Choose Health LA Moms

Pasitos Para Una Vida Más Saludable

Un programa que ayuda a mamás lograr un peso más saludable

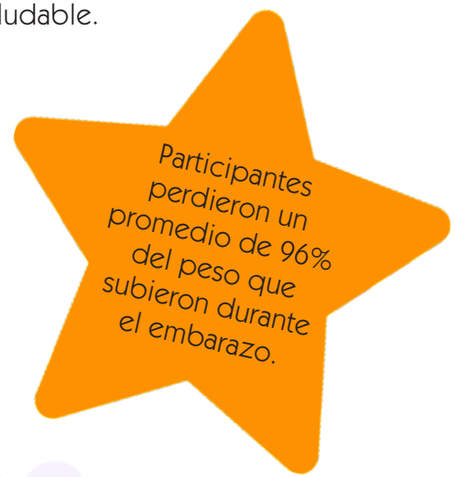
¡Felicidades!

BIENVENIDA A CHOOSE HEALTH LA MOMS

En este libro encontrará información de amamantar, caminar, y tomar agua - actividades que le ayudarán lograr un peso más saludable.

También encontrará información de:

- Salud Mental
- Estrés
- Sobrepasando Obstáculos de Salud
- Nutrición
- Como Planear su Próximo Embarazo



Si mamá está saludable, la familia entera es más saludable. ¡Después de tener un bebe es tiempo perfecto para empezar!

¡Únase a Choose Health LA moms para tomar el primer paso para ser más saludable!

Contenido

Tome el Siguiente Paso 4
Establecer Metas 5
Siga Su Progreso 6
Dar Pecho 8
Caminar 20
Tomar Agua 28
Salud Mental 35
El Estrés 38
Obstáculos de Salud 40
Nutrición 42
Para Papás 46
Su Próximo Embarazo 47
Apoyo Como Nueva Mamá 50
Hábitos Saludables 51

Tome el Siguiente Paso

¡Este folleto es un buen recurso para empezar a estar mas saludable!

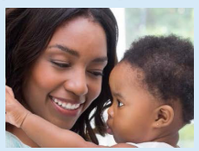
Visite **ph.lacounty.gov/LAMoms** para inscribirse y recibir mensajes de texto.

Obtenga más lecciones y recursos y empiece a perder peso.

2. Visite ph.lacounty.gov/LAMoms

1. Lea este folleto

¡Pierda peso!



3. Reciba mensajes de texto

4. Lea lecciones por internet y recursos

Establecer Metas

¿POR QUÉ ESTABLECER METAS?

Establecer metas es importante para ayudarle a visualizar metas que quiere lograr en un periodo de tiempo específico. Use esta página para ayudarle a planear sus metas.

Peso _____lbs or kg el _____ (fecha de hoy).

Quiero pesar _____ lbs or kg para el _____ (fecha).

Voy alcanzar mi meta con los siguientes pasos:

1. _____
   _____
2. _____
   _____
3. _____
   _____
4. _____
   _____

Consejo:

Escriba pasos específicos con un número en cada meta

Por ejemplo:

- Voy a caminar 30 minutos 5 veces al día
- Voy a comer 2 frutas cada día
- No voy a tomar bebidas azucaradas entre semana

Estoy motivada a lograr mis metas porque:

_____

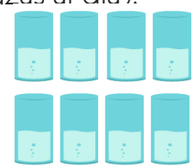
_____

_____

_____

_____

Siga Su Progreso

	Caminar	Tomar Agua	Dar Pecho
Semana 1	Esta ***semana*** caminé: _____ minutos por ***día*** _____ pasos por ***día***	Esta ***semana*** tomé: (Marque cuantas tazas al día): 	Esta ***semana*** le di a mi bebé: __ Solamente pecho __ Pecho y fórmula __ Solamente fórmula
	Esta semana peso: _____ lbs o kg		

	Caminar	Tomar Agua	Dar Pecho
Semana 2	Esta ***semana*** caminé: _____ minutos por ***día*** _____ pasos por ***día***	Esta ***semana*** tomé: 	Esta ***semana*** le di a mi bebé: __ Solamente pecho __ Pecho y fórmula __ Solamente fórmula
	Esta semana peso: _____ lbs o kg		

	Caminar	Tomar Agua	Dar Pecho
Semana 3	Esta ***semana*** caminé: _____ minutos por ***día*** _____ pasos por ***día***	Esta ***semana*** tomé: 	Esta ***semana*** le di a mi bebé: __ Solamente pecho __ Pecho y fórmula __ Solamente fórmula
	Esta semana peso: _____ lbs o kg		

Siga Su Progreso

	Caminar	Tomar Agua	Dar Pecho
Semana 4	Esta semana caminé: _____ minutos por ***día*** _____ pasos por ***día***	Esta ***semana*** tomé: 	Esta ***semana*** le di a mi bebé: __ Solamente pecho __ Pecho y fórmula __ Solamente fórmula
	Esta semana peso: _____ lbs o kg		

	Caminar	Tomar Agua	Dar Pecho
Semana 5	Esta semana caminé: ____ minutos por ***día*** _____ pasos por ***día***	Esta ***semana*** tomé: 	Esta ***semana*** le di a mi bebé: __ Solamente pecho __ Pecho y fórmula __ Solamente fórmula
	Esta semana peso: _____ lbs o kg		

	Caminar	Tomar Agua	Dar Pecho
Semana 6	Esta semana caminé: _____ minutos por ***día*** _____ pasos por ***día***	Esta ***semana*** tomé: 	Esta ***semana*** le di a mi bebé: __ Solamente pecho __ Pecho y fórmula __ Solamente fórmula
	Esta semana peso: _____ lbs o kg		

Para ver las semanas 7 a 12, visite

ph.lacounty.gov/LAMoms

Dar Pecho

DAR PECHO (AMAMANTAR)

¿Sabía que la leche materna tiene todos los nutrientes que necesita su bebé los primeros seis meses de vida? Los expertos recomiendan la leche materna como el mejor alimento para bebés, incluso para bebés prematuros o aquellos que sufren de alguna enfermedad.

Amamantar exclusivamente es darle solamente leche materna a su bebé por los primeros seis meses de vida. Nada de agua, a menos que su médico se lo indique.

5 MEJORES BENEFICIOS DE DAR PECHO:	Mama	Bebé
1. Promueve la unión emocional entre mamá y bebé	✓	✓
2. Reduce el riesgo de la diabetes	✓	✓
3. Ayuda a perder peso - puede quemar hasta 500 calorías al día	✓	
4. Ahorra dinero- entre $1,500 y $3,000 dólares al año en leche de fórmula para bebé	✓	
5. Reduce el riesgo de obesidad		✓

Recuerde que el estómago de su bebé recién nacido es muy pequeño y no puede tomar mucha leche.

TAMAÑO DEL ESTOMAGO DE UN RECIEN NACIDO

Dia Uno	Dia Tres	Una Semana	Un Mes
Tamaño de una cereza	Tamaño de una nuez	Tamaño de un chabacano	Tamaño de un huevo
5-7 mL, ½ tsp	22-27 mL, ¾ - 1 oz	45-60 mL, 1½ - 2 oz	80-150 mL, 2½ - 5 oz

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO
888-278-6455 ¡ES GRATIS!

Dar Pecho

LECHE MATERNA

Materiales, clases y apoyo para la lactancia son disponibles a través de la ley de cuidado de salud a bajo precio

La leche materna tiene vitaminas y nutrientes que ayudan a mantener su bebé saludable. Su cuerpo produce calostro durante la última etapa del embarazo. Después produce leche de transición. Las mujeres sobrepeso pueden durar hasta tres días después del parto en producir leche de transición.

EL CALOSTRO

- SE PRODUCE LOS PRIMEROS CINCO DÍAS DESPUÉS DEL PARTO.
- Alto en proteínas y bajo en grasas
- Protege contra virus, bacterias, y alergias.
- Es amarillenta y espesa.
- Dele calostro a su bebé entre 10 y 12 veces al día o cada una o dos horas
- Los primeros dos días su bebé se tomará aproximadamente una cucharadita de calostro cada vez que le dé pecho

LA LECHE DE TRANSICIÓN

- SE PRODUCE DESPUÉS DEL CALOSTRO, ENTRE 5 Y 20 DÍAS DESPUÉS DEL PARTO.
- Alto en grasas, calorías, y vitaminas.
- Produce más leche. Su bebé tomará entre 13 y 18 cucharaditas o entre 2 y 3 onzas de leche cada vez que le de pecho.
- Sus pechos se sentirán más llenos, más pesados, y más sensibles cuando empiecen a producir más leche.
- Dele pecho a su bebé entre 8 y 12 veces al día o cada dos o tres horas
- El bebé amamantará entre 15 y 20 minutos de cada pecho.

LECHE MADURA

- POR LO GENERAL SE PRODUCE 3 SEMANAS DESPUÉS DEL PARTO.
- Varía en consistencia entre el momento que empieza a dar pecho y el momento que termina.
- Es menos espesa y más aguada que la leche de transición
- Durante esta fase, le dará pecho por menos tiempo y con menos frecuencia al bebé.

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO
888-278-6455 ¡ES GRATIS!

¿CUÁNDO TIENE HAMBRE MI BEBÉ?

Su bebé le dará señales claras cuando tiene hambre. Deberá darle pecho con frecuencia durante la primera semana de vida, alrededor de 10 ó 12 veces cada 24 horas. Déle el pecho cada vez que tenga hambre y se lo pida. Por lo general, el bebé lactará entre 15 y 20 minutos o más de cada pecho. Deje que su bebé le guie cuánto quiere comer.

Choose Health LA Los Angeles County Department of Public Health

¿CÓMO SÉ QUE MI BEBE ESTÁ SATISFECHO?

Una de las preguntas más comunes cuando están dando pecho es si el bebé está comiendo lo suficiente.

COMO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ COMIENDO SUFIENTE LECHE MATERNA:

- Si está cambiando pañales, el bebé está comiendo.
- Puede escuchar que el bebé traga cuando está tomando pecho. Usualmente los bebes tragan una vez por cada 1 o 2 veces que maman.
- Los pechos se sienten más suaves después de dar pecho.
- El bebé está subiendo de peso. La mayoría de bebés suben de 5-7 onzas cada semana y duplican su peso a los 3-4 meses.

COMO SABER QUE EL BEBÉ ESTÁ SATISFECHO:

- Tendrá las manos abiertas y relajadas
- Se ve calmado
- El bebé puede tener un "eructo húmedo" (un poco de leche se le sale de la boca)

RECURSOS

APLICACIONES DE TELEFONO (APPS):

iBabyLog
BabyNursing
iBreastfeed2

VIDEOS EN LINEA:

Señales de hambre

SITIOS WEB:

Women's Health - La Lactancia Materna

LINEA DE AYUDA: 888-278-6455

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO 888-278-6455 ¡ES GRATIS!

EL CONTACTO "PIEL CON PIEL"

El contacto "piel con piel" entre mamá y bebé ofrece muchos beneficios tanto para usted como para la salud de su bebé: le ayuda a su cuerpo a producir más leche y le ayuda a su bebé a prenderse al pecho más fácilmente.

BENEFICIOS DEL CONTACTO PIEL CON PIEL:

EL CONTACTO PIEL CON PIEL MEJORA CÓMO AMAMANTA:

- El bebe puede tomar pecho con más frecuencia.
- El bebe puede encontrar el pecho más fácilmente.
- El bebe puede prenderse al pecho más facilmente.
- Le ayuda a mamá empezar y continuar dando pecho.
- Ayuda que la leche fluya mejor.

OTROS BENEFICIOS DEL CONTACTO PIEL CON PIEL:

- Mejora los lazos emocionales entre madre y bebé
- Controla la respiración y el latido del corazón
- Reduce el dolor y el estrés del bebé
- Ayuda a que el bebé llore menos
- Mantiene al bebé calientito

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO 888-278-6455 ¡ES GRATIS!

Dar Pecho

EL PRENDIMIENTO AL PECHO

Para que salga leche del pecho, el bebé tiene que prenderse del pezón y de la areola (la zona más oscura que rodea al pezón). A esto se le llama prendimiento.

INTENTE TOMAR LOS SIGUIENTES PASOS PARA QUE SU BEBÉ SE PUEDA PRENDER AL PECHO CON FACILIDAD:

1. Coloque al bebé frente a su cuerpo y ponga la nariz del bebé cerca de su pezón.
2. Retire al bebé de su cuerpo una o dos pulgadas. Al retirarlo de su cuerpo, la cabeza del bebé se inclinará hacia atrás, y abrirá la boca. Es importante que su bebé abra la boca grande.
3. Si el bebé no abre la boca, roce los labios del bebé con su pezón.
4. Cuando el bebé abra la boca grande, acérque el bebé al pecho y coloque la boca del bebé sobre su pezón. A esto se le llama prendimiento.
5. Ayude a que el bebé tome dentro de su boca su pezón y la mayor parte posible de su areola (la zona más oscura que rodea al pezón).
6. Asegurese de que el bebé esté extrayendo leche y tragando bien.

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO 888-278-6455 ¡ES GRATIS!

DAR PECHO PUEDE SER FRUSTRANTE

Es posible que se sienta frustrada si está tratando de darle pecho su bebé. No se preocupe, muy pronto usted y su bebé lo lograrán. Es normal sentir frustración, sobre todo si es madre primeriza y es la primera vez que da pecho a un bebé.

MOTIVOS QUE PUEDEN CAUSAR FRUSTRACIÓN

1. El bebé no sabe prenderse al pecho
2. Creo que no estoy produciendo suficiente leche
3. Me duelen los pezones
4. Tengo los pezones invertidos, muy grandes, o planos
5. Tengo los senos congestionados
6. Tengo mastitis
7. Tengo candidiasis en los pezones
8. No tengo tiempo de amamantar a mi bebé
9. Tuve cirugía para reducir el tamaño de mis senos
10. Siente presión de su familia o amistades

LO QUE PUEDE HACER:

- No se dé por vencida y tenga paciencia.
- Si le da leche de fórmula a su bebé en vez de leche materna, disminuirá la cantidad de leche que su cuerpo produce. Mientras más le dé pecho su bebé, más leche producirá su cuerpo.
- Hable con un experto en lactancia. Los expertos le ayudarán a lograr darle pecho a su bebé y a superar los obstáculos que afronta.
- Hable con su doctor si siente dolor persistente cuando amamanta a su bebé, si le duelen los pezones, o si tiene señales de mastitis (consulte el módulo sobre La Mastitis). También puede confirmar con un experto en lactancia si su bebé está tomando suficiente leche y aumentando de peso como es debido.

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO
888-278-6455 ¡ES GRATIS!

Dar Pecho

DOLOR EN LOS PEZONES

La causa más comun del dolor en los pezones es que él bebé no se prende bien al pecho. La mejor manera de prevenir el dolor en los pezones es posicionar al bebé para que pueda prenderse al pecho fácilmente.

Pasos que puede tomar para aliviar el dolor en los pezones

- Antes de amamantar, dése masaje en los pechos para que la leche empiece a fluir. Póngase unas cuantas gotas de leche materna en los pezones para que sanen.
- Póngase compresas frías en los pechos para aliviar el dolor.
- Aplíquese crema con lanolina en cuanto termine de dar pecho..
- No se limpie los pechos con jabón o alcohol, le pueden resecar los pezones.
- Intente una posición diferente que le permita al bebé prenderse al pecho mejor
- NO disminuya la frecuencia con la que amamanta a su bebé. Si lo hace, disminuirá su producción de leche materna.

GLÁNDULAS DE LECHE OBSTRUIDAS

Una glándula obstruida es un conducto de leche en el pecho que está tapada. La glándula se inflama y se bloquea. Usted sentirá una parte dolorida o una bolita llena de leche espesa en uno de sus senos.

LO QUE PUEDE HACER:

- Póngase toallas tibias y húmedas 5 o 6 veces al día por 10 ó 15 minutos antes de dar pecho.
- Dése masaje ligero en la parte del pecho que le duele para ayudar que la leche fluya mejor.
- Mientras da pecho, dése un masaje ligero de la parte de afuera del pecho hacia el pezón.
- Si el conducto no se destapa, use un sujetador suave o no use sujetador para menorar la presión en los pechos.
- Apunte la barbilla del bebé hacia la glándula obstruida. Esto ayudará que se vacíe la glándula de leche por completo.

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO
888-278-6455 ¡ES GRATIS!

PECHOS CONGESTIONADOS

Cuando sus pechos están demasiado llenos de leche, se ponen duros, y le duelen están congestionados. Puede pasar en cualquier momento cuando esté dando pecho. Si le ocurre, siga dándole pecho al bebé con frecuencia para que la leche fluya mejor.

LO QUE PUEDE HACER:

- Déle pecho al bebé con la mayor frecuencia posible, cada 2 ó 3 horas, entre 8 y 12 veces cada 24 horas.
- Intente sacarse leche de sus pechos manualmente o con un sacaleches para vaciar sus pechos por completo.
- Si sus pechos siguen sintiéndose duros, aplíquese toallas frías u hojas de col (repollo) frías en los pechos por 10 ó 15 minutos para aliviar el malestar.
- El ibuprofeno puede ayudarle a reducir el dolor y la hinchazón de sus pechos.

LA MASTITIS (INFECCIÓN DE LOS SENOS)

La mastitis o infección del seno, es una infección bacteriana que no afecta su leche. Aunque tenga mastitis, su leche sigue estando buena y no le hará daño a su bebé

SEÑALES DE AVISO

- Una parte de su seno está roja, hinchada, caliente, y le duele.
- Le sale pus del pezón y su leche sale con un líquido que parece calostro.
- Temperatura de 101° o más y se siente débil y adolorida.
- Algunas mujeres tienen náusea y vómito.

LO QUE PUEDE HACER:

- Consultae a su doctor. El tratamiento de la mastitis requiere de antibióticos.
- Siga amamantando a su bebé o sacándose la leche con un sacaleches por lo menos cada dos horas. Esto le ayudará a deshacerse de la infección.
- Descanse lo más posible. Pídale ayuda para cuidar a su bebé mientras se recupera.

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO
888-278-6455 ¡ES GRATIS!

Dar Pecho

INFECCIÓN POR HONGOS EN LOS SENOS (MONILIASIS O CANDIDIASIS DEL SENO)

La candidiasis del seno es una infección causada por un hongo conocido por el nombre de cándida albicans. La infección ocurre cuando este hongo se reproduce en exceso en su pezón, o dentro de sus pechos (detrás del pezón). Siga dándole pecho a su bebé. ¡Su leche no está infectada!

SEÑAS Y SÍNTOMAS EN ÉL BEBÉ:

- Manchas blancas en la boca (en la lengua, dentro de las mejillas, o en los labios) que no se quitan cuando los trata de limpiar.
- Rozadura de pañales que no se quita.

SEÑAS Y SÍNTOMAS EN LA MAMÁ:

- Pezones de color rosa, rojos, brillosos, partidos, o rajados.
- Picazón o quemazón en los pechos cuando no está dando pecho
- Pequeñas manchas blancas en o alrededor de los pezones.
- Punzadas en los pechos.

LO QUE PUEDE HACER:

- Aplique la medicina contra los hongos en la boca del bebé. No lave la medicina después de aplicarla.
- Enjuáguese los pezones con agua y déjelos secar al aire libre.
- Hierva por 20 minutos todo lo que tenga contacto con sus pezones o con la boca del bebé, como los chupones, los chupones del biberón, los juguetes, partes del extractor de leche, etc.

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO
888-278-6455 ¡ES GRATIS!

LA EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA

- Ayuda a que las mamás sigan dándole pecho a su bebé.
- Ayuda a aliviar el dolor causado por el exceso de leche.
- Incrementa la cantidad de leche materna que produce.
- Permite que otros le den de comer al bebé con biberón.

Puede ser elegible para recibir un extractor de leche o consultas con una especialista en lactancia a través de su seguro médico, el programa WIC, o de Medi-Cal.

CONSEJOS

- Use el extractor de leche durante 15 minutes en cada pecho (no más de 30 minutos en total) o hasta que deje de fluir leche por más de dos minutos.
- Debe sacarse la leche aun cuando le salga poca leche. La estimulación ayuda a producir más leche.
- Limpie las partes de su sacaleches cada vez que se saca leche de sus pechos. Lávelas con agua caliente y jabón o en el lavaplatos. También puede hervir las partes de su sacaleches en agua por 20 minutos.

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO
888-278-6455 ¡ES GRATIS!

Dar Pecho

ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

Almacenar la leche materna le permite tener una reserva de leche para su bebé cuando la necesite. Es una buena opción para mamás que planean volver al trabajo o la escuela. Cuando acabe de extraer leche de sus pechos con una bomba de extraer leche (sacaleches), réfrigéré congele la leche así se mantendrá fresca.

GUÍA PARA ALMACENAR LA LECHE MATERNA:

LUGAR	TEMPERATURA	CUÁNTO TIEMPO DURA LA LECHE	RECUERDE QUE....
Sobre la mesa	Temperatura ambiental entre 60° F y 85° F	Entre 3 y 4 horas	Los recipientes se deben tapar y deben mantenerse frescos; cubra el recipiente con un trapo limpio para mantener la leche fresca.
En una hielera pequeña con bolsa de hielo reutilizable	59° F	24 horas	Mantenga las bolsas de hielo rehusable en contacto con la leche en todo momento. Trate de no abrir la hielera.
En el refrigerador	39° F o menos	Hasta 72 horas	Guarde la leche en la parte de atrás del refrigerador, que suele ser la parte más fría.
En el congelador	0° F o menos	Hasta 6 meses	Almacene la leche en la parte de atrás del congelador donde la temperatura es más constante.

PARA AYUDA CON LA LACTANCIA, LLAME A LA LINEA DE APOYO
888-278-6455 ¡ES GRATIS!

BENEFICIOS DE CAMINAR

¿Sabía que caminar casi todos los días puede mejorar su salud? Caminar es lo mejor que las mujeres con sobrepeso pueden hacer por su salud.

CAMINAR LE AYUDA A:

PERDER EL PESO QUE SUBIÓ DURANTE EL EMBARAZO
Las mujeres que no caminan después del parto retienen hasta 15 libras del peso que subieron durante el embarazo. ¡Caminar quema calorías y le puede ayudar a perder esas libras de más!

SANAR DESPUÉS DEL EMBARAZO
Las mujeres de un peso no saludable tienen mayor riesgo de tener coágulos en la sangre que pueden viajar a su corazón y pulmones y bloquear el flujo de sangre. Caminar le ayuda a disminuir el riesgo de que esto suceda.

QUE SANE SU HERIDA DE CESÁREA
Caminar mejora la circulación de la sangre y ayuda que sane su herida de cesárea

¡A SENTIRSE BIEN!
Caminar 25 minutos al día puede ayudarla a sentirse llena de energía. Caminar también minora la ansiedad y la depresión

REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES
Caminar todos los días ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar diabetes más adelante.

REDUCIR RIESGO DE CIERTOS TIPOS DE CÁNCER
Caminar entre 1 y 2 horas a la semana ayuda a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

FORTALECER LOS HUESOS Y LOS MÚSCULOS
Con huesos y músculos fuertes, ¡su bebé no la dejará atrás cuando empiece a gatear y a caminar!

MEJORA LOS LAZOS EMOCIONALES CON SU BEBÉ
Lleve a su bebé a pasear en la carriola. Nunca es demasiado temprano para comenzar a enseñarle a su bebé hábitos saludables. Además, a los bebés les encanta el movimiento mecedor de la carriola.

Caminar

CÓMO MOTIVARSE A SÍ MISMA

Para algunas mujeres, estar motivada para ir a caminar todos los días es difícil. Es posible que algunos días esté ocupada y no pueda caminar. O puede que, aunque tenga tiempo, no tenga ganas de salir a caminar.

CUANDO ESTO PASE, INTENTE LO SIGUIENTE:

1. Piense en dos razones por las cuales es importante para usted ser saludable.
2. Escribalas en una hoja de papel o en su diario.
3. Pegue el papel en su refrigerador, o lea su diario todos los días

Algunos ejemplos de mamas que nos contaron qué las motiva a continuar con un programa de ejercicio son:

- "Quiero mantenerme saludable para darles un buen ejemplo a mis hijos".
- "Quiero mantenerme saludable para poder gatear y correr con mi bebé".
- "Mi familia tiene diabetes y alta presión arterial. Tengo que mantenerme saludable para mi bebé".

¿QUÉ MÁS FUNCIONA?

FRASES MOTIVADORAS
¡Invente sus propias frases! Escríbase frases motivadoras a sí misma y péguelas a la pared con cinta adhesiva.

DESE UN PREMIO A SÍ MISMA
Camine a su tienda de ropa o a su zapatería favorita y ¡cómprese algo lindo!

COMPARTA POR REDES SOCIALES
Comparta sus logros con sus amistades por Facebook. ¡Sus amistades la animarán a seguir adelante!

10,000 PASOS

Caminar 10,000 pasos al día es bueno para su salud. Muchas mujeres con sobrepeso que caminaron 10,000 pasos al día obtuvieron los siguientes beneficios:

- Bajar el nivel de la presión arterial
- Menos riesgo de diabetes
- Pérdida de peso

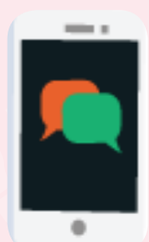
HAY VARIAS FORMAS DE MEDIR CUANTO CAMINA:

PODOMETRO

Póngalo en cero de cada día y úselo en la cintura o el cinturón. Llévelo puesto todo el día menos cuando se duche o cuando duerma. Anote el número de pasos que da cada 24 horas.

APLICACIONES EN EL TELÉFONO

Descargue una aplicación para contar pasos en su teléfono celular. Mire las diferentes aplicaciones para celular bajo la sección de recursos que aparece al final de esta lección. Lleve su teléfono celular en su bolsa todo el día para que pueda contar el número de pasos que da diariamente.



- Every Body Walk
- Map My Walk
- Pacer

RELOJ

Anote a qué hora empieza a caminar y anote a qué hora termina de caminar.

INCORPORE MÁS PASOS A SU DÍA

Con un nuevo bebé en casa, es probable que se esté moviendo más de lo que piensa. Aquí le damos algunas ideas para agregar más pasos a su rutina diaria.

Actividad	Número de pasos por cada 10 minutos	Número de calorías quemadas cada 10 minutos
Caminar los pasillos del supermercado	1,000 pasos	44 calorías
Mover las piernas sin avanzar cuando está viendo televisión	670 pasos	57 calorías
Caminar por la casa cuando está hablando por teléfono	670 pasos	38 calorías
Mover las piernas sin avanzar cuando esté bañando al bebé	670 pasos	76 calorías
Salir a caminar con amistades o familiares después de cenar	1,000 pasos	57 calorías
Marchar por la casa cuando le está sacando el aire al bebé después de darle pecho	670 pasos	76 calorías

*Calorías son aproximaciones y son basadas en una persona de 250 libr

RECURSOS

APPS:

Podómetro Aeróbico

VIDEOS EN LINEA:

Consejos para caminar

Caminar 10,000 pasos para mantener buena salud

SITIOS WEB:

CDC – Actividad Física Para un Peso Saludable

LA County Department of Parks and Recreation - Localizador de Parques

Caminar

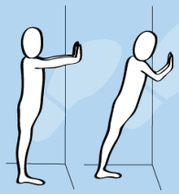
BEBÉ NUEVO: ENTRENAMIENTO NUEVO

Ser activa con el bebé puede hacer más riguroso un entrenamiento sencillo. Cargar al bebé ayuda a fortalecer los músculos de sus hombros, brazos, y espalda.

Después de caminar, haga algunos de estos ejercicios para fortalecer sus músculos. Puede hacer algunos de estos ejercicios con el bebé.

- Haga estos ejercicios dos veces por semana.
- Haga cada ejercicio 12 veces.

LAGARTIJAS EN LA PARED



1. Póngase de frente hacia una pared con los pies ligeramente separados y las piernas rectas.
2. Ponga las manos en la pared, a una distancia un poco más ancha que sus hombros.
3. Doble los codos, y acerque la cabeza y la barbilla a la pared. Acérquese a la pared, pero no deje que su nariz toque la pared.
4. Mantenga esta posición por dos segundos.
5. Enderece los codos y vuelva a la posición original.

SENTADILLAS

1. Párese enfrente de una silla. Separe los pies de modo que estén alineados con sus caderas.
2. Doble las rodillas y baje su cuerpo lo más que pueda, como si fuera a sentarse en la silla, pero ¡no se siente!
3. Mantenga esta posición por dos segundos.
4. Enderece las piernas y vuelva a la posición original.

**Si quiere hacerlo un poco más difícil, intente hacer la sentadilla cargando al bebé.*

SUPERMUJER

1. Acuéstese boca abajo en el piso.
2. Estire los brazos hacia enfrente.
3. Levante la cabeza y los brazos.
4. Mantenga esta posición durante dos segundos.
5. Baje la cabeza y los brazos y vuelva a la posición original.
   ** Si quiere hacerlo un poco más difícil, levante las piernas y los brazos al mismo tiempo.*

BEBÉ VOLADOR

1. Levante al bebé y colóquelo enfrente de su pecho.
2. Levante al bebé hacia el cielo.
3. Mantenga esta posición durante dos segundos.
4. Doble los codos y vuelva a la posición original.

PARADO DE PUNTAS

1. Párese frente al mostrador de la cocina. Ponga las puntas de los dedos de las manos sobre el mostrador.
2. Párese sobre las puntas de los pies.
3. Mantenga esta posición durante dos segundos.
4. Baje los talones y vuelva a la posición original.

FLEXIÓN DE BICEPS

1. Levante al bebé y colóquelo enfrente de su pecho. Mantenga los codos cerca de su cuerpo.
2. Doble los codos y levante al bebé hacia su barbilla.
3. Mantenga esta posición durante dos segundos.
4. Vuelva a la posición original.

QUÉ LLEVAR CUANDO SALGA A PASEAR

Salir a caminar puede ayudarle a fortalecer los lazos emocionales entre usted y su bebé. Los olores, las vistas, y los sonidos de afuera le llamarán la atención al bebé. Sacarlo de paseo ayudará al bebé a aprender acerca de lo que hay a su alrededor. Pasar cinco minutos afuera, en el parque, mejorará su autoestima, reducirá su estrés, y la ayudará a sentirse mejor.

PÓNGANSE CÓMODOS (usted y el bebé):

- La carriola es la mejor opción.
- El portabebés es conveniente solo si no le causa dolor. Es posible que a las mujeres con sobrepeso les duelan las rodillas al caminar. Llevar al bebé a caminar en un portabebés puede causar que le duelan aún más las rodillas.
- Cámbiele el pañal al bebé antes de salir de casa.

LO QUE DEBE LLEVAR:

- Su podómetro.
- Una botella con agua para beber.
- Botanas (trozos de manzana, zanahorias, un plátano)
- Un biberón con leche materna en caso de que le de hambre al bebé. Extraiga leche de sus pechos y amamante al bebé antes de salir a caminar. Esto le ayudará a sentirse más cómoda durante la caminata
- Toallitas húmedas para el bebé.
- Su teléfono celular.
- Una cobija para el bebé.
- Un juguete para el bebé (un muñeco de peluche).

CÓMO MANTENER SEGURO AL BEBÉ DENTRO DE LA CARRIOLA:

- Asegúrese de que el bebé tenga abrochado el cinturón de seguridad.
- Antes de poner al bebé en la carriola, ábrala y póngale el seguro.
- Utilice la capota para proteger al bebé contra los rayos del sol.
- Póngase protector solar con un FPS de 15 o más. Use un sombrero para protegerse contra el sol.
- Si lleva bolsas pequeñas, póngalas en la canasta inferior de la carriola.

¿LISTA PARA EMPEZAR? CÓMO ESTIRARSE

CONSEJOS PARA ESTIRARSE:

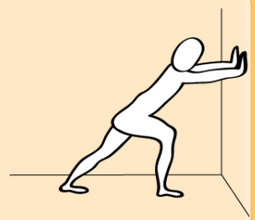
- Estírese cuando acabe de caminar.
- Estírese despacio y solo hasta donde se sienta cómoda. No debe sentir dolor al estirarse.
- Manténgase estirada entre 10 y 30 segundos. Respire profundo para relajarse.

ESTIRAMIENTO PARA LA PARTE ANTERIOR DE LAS PIERNAS:

1. Sujétese de un árbol o de una pared.
2. Doble una pierna hacia atrás y sosténgala.
3. Jale su pierna hasta que sienta un ligero tirón en la parte anterior del muslo.
4. Mantenga esa posición durante 10 segundos.
5. Repita con la otra pierna.

ESTIRAMIENTO PARA LA PANTORRILLA:

1. Coloque las manos sobre una pared o un árbol.
2. Dé un paso hacia atrás con una de sus piernas (como en la imagen).
3. Doble la rodilla de la pierna delantera.
4. Mantenga la pierna de atrás recta. No despegue el talón del piso.
5. Apóyese en la pared lentamente hasta que sienta un ligero tirón en la pantorrilla.
6. Mantenga la posición durante10 segundos.
7. Repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO PARA LA PARTE POSTERIOR DE LA PIERNA:

1. Coloque la pierna derecha enfrente de la pierna izquierda (como en la foto)
2. Doble la rodilla izquierda y mantenga la pierna derecha recta.
3. Apoye la mayor parte de su peso sobre la pierna izquierda.
4. Estire la punta del pie derecho hacia arriba.
5. Inclínese hacia adelante desde la cintura hasta sentir un ligero tirón en la parte de atrás de la pierna derecha.
6. Detenga la posición por 10 segundos
7. Repita con la otra pierna.

Tomar Agua

¿POR QUÉ BEBER AGUA?

Beber agua ayuda a mantener el balance de los fluidos corporales. ¿Sabía que el agua constituye cerca del 60% de su cuerpo? Cada célula, cada tejido, y cada órgano de su cuerpo contiene agua. Por eso, el agua desempeña un papel primordial para mantener su salud.

TOMAR AGUA PUEDE:

- Prevenir deshidratación
- Ayudar que funcione su Sistema digestivo
- Darle energía
- Prevenir dolores de cabeza
- Ayudar que su piel se vea saludable
- Proteger sus órganos y tejidos

SEA UN BUEN EJEMPLO PARA SUS HIJOS:

Es la primera maestra de sus hijos. En lo que su bebé crece, usted tendrá influencia en sus hábitos de nutrición incluyendo cuánta agua toman. Cuando crea hábitos saludables, su hijo también lo hará. ¡Ahora que tiene un recién nacido, es el tiempo perfecto para empezar!

LOS BEBES QUE TIENEN MENOS DE SEIS MESES DE EDAD NO NECESITAN TOMAR AGUA. ELLOS SE HIDRATAN POR MEDIO DE SU LECHE MATERNA.

Tomar Agua

¿CUÁNTA AGUA DEBO BEBER?

1 taza = 8 Onzas

DEBE TOMAR 8 TAZAS DE AGUA AL DÍA.

Una taza tiene 8 onzas. Use un vaso medidor para guiarla. Se recomienda que tome más de 8 tazas si está en clima muy caliente, haciendo ejercicio, o amamantando. Entre más pesa, más agua debe tomar para estar hidratada.

Una botella de 16 onzas de agua. = Dos tazas de 8 onzas

o

TOME 4 BOTELLAS CADA DÍA

TOME 8 TAZAS DE AGUA CADA DÍA

SEÑALES DE QUE ESTÁ BIEN HIDRATADA:

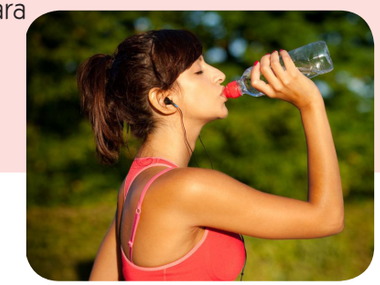
- Se siente llena de energía y refrescada
- Orina con regularidad y su orina es de color claro
- Defeca con regularidad

SÍNTOMAS COMUNES DE LA DESHIDRATACIÓN MODERADA:

- Tiene más sed de lo normal
- Su orina es más obscura de lo normal
- Tiene los labios partidos
- Tiene la boca seca
- Tiene más sueño o se siente más cansada de lo normal

CONSEJOS PARA TOMAR MÁS AGUA

Si no está acostumbrada a beber suficiente agua, puede ser difícil beber ocho vasos de agua diariamente de un día para otro. Tome más agua poco a poco.



CÓMO EMPEZAR:

1. Mida cuanta agua bebe en un día común.
2. Anote la cantidad de agua que bebe cada día por una semana.
3. Beba una taza o vaso adicional de agua cada semana hasta que alcance su meta.

SIGUA ESTOS CONSEJOS PARA AYUDARLE A TOMAR MÁS AGUA:

- Siempre tenga agua a la mano - use una botella de agua que pueda cargar a donde vaya, ya sea dentro de su casa, en el trabajo, o en el coche.
- Siempre tenga agua cercas cuando esté amamantando a su bebé para mantenerse hidratada.
- Póngase recordatorios en su celular para de beber agua.
- Congele botellas para dias de mucho calor.
- ¡Póngale sabor! Agréguele rebanadas de limón amarillo, limón verde, pepino, o sandía a su agua, o beba agua con gas o agua carbonatada.
- Beba agua en vez de refrescos o jugos. Esto también le ayuda a consumir menos calorías y a perder peso.
- Evite líquidos que pueden causar deshidratación. Por ejemplo:
  - El té
  - La cafeína
  - Los refrescos
  - El alcohol

Tomar Agua

EL AGUA DURANTE LA LACTANCIA:

- Es normal que le de más sed cuando está dando pecho.
- Tenga agua cercas mientras esté amamantando a su bebé para mantenerse hidratada.

EL AGUA Y EL EJERCICIO:

- Cuando camina o está activa, necesita más agua que de costumbre. Esto es aún más importante cuando hace calor.
- Es importante que beba agua antes, durante, y después de hacer ejercicio para evitar la deshidratación. Siempre lleve agua cuando camina.

USE APLICACIONES DE TELÉFONO PARA MEDIR CUÁNTA AGUA TOMA AL DÍA

Las aplicaciones de teléfono le pueden ayudar a medir cuánta agua toma al día. Busque las siguientes sugerencias el su "App Store" o "Google Play".

RESOURCES

APLICACIONES DE TELEFONO:

AguaAlarma

Beber Agua

WEBSITES:

46 Razones Para Beber Agua

Cómo Purifica el Agua

RECETAS DE AGUA

Si no le gusta el sabor del agua puede hacer varias cosas para darle mejor sabor. Si le gusta el sabor, es probable que beba más agua. Si se aburre de tomar agua de la llave, beba agua con gas o agua carbonatada. Esta agua tiene burbujas naturales o artificiales.

CÓMO PREPARAR:

1. Ponga todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Machaque los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mézcle.
3. Para mejores resultados, deje la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

AGUA CON SANDÍA, MENTA FRESCA, Y LIMÓN

- 6 Tazas de agua
- 1 Taza de sandía en trozos
- 1 Puñado de hojas de menta fresca
- 1 Limón verde cortado en rebanadas finas

AGUA REFRESCANTE DE FRESA Y KIWI

- 6 Tazas de agua
- 1 Taza de fresas rebanadas
- 1 Taza de kiwis rebanados
- 2 Limones amarillos cortados en rebanadas finas

MÁS RECETAS

AGUA PARA VOLVERSE A HIDRATAR

- 6 Tazas de agua
- 2 Tazas de agua de coco
- 1 Taza de piña rebanada
- 1 Taza de frutas rojas (fresas, frambuesas, moras, arándanos azules, etc)

AGUA CON SABOR A FRAMBUESA Y LIMÓN VERDE

- 6 Tazas de agua
- 2 rebanadas de limón verde
- 1 Taza de framubesas

AGUA CON LIMÓN, PEPINO Y MENTA FRESCA

- 6 Tazas de agua
- I Limón en rebanadas
- 1 Taza de hojas de menta fresca
- 1 Cucharada de jengibre rallado

AGUA CON NARANJA Y ARÁNDANOS

- 6 Tazas de agua
- 1/2 Taza de arándanos azules (blueberries)
- 1 Rebanada de naranja

AGUA CON MANZANA Y CANELA

- 6 Tazas de agua
- 2 Manzanas cortadas en rebanadas finas
- 1 Vaina de canela

AGUA CON FRAMBUESAS Y LIMÓN AMARILLO

- 6 Tazas de agua.
- 1 Limón amarillo cortado en rebanadas finas.
- 1 Taza de frambuesas.

Tomar Agua

SEGURIDAD DE AGUA Y COSTO

El suministro de agua potable del Condado Los Angeles es uno de los más seguros del mundo. Aun así, en caso de emergencias como terremotos y tormentas, es importante para usted y para su bebé saber cómo purificar el agua.

HERVIR AGUA PARA PURIFICARLA,

Si el agua está nublada:

1. Use un trapo limpio, una toalla de papel, o un filtro de cafetera para filtrar el agua. Vierta el agua a través del filtro en un vaso limpio.
2. Ponga el agua filtrada del vaso en a una olla o tetera limpia.
3. Hierva el agua por un minuto (o por tres minutos si se encuentra a una altura de más de 6,500 pies).
4. Deje que el agua se enfríe.
5. Guarde el agua en jarrones con tapadera limpios y esterilizados.

Si el agua está transparente:

1. Hierva el agua limpia por un minuto (o por tres minutos si se encuentra a una altura de más de 6,500 pies)
2. Deje que el agua se enfrie.
3. Guarde el agua en jarrons con tapadera limpios y esterilizados.

Si no puede hervir el agua, la puede purificar usando blanqueador líquido para limpieza del hogar sin perfume o tabletas de cloro

AHORRE DINERO – ¡TOME AGUA DE LA LLAVE!

- Un gallón de agua en botella cuesta más o menos $1.22
- Un gallón de agua de la llave cuesta menos de $0.01

Salud Mental

TRISTEZA, DEPRESIÓN, ANSIEDAD

Tal vez ahora está sintiendo muchas emociones intensas como estar contenta y emocionada o estar cansada, triste, y ansiosa. Es importante reconocer los síntomas de la tristeza, la depresión, y la ansiedad del posparto y qué hacer si siente algún síntoma.

SI LE PREOCUPA QUE SE PUEDE HACER DAÑO A SI MISMA O A SU BEBÉ, LLAME LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA AL 911 INMEDIATAMENTE. ELLOS LE PUEDEN MANDAR ALGUIEN PARA ASEGURAR QUE USTED Y SU BEBÉ ESTÉN SEGUROS.

LA TRISTEZA DESPUÉS DEL PARTO

Hasta el 80% de mujeres sentirán tristeza después del parto conocida como Baby Blues. Esto puede incluir ganas de llorar, tristeza, y cambios de humor después de dar a luz o incluso durante el embarazo. La tristeza después del parto es un periodo para ajustar su cuerpo, su ambiente, y sus hormonas después de dar a luz.

LOS SÍNTOMAS INCLUYEN:

- Llorar sin razón
- Sentirse deprimida, triste, o sola
- Sentirse ansiosa o inquieta
- Enojo o irritabilidad sin explicación
- Durmiendo o comiendo de manera que no es normal para usted

Los síntomas usualmente aparecen unos días después de dar a luz, no impiden su función normal, y desaparecen sin tratamiento profesional después de 1 a 2 semanas. Si estos síntomas le tardan más de 2 semanas, quizás tenga depresión o ansiedad posparto.

SI TIENE SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN POSPARTO, LLAME AL 800-944-4773

DEPRESIÓN POSPARTO

La depresión posparto puede afectar a cualquier mamá. Si usted siente que está sufriendo de la depresión posparto, sepa que no es su culpa y no la hace una mala mamá.

LOS SÍNTOMAS INCLUYEN:

- Llorar y tristeza
- Sentimientos de vergüenza, culpa, o impotencia
- Enojo o irritabilidad inexplicable
- Falta de conección o interés en él bebe
- Dormir o comer irregularmente
- Sentirse sin valor
- Miedo de salir de casa o de estar sola
- Alejamiento de amistades y familiares
- Pensamientos de querer hacerle daño al bebé o a si misma
- Dificultad enfocándose o haciendo decisiones simples

LA ANSIEDAD POSPARTO

La ansiedad después del embarazo se describe como tener sentimientos constantes de preocupación y pánico.

LOS SÍNTOMAS INCLUYEN:

- Preocupación constante que algo está mal con él bebe
- Atención excesiva para mantener al bebe seguro
- Sentir que algo malo le va pasar a su familia, a su bebe, o a usted
- Problemas con lograr dormirse o no sentir que descansó bien cuando durmió
- Inhabilidad de sentarse tranquila y con calma
- Dificultad para concentrarse o haciendo decisiones
- Sudar, mareos, temblar, sofocos, náusea, falta de aire, o dificultad con la respiración.

**SI TIENE SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN POSPARTO,
LLAME AL 800-944-4773**

Salud Mental

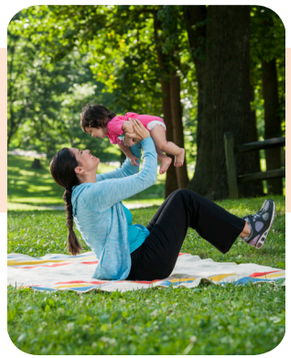
LO QUE PUEDE HACER:

- Llame a su doctor o proveedor médico
  - No tenga miedo hablar con su proveedor medio. Están dispuestos ayudar que usted y su bebé estén saludables.
  - Hable con su proveedor de salud de sus opciones de medicamento y terapia que le sean disponibles.
- Llame a la linea de ayuda
  - Postpartum Support International: 800-944-4PPD (4773) postpartum.net
  - Los Ángeles 211: Marque 2-1-1 o visite 211LA.org
  - Departmento de Salud Mental del Condado de: 800-854-7771
- Reciba apoyo de los demás
  - Dígale a su pareja, amigos, o familiares de sus sentimientos lo más pronto posible
  - Júntese a un grupo de apoyo con otras madres que están lidiando con la depresión
  - Únase a un grupo de apoyo con otras madres que están lidiando con la depresión
- Cuide de sí misma
  - Manténgase saludable y activa: Haga ejercicio todos los días, coma saludable, descanse, y no tome alcohol.
  - Pida y acepte ayuda: deje que otros cuiden al bebé y que le ayuden con los quehaceres de la casa.

**SI TIENE SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN POSPARTO,
LLAME AL 800-944-4773**

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es la manera que reacciona el cuerpo o la mente de una persona cuando siente temor, confusión, agobio, irritación, o peligro.



Las señales más comunes del estrés pueden ser físicas (sentir mariposas en el estómago); emocionales (sentirse triste o preocupada); de comportamiento (no tener ganas de hacer nada); o mentales (cuando no se puede concentrar).

Si se siente estresada y agobiada debido a las responsabilidades que tiene ahora como nueva mamá, intente algunas de las siguientes recomendaciones.

CONSEJOS PARA ELIMINAR EL ESTRÉS

1. NO TRATE DE HACERLO TODO.
Dése cuenta de que no puede hacerlo todo. No tenga miedo de pedir ayuda y sepa reconocer cuando necesita descansar. Pidale a alguien que le cuide al bebé durante una hora para que usted pueda hacer algo que le ayude a sentirse mejor.

2. RESPIRE HONDO O MEDITE.
- Tómese cinco minutos para usted sola y busque un lugar donde pueda estar cómoda, en silencio, sin interrupción.
- Enfóquese en el ritmo de su respiración.
- Intente diferentes posiciones de meditación y escoja la que más le acomode.

3. HAGA YOGA.
No necesita ninguna clase de equipo para practicar yoga. Simplemente póngase ropa cómoda y busque un espacio en el piso de su casa donde pueda estirarse por completo. Consulte una página de web para aprender cómo empezar a practicar yoga.

El Estrés

4. DÚCHESE.
Mientras su bebé toma una siesta, póngalo en un columpio para bebés cerca de la puerta del cuarto de baño donde usted pueda verlo mientras se ducha.Ducharse le ayudará a sentirse refrescada, con nueva energía, lo cual le ayudará a reducir el estrés.

5. BUSQUE UN GRUPO DE APOYO.
Busque un grupo de apoyo cerca de casa. Ésta es una manera ideal de conocer a otras mamás con bebés de la misma edad que la de su bebé. Ellas entenderán lo que usted está sintiendo.

6. HAGA EJERCICIO.
Algo tan sencillo como caminar alrededor de la manzana o marchar sin avanzar durante cinco minutos puede ayudarle a aclarar su mente, a renovar su energía, y a reducir sus niveles de estrés.

7. RÍASE UN POCO.
Reír puede ayudarle a reducir su estrés. Busque un programa cómico en la televisión, o llame por teléfono a algún amigo o amiga que sepa hacerla reír.

8. EXPRÉSESE.
Simplemente el hablar con alguien acerca del estrés que está sintiendo puede ayudarle a sentirse mejor. Llame a alguien de confianza y comparta sus sentimientos.

9. MANTÉNGASE SALUDABLE.
Beba agua, coma sano, y haga ejercicio. Llevar una vida sana y saludable puede reducir el estrés y ayudarla a sentirse mejor.

10. CONSIÉNTASE.
Tómese un tiempo para pintarse las uñas, arreglarse el cabello, o hacerse un tratamiento facial. Esto le ayudará a sentirse mejor consigo misma y a recuperar su energía.

Obstáculos de Salud

¿QUÉ SON LOS OBSTÁCULOS DE SALUD?

Hay muchos obstáculos que en su vida que puedan afectar su salud. Aunque sea difícil, hay cambios que puede hacer para remediar su situación y lograr tener mejor salud.

POR EJEMPLO,

- Si su vecindad no es muy segura, trate de caminar con su bebé en un centro comercial o en un parque seguro.
- Use cupones y programas de recompensa en su supermercado local para ahorrar dinero en comida saludable.

Visite **ph.lacounty.gov/LAMoms** para obtener lecciones gratis de los que puede hacer para sobrepasar los siguientes obstáculos.

SER UNA MAMÁ TRABAJADORA	**EDUCACIÓN**	**VIVIENDA**	**VIVIENDO EN UN HOGAR SANO**
VIVIENDO UNA VIDA SANA EN SU VECINDAD	**ENCONTRANDO UN TRABAJO**	**USANDO Y AHORRANDO DINERO SABIAMENTE**	**CREANDO UN PRESUPUESTO Y CONSEJOS PARA AHORRAR DINERO**
COMER SALUDABLE AÚN CON UN PRESUPUESTO	**ABUSO DE SUSTANCIAS (DROGAS, ALCOHOL)**	**ABUSO VERBAL, EMOCIONAL, Y FÍSICO**	**APOYO SOCIAL**

Obstáculos de Salud

RECURSOS

Si no puede visitar **ph.lacounty.gov/LAMoms**, aqui hay unos recursos que la pueden ayudar.

211 LA
MARQUE 2-1-1
211LA.ORG
211 le puede ayudar encontrar servicios de salud, a encontrar vivienda, a conectarla con servicios de cómida o cualquier otra situación.

LINEA NACIONAL DE VIOLENCIA DOMÉSTICA
800-799-7233

LINEA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA DEL CONDADO DE LOS ANGELES
800-978-3600

PROGRAMA WIC
888-942-9675
WIC es un programa de nutrición que ayuda a mujeres embarazadas, madres con bebés, y niños pequeños para que coman bien y permanezcan sanos.

BANCO DE CÓMIDA DE LOS ANGELES
323-234-3030
LAFOODBANK.ORG/PANTRY-LOCATOR.ASPX

LA AUTORIDAD DE VIVIENDAS EN LA CUIDAD DE LOS ANGELES
562-347-4663
WWW.HACLA.ORG/APPLY-PUBLIC-HOUSING/

DEPARTMENTO DE SALUD PÚBLICA - OFICINA DE SALUD DE MUJERES
800-793-8090
WWW.PUBLICHEALTH.LACOUNTY.GOV/OWH

Nutrición

ALIMENTARSE BIEN

Comer bien le ayuda a mantener un peso saludable, y a prevenir problemas de salud, como la anemia, la diabetes, y ciertos tipos de cancer.

El cambiar poco a poco su dieta le puede ayudar a mejorar su salud y a perder peso después del embarazo. Lea sobre los grupos de comida y como los puede incorporar en su alimentació diaria.

Grupo Alimenticio	¿Cuanto?	Ejemplos
GRANOS	Coma entre 6-8 onzas diarias.	Granos enteros incluyen: arroz integral, avena, la sémola de maíz, la pasta, y el pan integral.
PRODUCTOS LÁCTEOS	3 tazas diariamente. Una taza equivale a 8 onzas.	Tome leche sin grasa, o descremada al 1% o al 2%; yogur sin o bajo en grasa; queso semi descremado, descremado, o sin grasa; queso cottage descremado o sin grasa.
PROTEÍNA	Consuma 6 onzas diariamente.	Coma carne de res y de cerdo sin grasa; carne molida sin grasa; pollo y pavo sin piel; atún enlatado en agua; pescados y mariscos al horno, asados, al vapor, o a la parrilla; frijoles y lentejas; o tofu.
VERDURAS	Consuma entre 2½ y 3 tazas diariamente.	Coma verduras frescas, congeladas o enlatadas. ¡Consuma verduras de color rojo, amarillo, naranja, verde, blanco, marrón, azul o violeta!
FRUTAS	Consuma 2 tazas al día.	Coma fruta fresca, congelada, o seca. (½ taza de fruta seca equivale a 1 taza de fruta fresca) ¡Elija frutas de color rojo, amarillo, naranja, verde, blanco/marrón y azul/violeta!
ACEITES Y GRASAS	Procure consumir 16 gramos al día.	Elija aceites saludables para el corazón como el aceite vegetal, de oliva, o de canola. Otras fuentes de grasa saludable son los aguacates, mantequilla de cacahuate, salmón y nueces.

CONSEJOS SALUDABLES

1. Coma porciones pequeñas o use platos más pequeños. Si sale a comer, coma sólo la mitad de lo que le sirvan y llévese la otra mitad a casa.
2. Elimine los alimentos azucarados. Minore el consumo de alimentos azucarados como los refrescos, los jugos, y las bebidas isotónicas.
3. Procure que la mitad del contenido de su plato consista de frutas y verduras.
4. Consuma alimentos con menos sal y menos grasa.
5. Prepare comidas sanas. Consulte la sección de recetas saludables para obtener ideas para preparar platillos saludables rápida y fácilmente.
6. ¿Aún tiene preguntas? Consulte a un dietista registrado en su comunidad o acuda a un mercado sobre ruedas en Los Angeles para consultar con un dietista registrado. También puede consultar a su proveedor médico y pedirle que la refiera a un dietista registrado dentro su clínica médica.

No intente perder peso demasiado rápido.

Perder entre 1 y 2 libras por semana es la manera más segura y sana de adelgazar y crear hábitos sanos para toda la vida.

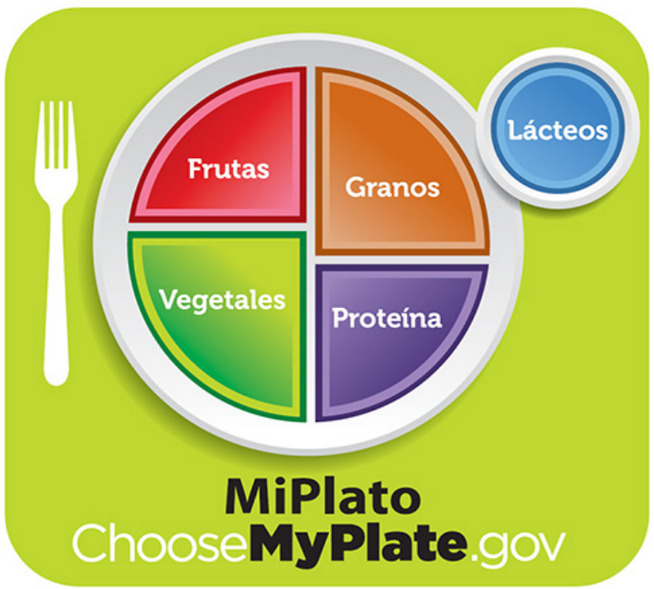
Bajar de peso poco a poco es la manera más saludable de perder peso y mantenerse delgada.

EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

El tamaño de una porción consiste en la cantidad de comida que usted elige comer. Es importante ponerle un buen ejemplo a su bebé desde temprana edad para que aprenda hábitos saludables y pueda mantener un peso saludable a lo largo de su vida.

¿EN QUÉ CONSISTE UNA PORCIÓN SALUDABLE?

Utilice la guía nutricional del programa Mi Plato puede ayudarle a aprender a servir porciones saludables.



ChooseMyPlate.gov

CONSEJOS:

- Utilice choosemyplate.gov para guiar el tamaño de sus porciones.
- Tome agua con sus comidas – puede que a veces únicamente tenga sed y no hambre.

BOCADILLOS Y RECETAS SALUDABLES

Comer bocadillos que son altos en proteína entre sus comidas es una buena manera de satisfacer el hambre. Las comidas altas en proteína la mantienen llena por más tiempo y eso le ayuda a no comer demasiado.

UNOS EJEMPLOS DE BOQUITAS SALUDABLES SON:

BOCADILLOS ALTOS EN PROTEÍNA:

- Huevo duro
- ½ taza de requesón con fruta
- Galleta de granos integrales con queso
- Carne de pavo bajo en sodio con queso
- Una taza de yogurt descremada
- Almendras (1 onza es alrededor de 23 almendras)
- Galletas de granos integrales con aguacate

RECETAS RÁPIDAS:

- Apio con manteca de manía o de almendra
- Rebanadas de manzana con crema de cacahuate (peanut butter) o almendra
- Plátano (banano) con crema de cacahuate (peanut butter) o almendra
- Zanahoria con humus (crema de garbanzo)
- Pepino con limón
- Pan integral con humus, lechuga, y tomate
- Licuado de plátano (banana) con crema de cacahuate

Para Papás

SER PAPÁ

¡Felicidades por su nuevo bebé! El nacimiento de su bebé es muy emocionante. Lea estos tres consejos que le ayudarán navegar ser papá de un bebé recién nacido.

1. Aprenda como calmar su bebé
2. Ayude y comuníquese con su pareja
3. Maneje su estrés de una manera saludable

APRENDA COMO CALMAR SU BEBÉ

- Aprenda reconocer las señales de hambre para poder reconocer cuando su bebé está llorando porque tiene hambre.
- Eructe a su bebé después de cada vez que coma.

AYUDE A SU PAREJA:

- Cambie el pañal del bebé. ¡No sólo es el oficio de mamá! Al principio puede que parezca difícil porque el bebé es muy pequeño, pero con práctica será más fácil.
- Practique contacto de piel a piel. Acueste al bebé sobre su pecho en pañal. El contacto de piel a piel ayudará a calmar y consolar a su bebé.
- Ayude con los quehaceres del hogar como preparar comida o lavar la ropa
- Apóyela mientras ella da pecho. Dar pecho puede ser muy difícil.

ENCUENTRE MANERAS SALUDABLES DE MANEJAR SU ESTRÉS

- Cuando se sienta frustrado respire profundo.
- Camine por lo menos 10 minutos después del trabajo con su pareja y el bebé.
- Lea las sugerencias para eliminar el estrés en las páginas 38 y 39

Ser papá está lleno de nuevos y excitantes retos. Recuerde que lo que importa es la jornada no el destino.

Su Próximo Embarazo

PLANIFICANDO SU PRÓXIMO EMBARAZO

Ahora es un buen tiempo para pensar si le gustaría tener otro hijo y cuando. Se recomienda esperar 18 meses entre embarazos para permitirle tiempo a su cuerpo para recuperar completamente y para lograr un peso saludable antes de volverse a embarazar.

La información y los recursos proveídos aquí le ayudarán a decidir que métodos de anticonceptivos es el mejor para usted. Hable sobre las opciones con su médico.

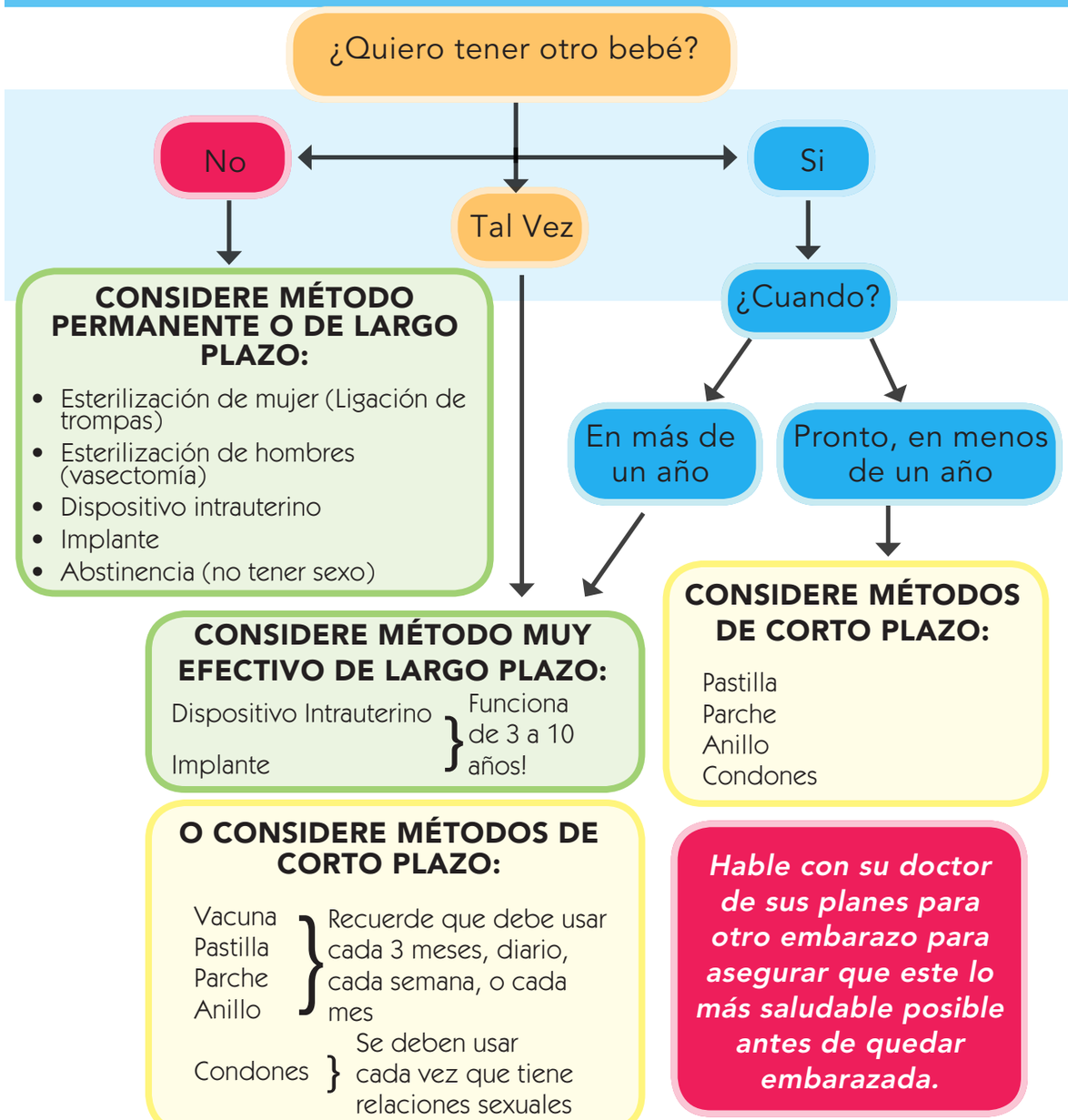
Estas preguntas le pueden ayudar a decidir que anticonceptivo es mejor para usted:

¿Le gustaría embarazarse otra vez?
¿Cuándo le gustaría embarazarse otra vez?
¿Qué tan frecuentemente le gustaría usar un anti-conceptivo?

¿SABÍA QUÉ?

- Teniendo su menstruación significa que se puede embarazar.
- Es posible volverse a embarazar tan pronto como 4 semanas después del parto.
- No puede predecir exactamente cuándo se puede embarazar otra vez. Para estar segura, debe decidir qué tipo de anti-conceptivos va usar lo más pronto que pueda después de tener a su bebe.
- Las mujeres que están a un peso no saludable tienen más riesgos para tener complicaciones con el embarazo. Por eso es muy importante usar un método anti-conceptivo si quiere evitar un embarazo que no planeado.

Su Próximo Embarazo



Su Próximo Embarazo

Funcionan muy, muy bien: Funcionan más del 99% de tiempo (menos de un embarazo por cada 100 mujeres)

	El implante (Nexplanon)	Dispositivo Intrauterino (Skyla, Liletta)	Dispositivo Intrauterino (Mirena)	Dispositivo Intrauterino (ParaGard)	Esterilización (hombre o mujer)
Funciona por...	3 años	3 años	5 años	10 años	Permanente
Seguro mientras está amamantando?	¡Si!	¡Si!	¡Si!	¡Si!	¡Si!

Funciona bien: Funciona 91% del tiempo (de 6-9 embarazos por cada 100 mujeres)

	Vacuna	Anillo	Parche	Pastilla
Recuerde tomarla...	Cada 3 meses	Cada mes	Cada semana	TODOS los días
Seguro mientras está amamantando?	Talvez	No	No	Algunas

No funcionan muy bien: Funciona 76-84% del tiempo (Más o menos 12-24 embarazos por cada 100 personas)

Condones	Diafragma	Espermicida	Planeamiento Familiar Natural	Método de retiro

Para que funcionen, debe usar estos métodos de "barrera" cada vez que tiene relaciones sexuales

Seguro mientras está amamantando?	¡Si!	¡Si!	¡Si!	¡Si!	¡Si!

Los condones (de mujer o hombre) son los únicos métodos que previenen el contagio de infecciones que se transmiten sexualmente, incluyendo el VIH. Use en combinación con uno de los métodos que se mencionan arriba.

Apoyo Como Nueva Mamá

NO TENGA MIEDO PEDIR AYUDA

Mamás que tienen apoyo de sus amigos, familia, y de su pareja pueden manejar el estrés que muchas veces acompaña tener un bebé. Teniendo alguien con quien pueda hablar le ayudará a prevenir la depresión posparto o la tristeza después de tener al bebé conocido como baby blues. No se aísle después de tener al bebé. Cuando pide ayuda y tiene apoyo de otros, se sentirá más conectada, menos sola, y con más confianza en su oficio de ser madre.

¿SE LE HACE DIFÍCIL A SU PAREJA, FAMILIA O AMISTADES APOYARLA COMO NUEVA MAMÁ?

Por los primeros tres meses, usted como mamá es la que cuida principalmente al bebé, especialmente si está dando pecho. Tal vez usted sienta que no hay nada que su pareja, familia o amistades pueden hacer para ayudarle, pero siempre hay cosas que pueden hacer.

Ejemplos para ayudarla:

- Cuidado del bebé
- Cuidando los otros niños
- Hacer mandados
- Platicando
- Trayendole comida

Para más información sobre el apoyo, visite **ph.lacounty.gov/lamoms** y vaya a "Sobrepasando Obstáculos de Salud."

Hábitos Saludables

SER UN EJEMPLO A SEGUIR

Los padres de familia son los primeros maestros en la vida de los hijos. Como tal, es sumamente importante que usted le enseñe hábitos saludables a sus hijos y que le ponga un buen ejemplo. Usted será una influencia en sus hijos, incluyendo cuanta agua toman, cuanto caminan y como se alimentan.

A la edad de un año, los niños hacen lo que miran. A esta edad empiezan a entender que los hábitos que ellos imitan tienen importancia. Estudios demuestran que cuando los padres tienen hábitos saludables sus hijos tienen costumbres más saludables durante la niñez.

Use las líneas que siguen para escribir los hábitos saludables que comenzará o continuará:

_____

_____

_____

_____

_____

¡Usted puede!

¡VISITENOS HOY!

ph.lacounty.gov/LAMoms

County of Los Angeles Public Health

Choose Health LA Moms

first 5 la
Giving kids the best start

Funded by First 5 LA