



WIC **Healthy Family** Newsletter
Spring 2005

Get Fit After Your Baby

Many women are eager to return to their pre-pregnancy weights after childbirth. Eating well and being active will provide you with good nutrition, give you the energy you need, and make you a good role model for your growing child.

Breastfeed!

- Breastfeeding burns calories, so you tend to lose more weight and reach your pre-pregnancy weight sooner.
- Breastfeeding improves your baby's resistance to illness, so there will be less down time with a sick baby.
- Breastfeeding lowers your baby's risk of being overweight later in life.

Eat well. Feel well.

- Choose plenty of whole grains such as 100 percent whole wheat bread, corn tortillas, and brown rice. Look for the words "whole grain" when picking out breakfast cereals, breads, and crackers.
- Load up on vegetables — which are low in calories but packed with nutrition. Eat lots of salads with low-fat dressing. Wrap vegetables in tortillas for lunch or a snack. Add lettuce, tomato, bell peppers, and cucumbers to sandwiches. For a quick meal, open a can of vegetable or bean soup.
- Don't forget fruits. Apples, pears, berries, oranges, and grapefruit are great sources of fiber, will make you feel fuller longer, and provide quick energy.
- Choose lean dairy products such as nonfat or

reduced-fat milk, yogurt, and cheese. Lean dairy contains less fat and fewer calories, and is better for your heart.

- Choose lean meats, such as skinless chicken breasts, turkey, and fish. Bake, broil, or grill them instead of frying.

Be active. Be energized.

- When you feel able and your health-care provider says it's OK, slowly add in regular activity.
 - Be active for at least 30 minutes most days of the week.
 - Follow an exercise videotape when your baby is napping or dance to the radio. Put your baby in a stroller and walk or jog. Take a quick bike ride when someone else can watch your baby. Work in your yard.
 - You will gradually feel better and will have more energy throughout the day.

You can't spoil your infant. Lots of snuggle time will help you establish a strong bond.

Be patient. Be positive.

- It is healthiest to lose just one to two pounds per week, so expect that it will take you a few months to lose the weight.
- Be proud that you are setting a healthy example for your child.
- Be happy about the small changes you are seeing and feeling. Be proud of the body that you have. Everyone has her own unique shape — and your body just produced an amazing new life!



Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Primavera de 2005

Póngase en forma después de tener a su bebé

Después del parto, muchas mujeres están ansiosas por volver a pesar lo que pesaban antes del embarazo. Comer bien y mantenerse activa le darán una buena nutrición, proporcionarán la energía que necesita y harán que sea un buen ejemplo para su hijo al ir creciendo.

¡Alimente con pecho!

- Alimentar con pecho quemará calorías, por eso usted tiende a bajar más de peso y volverá más pronto al peso que tenía antes del embarazo.
- Alimentar con pecho mejora la resistencia de su bebé contra las enfermedades, y como resultado perderá menos tiempo cuidando a un bebé enfermo.
- Alimentar con pecho reduce el riesgo de que su bebé tenga sobrepeso en el futuro.

Coma bien. Siéntase bien.

- Coma bastantes granos integrales, como pan de trigo 100% integral, tortillas de maíz y arroz integral. Busque las palabras “whole grain” al seleccionar cereales, panes y galletas.
- Coma muchas verduras, pues tienen pocas calorías pero mucha nutrición. Coma muchas ensaladas con aderezos bajos en grasa. Haga tacos de verdura en tortillas de maíz para el almuerzo o como refrigerio. Póngales lechuga, tomate, chile morrón y pepino a los sándwiches. Para una comida rápida, puede abrir una lata de sopa de verduras o de frijoles.
- No olvide las frutas. Las manzanas, peras, fresas, naranjas y toronjas son excelentes fuentes de fibra, la harán sentirse satisfecha por más tiempo y le darán energía al momento.

El bebé no puede malacostumbrarse. Pasar mucho tiempo abrazando al bebé le ayudará a establecer fuertes lazos afectivos.

- Consuma productos lácteos bajos en grasa, como leche, yogur y quesos descremados o bajos en grasa. Los productos lácteos bajos en grasa contienen menos grasa y menos calorías, y son mejores para el corazón.
- Coma carnes magras, como pechugas de pollo sin piel, pavo y pescado. Cocínelos al horno, a la parrilla o asados en vez de fritos.

Manténgase activa. Tenga energía.

- Cuando se sienta lista y su proveedor de atención médica se lo permita, comience poco a poco a hacer ejercicio con regularidad.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos casi todos los días.
- Siga las instrucciones de un videocasete de ejercicios mientras su bebé duerme, o baile oyendo el radio. Ponga al bebé en la carriola y salga a caminar o a correr. Salga a andar en bicicleta un rato cuando alguien pueda cuidar a su bebé. Salga a trabajar en el jardín.
- Poco a poco se sentirá mejor y tendrá más energía a lo largo del día.

Tenga paciencia. Sea positiva.

- Lo más sano es bajar sólo una o dos libras por semana, así que no le extrañe que se tarde unos meses para volver al peso que tenía antes del embarazo.
- Siéntase orgullosa de dar un ejemplo sano a su hijo.
- Siéntase contenta con los pequeños cambios que está notando y sintiendo. Siéntase orgullosa del cuerpo que tiene. Cada persona tiene una figura diferente, y además, ¡su cuerpo acaba de crear un nuevo ser maravilloso!