



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!