

Dé de Comer a Su Bebé de Manera Natural

Una de las decisiones más importantes que harás es cómo dar de comer a tu bebé. Esta decisión puede afectarte a ti, a tu bebé y a tu familia toda la vida.

- ❖ Dar el pecho es la forma en que la naturaleza te ayuda a acercarte a tu bebé. Conoces a tu bebé y tu bebé te conoce a ti. Muchas mujeres no cambian eso por nada. Date la oportunidad de sentirlo.
- ❖ Una mamá que da el pecho es todo lo que un bebé necesita por los primeros 6 meses de vida. La leche humana tiene todos los nutrientes que el niño necesita para crecer saludable, listo y fuerte.
- ❖ Darle el pecho a tu bebé lo protege de infecciones, alergias y muchas otras enfermedades. Le da fuerza a tu sistema de defensa y te protege de enfermedades también.
- ❖ Dar el pecho te ayuda a adelgazar después de que nace tu bebé.



- ❖ Dar el pecho es práctico, es gratis y le cae bien al niño. No tiene aditivos, ingredientes artificiales o químicos.
- ❖ Dale a tu bebé lo que espera naturalmente, ¡el pecho!
- ❖ Para mayor información sobre dar el pecho visita:

www.state.nj.us/health/fhs/wic

www.4woman.gov

**Servicios de Mujeres, Bebés,
y Niños de New Jersey**



Comiendo Correctamente Durante el Embarazo

¡Comiendo correctamente durante el embarazo es bueno para usted y la ayuda a crear un bebé saludable!

¡Comiendo Correctamente!

Sus necesidades de sustancias nutritivas aumentan durante el embarazo. A continuación hay una lista de sustancias nutritivas que son especialmente importantes.

Calorías - ¡Toma aproximadamente 75,000 calorías extras para crear un bebé! Eso es aproximadamente 300 calorías más cada día durante los últimos seis meses de su embarazo. Las calorías extras deben venir de alimentos saludables.

Proteína - Usted y su bebé necesitan proteína para el crecimiento. Buenas fuentes son carnes magras, huevos, queso, leche con poca grasa, nueces, y frijoles, tales como judías (porotos, frijoles en forma de riñón de color rojo)

Calcio - Usted y su bebé necesitan calcio para tener huesos y dientes fuertes. Buenas fuentes son leche con poca grasa, queso, frijoles, yogur, salmón,

sardinas, almendras, vegetales de color verde oscuro, leche de soya, y jugo de naranja fortificado con calcio.

Hierro - Usted y su bebé necesitan hierro para llevar oxígeno a través de su cuerpo. Buenas fuentes son carnes magras, pescado, frijoles, frutas secas, panes de grano de trigo o enriquecidos, y cereales para el desayuno. Todos los cereales de WIC (Mujeres, Bebés, y Niños) son fuentes buenas de hierro.

Ácido Fólico - Ácido fólico y folato son términos diferentes para la misma vitamina B. Cuando el ácido fólico se toma antes del embarazo y en el primer mes de embarazo, puede prevenir defectos del cerebro y de la espina dorsal al momento de nacer. Los vegetales de hojas verdes, naranjas, hígado, panes de grano entero, y cereales, frijoles y legumbres, espárragos, camotes, y brécol son especialmente buenas fuentes de esta vitamina. Vea www.marchofdimes.com para mayor información.



¿Cuándo Perderé el Peso Extra?

Cuánta comida debe comer y cuán rápido perderá peso después que su bebé nazca depende si amamantará o dará biberón a su bebé.

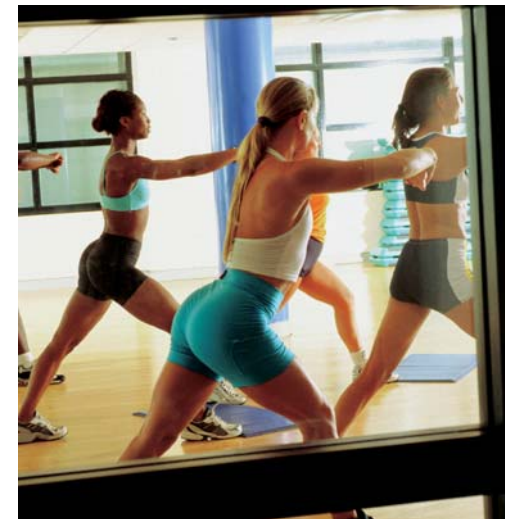
Si amamanta a su bebé, necesitará comer un poco más cada día que lo que comía cuando estaba embarazada. Su cuerpo usará estas calorías extras, más algo de energía que usted almacenó como grasa durante su embarazo para producir leche.

Si da biberón a su bebé, todavía necesitará comer una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos. El ejercicio le ayudará a mantenerse en forma. Reduciendo la cantidad de alimentos que usted come, le ayudará a perder peso.

Ya sea que esté amamantando o dando biberón, es importante que no pierda peso demasiado rápido. Probablemente perderá 10 a 15 libras durante la primera semana o dos después de dar a luz. Después de eso, debe comer suficiente, de tal forma que no pierda más que una libra cada semana.

Volviendo a Ponerse en Forma

Ya sea que amamante o dé biberón a su bebé, probablemente no regresará a su forma o peso que tuvo antes de su embarazo inmediatamente. No se sorprenda si después de seis meses, todavía pesa un poco más de lo que pesaba antes de estar embarazada. Recuerde, le tomó 9 meses ganar el peso, y puede que le tome por lo menos ese tiempo para perderlo. Consulte con su médico sobre el peso correcto para su tamaño y edad.



¿Cuándo Aumentaré Todo Este Peso?

¿Cuándo aumenta de peso y cuán rápido aumenta de peso es importante!

Lo mejor es aumentar de peso lentamente y en forma constante. Debería aumentar entre 2 a 4 libras durante los primeros tres meses de



embarazo y luego 3 a 4 libras por mes por el resto de su embarazo.

¿Dónde Se Va Todo el Peso?

Durante su embarazo, su cuerpo cambia para ayudar a que su bebé crezca. Su

cuerpo Desarrolla órganos especiales para ayudar a alimentar a su bebé. El peso que gana durante el embarazo se distribuye como sigue:

Bebé	7.5 libras
Placenta	1.5 libras
Líquido Amniótico	2.0 libras
Útero	2.0 libras
Aumento del Tejido de los Senos	2.0 libras
Aumento en el Volumen de Sangre	4.0 libras
Fluidos Extras del Cuerpo	4.0 libras
Almacenamientos de Grasa	7.0 libras
TOTAL	30.0 libras

¿Hay Alguna Dieta Especial para Seguir?

Necesita sustancias nutritivas y energía extra para la salud y desarrollo de su bebé. Comer y beber más productos lácteos de poca grasa, carnes magras, frutas, vegetales, y granos enteros darán a su cuerpo las sustancias nutritivas

y energía que necesita para crear un bebé saludable. Comer alimentos como tortas, galletas, gaseosas y papas fritas no darán a su bebé las sustancias nutritivas que necesita, sino que harán que aumente de peso sin proporcionarle calorías.

En internet, inicia sesión en www.mypyramid.gov/mypyramidmoms/ para crear un plan de nutrición sólo para ti.

Consejos Para Recordar

Coma alimentos de cada grupo de alimentos todos los días:

Escoja frutas, vegetales, o granos enteros junto con una proteína como refrigerio entre comidas.

Por ejemplo:

Palitos de zanahorias y mantequilla de maní (cacahuete)

Queso y galletas de trigo entero

Beba 6 a 8 vasos de líquidos al día.

Agua, leche con poca grasa, jugo diluido de frutas, y agua mineral son buenas selecciones.

Limite alimentos que no pueden ser fuente de calorías:

Mayonesa

Mantequilla/margarina

Salsa de ensalada

Salsas

Alimentos Fritos

Bebidas gaseosas/con sabor de frutas

Tocino/salchicha

Papas fritas

Golosinas/galletas

Mermeladas

Para Usted y Su Bebé

Puede que solamente necesite hacer pequeños cambios en los alimentos que come

Compare estos menús		
	En vez de esto	Escoja esto:
Desayuno	Cereal Leche Entera	Jugo de naranja Cereal enriquecido con hierro Leche con poca grasa
Refrigerio	Pan dulce	Yogur y fruta fresca
Almuerzo	Hamburguesa Papas Fritas Leche Galletas	Hamburguesa con queso con lechuga, tomates, y pepinillos encurtidos. Sopa de verduras Leche con poca grasa Cereal Galletas
Refrigerio	Papas fritas Caseosas	Palomitas de maíz Manzana Agua
Cena	Pollo frito Puré de papas Maíz Helado Caseosa	Pollo horneado Camote Brécol Ensalada con salsa de poca grasa Sorbete (Helado de agua) Leche con poca grasa
Refrigerio	Nada	Galletas de Vainilla (Graham) con mantequilla de mani (cacahuete) Jugo de uvas

Ganando Peso para Crear a Un Bebé Saludable

Ganar la cantidad correcta de peso durante el embarazo ayuda a su bebé a que crezca y se desarrolle. Su médico o persona encargada de nutrición puede decirle cuánto peso debe aumentar. ¡Luego, el resto depende de usted! Al comer suficientemente de las clases de alimentos correctos, tendrá las sustancias nutritivas y energía que necesita para crear a un bebé saludable.

La actividad física regular, como caminar, nadar y yoga durante el embarazo puede darle más energía y controlar la velocidad de aumento de peso.

Consulte con su médico **antes** de comenzar cualquier programa de ejercicios.



¿Cuánto Peso Necesito Aumentar?

- ❖ Cuando aumente la cantidad correcta de peso, su bebé tiene una mejor oportunidad de aumentar la cantidad correcta de peso, también. Los bebés que no aumentan peso suficiente al momento de nacer tienen una mayor posibilidad de enfermarse o morir durante el primer año de vida.
- ❖ La cantidad de peso que necesitar aumentar depende de muchas cosas: su tamaño, su

peso antes de embarazo, su edad cuando salió embarazada, y su edad cuando tuvo su primer período.

- ❖ De acuerdo al Colegio de Obstetras y Ginecólogos de los Estados Unidos (ACOG, por sus siglas en inglés), es mejor aumentar aproximadamente 25 a 30 libras. Si estuviera con poco peso antes de salir embarazada, necesitará aumentar entre 28 a 40 libras. Si tuviera sobrepeso antes de salir embarazada, todavía necesita aumentar entre 15 a 25 libras.