ Busque alguien con quien hablar.
- ♥ Llame a Ohio Department of Mental Health and Addiction Services (OhioMHAS) al 1-877-275-6364 o cheqeé el www.mha.ohio.gov.

Adaptado de Maryland consejos de WIC para un Embarazo Saludable.

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

Notas

