

Consejos para un Embarazo Saludable



Ohio
Department of Health

Consejos para un Embarazo Saludable

Querida persona quien será madre:

Usted quiere tener un bebé saludable y también mantenerse saludable. Comer bien y recibir cuidado de salud la ayuda a alcanzar esa meta. El programa de WIC la ayuda a:

- ❖ **Aprender a como recibir cuidado de salud y otros servicios,**
- ❖ **Aprender a hacer elecciones de alimentos saludables,**
- ❖ **Aprender a mantener a su bebé seguro,**
- ❖ **Aprender acerca de amamantar/lactar, y**
- ❖ **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, compartan 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 doctor o una enfermera especialmente entrenada chequeará que usted y su bebé estén bien. Su chequeo prenatal probablemente será:

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

Reciba cuidado prenatal tan pronto piense que esté embarazada.

Vaya a todos sus chequeos. Usted puede aprender acerca 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 Families Medicaid, o llama 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
también.

- ❖ Su bebé crece mejor cuando usted come bien.
- ❖ Cada día, coma alimentos de todos los grupos de alimentos.

Granos

6 porciones
Mi porción

Vegetales

5 porciones
Mi porción

Frutas

4 porciones
Mi porción

Lácteo

3 porciones
Mi porción

Proteína

6 porciones
Mi porción



<p>UNA PORCIÓN ES</p> <p>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"</p>	<p>CONSEJO</p> <p>Coma granos integrales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Tortillas de maíz o trigo integral ❖ Pan de trigo integral o centeno (rye) ❖ Arroz marrón (brown) ❖ Avena
<p>UNA PORCIÓN ES</p> <p>½ taza picado o cocido 1 taza de lechuga o otra hoja verde ½ taza jugo de vegetales o tomate</p>	<p>CONSEJO</p> <p>Coma muchos tipos y colores: verde oscuro, anaranjado, rojo, amarillo, púrpura, y blanco. Añada: huevos revueltos, arroz, fideos, ensaladas, y guisos.</p>
<p>UNA PORCIÓN ES</p> <p>½ taza picada o cocida 1 fruta – manzana, naranja, melocotón/durazno ½ taza de jugo 100%</p>	<p>CONSEJO</p> <p>Coma muchos tipos y colores: rojo, amarillo, anaranjado, azul, verde, y blanco. Ponga rebanadas o pedazitos de fruta en cereal, panqueques (pancakes), pudín, y yogur congelado.</p>
<p>UNA PORCIÓN ES</p> <p>1 taza de leche 1 taza de yogur 1 o 2 rebanadas de queso</p>	<p>CONSEJO</p> <p>Compre leche baja en grasa (1%) o sin grasa y quesos bajos en grasa. Si es difícil para tomar, reciba ideas de WIC.</p>
<p>UNA PORCIÓN ES</p> <p>1 onza de carne, pollo, pavo, o pescado ¾ 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.</p>	<p>CONSEJO</p> <p>Una porción de tres onzas es el tamaño de un paquete de barajas. Coma más frijoles/habichuelas. Pregúntele a WIC acerca de recetas. Escoja carnes magras (lean). Hornee, ase o ponga en la parrilla.</p>



Ejemplo del Menú

Usted y su bebé están mejor cuando comen sus comidas regularmente. Aquí tiene una idea para un día.

Desayuno

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



Merienda

- 1 manzana mediana
- 2 cucharadas de mantequilla de mani/cacahuete

Almuerzo

- Emparedado (sandwich) con 2 rebanadas de pan de trigo integral
- 2 onzas de pechuga de pollo cocido, lechuga, y tomate
- 1 taza de zanahorias o apio
- ½ taza de uvas
- 1 taza de leche descremada



Merienda

- 1 taza de mezcla de nueces, frutas secas y granola

Cena/Comida

- 2 onzas de carne asada
- 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



Meriende 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
- ❖ Requezón
- ❖ 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 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 jugo 100%	Soda/cola o té dulce

Comidas Pequeñas

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

Escoja 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	Requezón	Banano/guineo
Pan de grano integral	Yogur congelado	Uvas
Cereal frío	Leche baja en grasa	Melón de agua
Galletas*	Batida de leche	Naranja
"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	Brócoli
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 "walnuts")	Frijoles verdes
Tortilla*	Mantequilla de maní/ cacahuete	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 comer o de preparar los alimentos.
- ❖ Lave los vegetales y las frutas con agua antes de comerlas o cocinarlas.
- ❖ Prepare los huevos, las carnes, el pollo, el pavo, el pescado y los mariscos bien cocidos. Use un termómetro para carnes.
- ❖ Cocine los perros calientes (hot dogs), carnes frías, y carnes del deli como la bologna, el salami, o el jamón hasta que echen vapor antes de comerlos.
- ❖ Si come pescado una o más veces en la semana, pídale a WIC o a su doctor más información.

¿Qué hay de las vitaminas?

Su doctor 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 doctor. No tome otras vitaminas sin que su doctor lo apruebe.

Mantenga sus dientes saludables.

Para mantener sus 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 en vez 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, dígame a su doctor. 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.

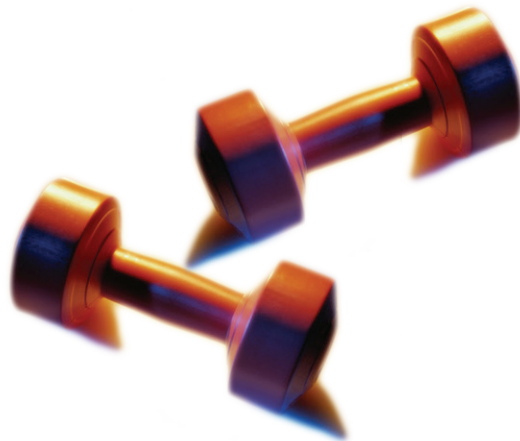
Si su doctor dice que esta bien, trate de mantenerse activa. Caminando y nadando son dos maneras. Usted se verá y sentirá bien por que usted:

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

Busque tiempo para estar activa por 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana.

Usted no tiene que hacerlo todo a la misma vez. Trate ésto:

- ❖ Camine 10 minutos en la mañana,
- ❖ Camine 10 minutos después del almuerzo, y
- ❖ Camine 10 minutos después de la cena.



Aumento de Peso

Usted tiene que aumentar de peso para que su bebé crezca bien.

Antes de su embarazo: 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 doctor cuanto peso debe aumentar.

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

Después del tercer mes, usted puede aumentar de media 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 – ¡Felicidades!
- ❖ 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 resfriados/catarro e infecciones del oído, y
- ❖ Puede tener problema de conducta y reducción de inteligencia.



Pida ayuda para reducir o dejar de fumar. Hable con su doctor 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, y
- ❖ Puede tener problemas de salud o aprendizaje para toda la vida.

Hasta una bebida con alcohol de vez es cuando, puede hacerle daño a su bebé. **Reciba ayuda para dejar de consumir alcohol.** Hable con su doctor o llame a Ohio Department of Mental Health and Addiction Services (OhioMHAS) 1-877-275-6364 o chequee: www.mha.ohio.gov.

No use drogas:

Si usted usa drogas, su bebé:

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

Reciba ayuda para dejar de usar drogas. Hable con su doctor o llame a OhioMHAS 1-877-275-6364.

No use:

- ❖ Crack/cocaine/coca
- ❖ Speed o uppers
- ❖ Downers
- ❖ Heroína
- ❖ Marihuana
- ❖ PCP o Polvo de Angel (angel dust)
- ❖ LSD
- ❖ Bath salts
- ❖ Meth
- ❖ Cualquier droga ilegal



No consuma medicinas sin que su doctor lo apruebe.

Antes de consumir cualquier medicina, **pregúntele a su doctor** si es seguro para su bebé. Déjele saber a su doctor el nombre de todas las medicinas que consume. Cualquier medicina, incluso la aspirina, los laxantes, las pastillas para el dolor, o las tabletas para el resfriado/catarro pueden hacerle daño a su bebé.

No consuma suplementos o té de hiervas.

Algunas hierbas le pueden hacer daño a su bebé. Si usted consume hierbas o tés de hierbas, pregúntele a su doctor si es seguro para su bebé.

Algunos alimentos pueden hacer que usted se enferme o pueden hacerle daño a su bebé.

No coma:

- ❖ "Tilefish", pez espada, caballa (king mackerel), tiburón
- ❖ Ostras crudas o pescado como sushi o sashimi
- ❖ Carne, pollo o pavo poco cocido o crudo
- ❖ "spreads" para untar o patés de carne
- ❖ Huevos crudos o cocidos suave
- ❖ Queso feta, blue-veined, Brie, o estilo mejicano (queso blanco o queso fresco)
- ❖ Leche o queso sin pasteurizar
- ❖ Jugo o cidra sin pasteurizar
- ❖ brotes crudos, como brotes de alfalfa
- ❖ Salsas hechas con huevos crudos como aderezo "Caesar" o mayonesa
- ❖ Galletas o masa para galletas sin cocinar

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 el aire salga.
- ❖ Levantese lentamente cuando despierte.
- ❖ Aléjese de los olores que la hacen sentirse enferma.
- ❖ Si el olor de los alimentos le dan 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 inmediatamente 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 doctor si tiene estos problemas. No consuma medicinas sin que su doctor lo apruebe. Aquí tiene unas sugerencias:

Si tiene acidez...

(Indigestión)

- ❖ Coma de 5 a 6 comidas pequeñas en vez de 2 o 3 grandes.
- ❖ Coma menos alimentos grasosos o fritos.
- ❖ Coma menos alimentos picantes o sazonados.
- ❖ Tome pequeñas cantidades de agua con sus comidas.
- ❖ No tome sodas, café, 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 – Amamante/Lacte!

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

- ❖ La leche materna tiene los ingredientes y las 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 estadías en el hospital,
- ◆ Dolores de oídos y resfriados/catarros,
- ◆ Diarrea y estreñimiento
- ◆ Deterioro de diente, y
- ◆ Problemas de visión.

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

- ❖ Sangren más después de dar parto,
- ❖ Les cojan más tiempo en ponerse en forma,
- ❖ Estén a más riesgo de algunos tipos de cancer, y
- ❖ Tengan huesos más debiles al envejecer.



Conceptos Básicos de la Lactancia Materna



- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. La lactancia no hace que sus senos se aflojen o se bajen.**
Los senos cambian debido al embarazo.
- 4. 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 también a bañar, a jugar y a abrazar al bebé. Las madres y los bebés necesitan mucho amor y apoyo.
- 5. ¡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!
- 6. Los bebés pueden lactar en cualquier sitio.**
Los trabajadores de WIC pueden enseñarle maneras para sentirse cómoda cuando lacta/amamanta a su bebé.
- 7. 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.
- 8. Las madres pueden lactar aunque el bebé alla nacido por cesaria.**
La cirugía y medicamentos no afectan la cantidad de leche que el cuerpo hace.
- 9. La mayoría de la 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

➤ Incluso las madres que escojen no lactar/amamantar pueden que necesiten extraer su leche con sus manos para aliviar la llenura de los senos.

Como extraer con sus manos:

1. Sientese e inclínese hacia el frente.
2. Gentilmente dese un masaje en los senos.
3. Ponga su dedo pulgar y otros dedos una pulgada de lejos de la aréola en forma de la letra C.
4. Precione hacia atrás y gentilmente y con firmeza apriete junto. Relaje y repita. No espere ver leche enseguida.
5. Mantenga sus dedos en forma C y rote (dele vuelta) a su mano alrededor de su seno.
6. Extraiga cada seno hasta que se sienta comoda.



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 chequeé el www.mha.ohio.gov.

Adaptado de Maryland consejos de WIC para un Embarazo Saludable

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: 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 es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

