Postpartum Weight Loss Tips

Tip 1– Weight loss will help you:

- Look and feel better.
- Reduce your risk of diabetes, heart disease, high blood pressure, cancer, and stroke.

Tip 2– Wait six weeks after your baby's birth to **actively** start weight loss.

- Your body needs time to rebuild after giving birth.
- You may not return to your exact prepregnancy weight or shape.

Tip 3– To lose weight, eat smart.

- Choose foods from the Food Guide Pyramid.
- Select lower fat, high fiber foods and watch portion sizes.
- Eat regular meals; don't skip meals.
- Try to eat at least five fruits and vegetables each day.

Tip 4– Lose weight slowly, about one to two pounds a week. (If breastfeeding, no more than one pound a week.)

- Avoid strict diets.
- Combine smart eating with physical activity.

Tip 5– Be physically active for 30 minutes most days, if not every day.

- Find activities you can enjoy.
- Pick activities that fit your lifestyle.

Bottom line: To reach and stay at a healthy weight, eat smart and be physically active.

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health and Environmental Control

ML-009138 MAC 7/02

Sugerencias para bajar de peso después del parto

Sugerencia 1 – Bajar de peso le ayudará a:

- Verse y sentirse mejor.
- Reducir el riesgo de diabetes, enfermedad de corazón, presión alta, cáncer y derrame cerebral.

Sugerencia 2 – Espere seis semanas después del nacimiento del bebé para empezar **activamente** a bajar de peso.

- Su cuerpo necesita tiempo para recuperar fuerza después del parto.
- Puede ser que usted no vuelva a tener el peso y la figura que tenía antes del embarazo.

Sugerencia 3 – Para bajar de peso, siga una dieta sana.

- Escoja alimentos de la Pirámide de Alimentos.
- Escoja alimentos bajos en grasa y altos en fibra, y fíjese en el tamaño de las porciones.
- Coma a horas fijas; no se salte ninguna comida.
- Trate de comer cinco frutas y vegetales diariamente.

Sugerencia 4 – Baje de peso poco a poco, de una a dos libras por semana. (Si está dando pecho, no más de una libra por semana.)

- Evite dietas estrictas.
- Combine una alimentación saludable con la actividad física.

Sugerencia 5 – Haga ejercicio por 30 minutos diarios la mayoria de los dias.

- Busque actividades que le gusten.
- Escoja actividades que van con su estilo de vida.

La meta: Conseguir un peso saludable y mantenerlo, comer alimentos nutritivos y hacer ejercicio físico.