Consejos

para un
embarazo saludable

WIC

Querida futura mamá,

Usted desea tener un bebé sano y también mantenerse saludable. El comer adecuadamente y obtener atención para su salud le ayudarán a alcanzar esta meta. El Programa WIC le permite:

- ✔ **Aprender cómo obtener servicios de salud y otros;**
- ✔ **Aprender a seleccionar inteligentemente sus alimentos;**
- ✔ **Aprender formas de mantener a su bebé seguro;**
- ✔ **Aprender acerca de la lactancia materna; y**
- ✔ **Obtener cheques para comprar alimentos saludables.**

Los consejos de este folleto no reemplazan las indicaciones de su doctor. Hable con él durante sus visitas de control prenatal. Tenga las preguntas escritas antes de ir a la entrevista con su médico.

Cuando usted pase a recoger sus cheques WIC, puede aprender más acerca de cómo puede alimentarse saludablemente. WIC tiene sesiones sobre nutrición para que usted y otras mamás puedan aprender, compartir ideas y hacer preguntas. Esperamos disfrute el participar en el Programa WIC.

Sinceramente,

El personal del Programa WIC

Obtenga atención prenatal.

La atención **prenatal es atención** de salud para las mujeres embarazadas. Un doctor o una enfermera con entrenamiento especial se aseguran que usted y su bebé estén bien. Probablemente, sus controles prenatales serán:

… Un control cada mes durante los primeros 6º meses.

… Dos controles prenatales cada mes durantes el 7º y 8º mes.

… Un control prenatal cada semana durante el 9º mes.

… Un control 6 semanas después del nacimiento de su bebé.

Cuando usted crea estar embarazada, obtenga atención prenatal. Asista a todos sus controles. Usted puede aprender más acerca de su bebé y de los cambios hormonales que experimenta su cuerpo.

Si usted necesita asistencia para pagar la atención prenatal, pregunte en el WIC acerca del Maryland Children's Health Program (Programa de Salud Infantil de Maryland). De lo contrario, puede llamar al 1-800-456-8900 para obtener mayor información.

Elija alimentos para usted y también para su bebé.

- Si usted se alimenta bien, su bebé crecerá mejor.
- Diariamente coma alimentos de los 5 grupos.

Granos
6 porciones o más

UNA PORCIÓN ES

- Una rodaja de pan o tortilla
- 1/2 bagel o pan redondo para hamburguesa
- 1/2 taza de arroz cocido, pasta o cereal
- 1 taza de cereal en hojuelas

CONSEJO

- Coma granos enteros como:
  - Avena
  - Pan de trigo integra
  - Arroz integral
  - Tortillas de maíz

Verduras
5 porciones o más

UNA PORCIÓN ES

- 1/2 taza de frutas cortadas o cocidas
- 1 taza de lechuga u otras hojas verdes
- 1/2 taza de jugo de vegetales o de tomate

CONSEJOS

- Escoja alimentos de diferentes clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo, y blanco.
- Añádalos a: huevos revueltos, arroz, pastas, ensaladas, y guisos.

Frutas
4 porciones o más

UNA PORCIÓN ES

- 1/2 taza de frutas cortadas o cocidas
- 1 fruta—manzana, naranja, durazno
- 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural

CONSEJOS

- Ingiera muchas clases y colores diferentes de frutas: rojo, amarillo, naranja, azul, verde, y blanco.
- Añada fruta en rodajas o trozos en el cereal, panqueques, pudín, y yogurt congelado.

Leche
3 porciones

UNA PORCIÓN ES

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogurt
- 1 ó 2 rodajas de queso

CONSEJOS

- Compre con sus cheques de WIC leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa y queso bajo en grasa.
- Si se le dificulta tomar leche, WIC le puede dar ideas.

Carne y Frijoles
6 onzas o más

UNA ONZA ES

- 1 onza de carne, pollo, pavo, o pescado
- 1/4 de taza de atún enlatado sin grasa
- 1 huevo
- 1/2 taza de frijoles cocinados o tofu
- 2 cucharadas de mantequilla de maní o nueces

CONSEJOS

- Una porción de 3 onzas es, aproximadamente, del tamaño de un mazo de cartas.
- Ingiera más frijoles como los que usted obtiene del WIC. Solicite recetas al WIC.
- Prefiera carnes magras. Puede hornearlas, rostizarlas o asarlas a la parrilla.

Ejemplo de menú

Si se alimenta con frecuencia, usted y su bebé estarán mejor. A continuación, le presentamos una sugerencia de menú para un día.

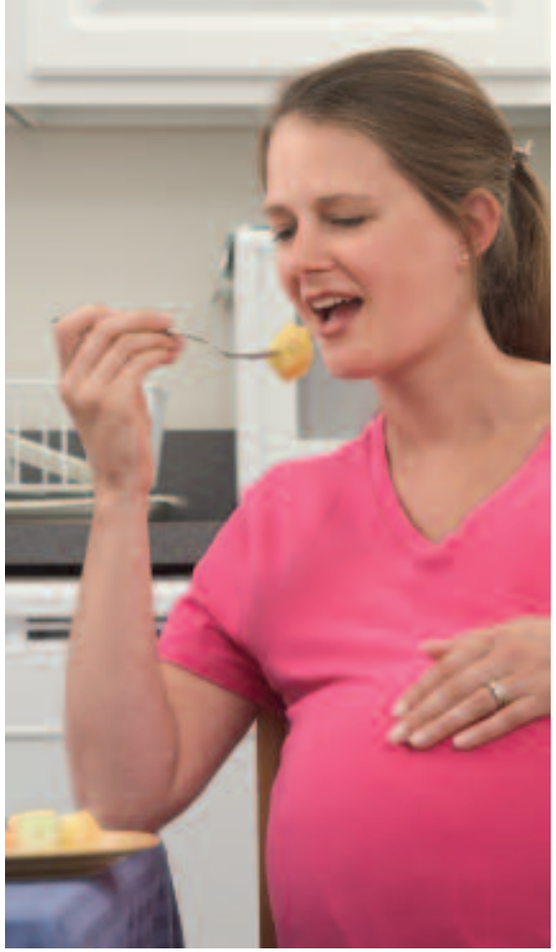
Desayuno
Cereal de WIC + leche
Tostada de trigo con mantequilla de maní
Banano
Jugo de WIC

Merienda de la mañana
Yogurt
Naranja

Almuerzo
Chili con frijoles de WIC
Pan de maíz o tortilla
Brócoli
Queso
Agua

Merienda de la tarde
Galletas Graham
Un puñado de nueces
Rodajas

Cena
Pollo
Arroz
Zanahorias
Ensalada—lechuga, tomate
Leche



Meriende inteligentemente.

Cuando desee un bocadillo, coma uno de los siguientes:

- Banano u otra fruta
- Leche con chocolate
- Rodajas de manzana o banano con mantequilla de maní
- Pudín elaborado con leche de WIC
- Una rodaja de queso en una tostada de pan integral
- Palitos de zanahoria remojados en salsa
- Nueces y pasas
- Yogurt de vainilla
- Jugo de tomate
- Un huevo duro
- Cereal de WIC
- Galletas de avena con pasas

Consejos para comida rápida

¿Tiene prisa? Solicite las siguientes comidas rápidas:

- Sándwich de pollo a la parrilla
- Hamburguesa o hamburguesa con queso
- Ensalada como plato principal o ensalada como guarnición o acompañamiento
- Pizza con pimientos verdes, tomates y hongos
- Papa al horno con vegetales y queso
- Fruta
- Agua, leche o jugo

Comidas Minimas

Si usted no tiene deseos de comer, intente una mini comida. Seleccione un alimento de cada grupo. Usted decide cuánto desea comer.

Por ejemplo: Cereal frío + leche + banano

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	Si le apetece
Arroz	Batido de leche	Banano	Azúcar
Avena o sémola de maíz	Leche	Manzana	Compota de frutas
Bagel	Pudín	Melocotón	Jalea
Cereal frío	Queso	Melón	Mantequilla
Fideos	Queso cottage	Naranja	Margarina
Galletas de soda	Yogurt	Pasas	Queso crema
Galletas Graham	Yogurt congelado	Piña	
Pan	Carne cocinada	Uvas	
Pan con pasas	Ensalada de huevo	Brócoli	
Pan muffin	Frijoles cocinados	Espinaca fresca	
Pan pita	Hamburguesa	Fresas	
Pan redondo	Huevo duro	Pimientos verdes	
Pan redondo de hamburguesa	Huevo revuelto	Sopa de tomate	
Papa horneada	Mantequilla de maní	Sopa de verduras	
Sopa de fideos	Nueces (como nueces de nogal)	Tomate	
Tortilla	Pollo cocinado	Zanahorias	

Otros consejos para más seguridad al alimentarse:

- Lave sus manos con agua y jabón antes de comer o preparar los alimentos.
- Lave las verduras y las frutas con agua antes de comerlas o cocinarlas.
- Cocine la carne, pollo, pavo, pescado y mariscos hasta que queden bien cocidos. Utilice un termómetro para carnes.
- Cocine las salchichas, las carnes frías y los embutidos tales como boloña, salami o jamón hasta que hiervan antes de comerlos.
- Si usted come pescado una o más veces a la semana, antes de continuar haciéndolo consulte con su doctor o pregunte en el WIC acerca de los riesgos que conlleva.

¿Qué hay acerca de las vitaminas?

Su doctor le puede recetar vitaminas prenatales. Estas son pastillas con hierro y ácido fólico adicional para ayudar al crecimiento de su bebé. Tome la vitamina con agua. Si se le dificulta tragarla, hable con su doctor. No tome otras vitaminas a menos que su doctor se las indique.

Mantenga sus dientes sanos.

Para mantener sus dientes y encías saludables, asegúrese de:

… Cepillarse los dientes (y la lengua) por lo menos 2 veces al día.

… Utilizar hilo dental 2 veces al día.

… Tomar agua, evitando las bebidas azucaradas.

… Visitar al dentista para un chequeo.

Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves. Lave sus dientes suavemente. Si sus encías sangran al lavarse los dientes o al usar hilo dental, avise a su doctor.

Para mantener un cuerpo sano, manténgase activa.

Cuando usted se ejercita, su cuerpo se mantiene en buenas condiciones. Si su doctor le indica que está bien, trate de mantenerse activa. Caminar y nadar son dos buenos ejercicios. Usted se sentirá y se verá sana, ya que:

… tendrá más energía y sentirá menos cansancio.

… dormirá mejor.

… reducirá la tensión nerviosa.

… tonificará sus músculos.

… tendrá mejor postura.

Encuentre el tiempo para estar físicamente activa durante 30 minutos al día, la mayor parte o todos los días de la semana.

Puede dividir su tiempo de esta manera:

… Caminata de 10 minutos en la mañana;

… Caminata de 10 minutos después del almuerzo; y

… Caminata de 10 minutos después de la cena.

Incremento de peso

Para que su bebé se desarrolle bien, usted necesita ganar peso. Su doctor le indicará cuánto. Puede ser de 25 a 35 libras. También puede ser más o menos que esto.

Después del tercer mes de embarazo, usted puede subir cerca de una libra a la semana. Para ganar peso correctamente:

- Coma cuando tenga apetito.
- Elija comer alimentos saludables.
- Tome agua cuando tenga sed.
- Manténgase activa, caminando.

Si su ganancia de peso es:

La correcta—
Usted podrá bajar de peso después del nacimiento de su bebé.

Muy poca—
Su bebé podría nacer muy pequeño o antes de tiempo.

Excesiva—
Será difícil perder el peso después del nacimiento del bebé.

Notas

Mantenga saludable a su bebé.

No utilice:

- Crack/cocaína
- Anfetaminas ("speed") o estimulantes
- Tranquilizantes
- Heroína
- Marihuana
- PCP o Polvo de ángel
- LSD

No fume.

Si usted fuma, su bebé puede:

… nacer muy pequeño o muy enfermizo para sobrevivir.

… estar en riesgo de fallecer por muerte de cuna (SIDS).

… estar en mayor riesgo de presentar problemas pulmonares como el asma.

Obtenga ayuda para reducir el número de cigarrillos que fuma o dejar de fumar. Hable con su doctor o llame a 1-800-548-8252 (American Lung Association—Asociación Pulmonar Americana).

No tome cerveza, licor o bebidas mezcladas.

Si usted bebe alcohol, su bebé:

… podría nacer con defectos congénitos.

… Podría tener problemas de salud o de aprendizaje durante toda su vida.

Aún una bebida alcohólica de vez en cuando puede provocar daños a su bebé. **Obtenga ayuda para dejar el alcohol.** Hable con su doctor o llame al 1-800-662-HELP (4357).

No use drogas recreacionales.

Si usted usa drogas, su bebé:

… Podría nacer muy pequeño o muy enfermizo para sobrevivir.

… Podría nacer con defectos congénitos.

… Podría tener problemas de salud o de aprendizaje durante toda su vida.

Obtenga ayuda para dejar las drogas. Hable con su doctor o llame al 1-800-662-HELP (4357).

No tome ningún medicamento sin la aprobación de su doctor.

Pregunte a su doctor si la medicina es segura **antes** de tomarla. Cualquier medicamento, aún la aspirina, laxantes o pastillas para el resfriado, pueden causar daños a su bebé.

No tome té de hierbas o suplementos naturales.

Algunas hierbas pueden hacerle daño a su bebé. **Pregunte a su doctor** si el consumo de té de hierbas perjudica la salud de él.

No ingiera ciertos alimentos.

Algunos alimentos pueden enfermarla o causar daño a su bebé.

No ingiera:

- Lofolátilo, pez espada, caballa o tiburón
- Mostaza de cangrejo
- Ostras crudas o pescado crudo, tal como sushi o sashimi
- Carne, pollo o pavo crudo o poco cocinado
- Pastas de embutidos o patés
- Huevos crudos o poco cocinados
- Queso Feta, de vena azul, Brie, queso blanco o fresco tipo mexicano
- Leche o quesos no pasteurizados (crudos)
- Jugo o cidra no pasteurizados
- Vegetales crudos tales como tallos de alfalfa

Molestias del embarazo

Su cuerpo cambia cuando está embarazada. Usted puede sentir náuseas durante los primeros 3 ó 4 meses. Algunos olores y alimentos pueden provocarle vómito.

Si usted siente náusea... (Náusea matutina)

- Abra la ventana para que entre aire fresco y salga el aire viciado.
- Levántese despacio al despertar.
- Aléjese de los olores que le provocan náusea.
- Ingiera alimentos fríos si el olor de la comida le provoca náusea.
- Ingiera cualquier alimento que no le provoque náusea.
- Ingiera pequeñas cantidades de alimentos cada hora o cada dos horas.
- Tome líquidos, pero en tragos pequeños.

¡Aunque se sienta enferma, necesita comida y líquidos. Si usted no puede evitar vomitar, llame a su doctor!

A medida que su bebé crece, usted puede padecer molestias estomacales al comer. Puede ser difícil evacuar sus intestinos. Hable con su doctor si usted tiene estos problemas. No tome medicamentos a menos que su doctor se lo indique. A continuación, algunos consejos:

Si usted tiene acidez estomacal...(Indigestión)

- Coma 5 ó 6 comidas pequeñas y no 2 ó 3 comidas grandes.
- Ingiera menos comidas fritas o grasosas.
- Ingiera menos comidas sazonadas o picantes.
- Tome pequeños tragos de agua con sus comidas.
- No tome bebidas gaseosas, café o té con cafeína.
- Camine después de comer.

Si usted tiene dificultades para evacuar sus intestinos... (Estreñimiento)

- Coma alimentos altos en fibra:
  - … Verduras
  - … Fruta
  - … Frijoles (del tipo que brinda el WIC)
  - … Cereales de grano entero
  - … Cereales y galletas de trigo integral
  - … Pasta de trigo integral
  - … Arroz integral
  - … Tortillas de maíz
- Tome muchos líquidos, especialmente agua.
- Camine después de comer.

Brinde a su bebé el inicio correcto—*¡Amamantelo!*

La leche materna es la manera natural de alimentar a su bebé.

- La leche materna tiene los ingredientes adecuados, en las cantidades adecuadas para darle un inicio saludable a su bebé. Es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses.
- La leche materna es fácil de digerir. Las evacuaciones intestinales son más suaves y fáciles.

La lactancia materna también es buena para las mamás.

- Amamantar es conveniente. La leche materna siempre está lista y a la temperatura adecuada. Las mamás encuentran que:
  - … Alimentar de noche es fácil.
  - … Ahorra tiempo—no hay que mezclar la fórmula ni lavar biberones.
  - … Hay que llevar menos cosas consigo cuando sale.
- Amamantar ahorra dinero—usted no tiene que comprar fórmula o biberones.

¡Amamantar a su bebé es una experiencia amorosa, afectuosa y que se disfruta mucho! Le ayuda a calmarse y a acercarse a su bebé. ¡Las mamás se sienten orgullosas de que sus bebés crezcan como resultado de algo que sólo ellas pueden hacer!

¿Sabía uste que?

Los bebés que no reciben leche materna tienen más:

- ✔ Alergias
- ✔ Enfermedades y admisiones al hospital
- ✔ Dolor de oídos
- ✔ Diarrea y estreñimiento
- ✔ Caries dental

Las mamás que no amamantan a sus bebés pueden:

- ✔ Sangrar más después del parto.
- ✔ Llevarse más tiempo para recuperar su figura.
- ✔ Tener un riesgo mayor de desarrollar ciertos tipos de cáncer.
- ✔ Tener huesos más débiles cuando sean mayores.

Puntos básicos acerca de la lactancia materna

1 Amamantar no debe doler.
Sus pechos pueden estar sensibles durante unos pocos días, pero esto debería pasar. Aprender la mejor forma de colocar al bebé en el pecho ayuda a prevenir problemas. Si usted tiene molestias, debe solicitar ayuda.

2 Una mamá puede producir toda la leche que su bebé necesita.
La cantidad de leche que produce depende de la frecuencia con la que amamante a su bebé, no del tamaño de sus pechos. Mientras más amamante a su bebé, más leche producirá.

3 Amamantar no hará que sus pechos se vuelvan flácidos.
Los pechos cambian de forma por el embarazo, no por la lactancia materna. Le ayudará utilizar un sostén de soporte durante el embarazo y la lactancia.

4 La lactancia materna involucra a toda la familia.
Los miembros de la familia y los amigos pueden ayudar a cambiar, a bañar y a jugar con el bebé. También pueden ayudar con las tareas de la casa. Los bebés requieren de mucho amor y caricias todo el tiempo, no solamente a la hora de comer.

5 ¡Las mamás que amamantan a sus bebés pueden comer todas sus comidas favoritas!
No se requiere de ninguna dieta especial. Es importante tomar líquidos para calmar la sed.

6 Los bebés pueden ser amamantados en público, si así lo desea la mamá.
Usted puede amamantar sin que nadie se de cuenta, colocándose una frazada sobre el hombro para cubrir al bebé. Una consejera sobre lactancia materna puede hacerle otras sugerencias.

7 Las mamás pueden amamantar si regresan a trabajar o a estudiar.
Usted puede:

… Hacer que le lleven al bebé para amamantarlo.

… Dejar leche materna en casa para alimentar a su bebé.

… Hacer que su bebé tome fórmula mientras usted no está en casa, pero amamantarlo cuando usted y su bebé estén juntos.

8 Las mamás pueden amamantar si su bebé nace por cesárea.
Ni la cirugía, ni la medicina para el dolor afectan la cantidad de leche que produce.

Cuando usted amamante, hay algunas cosas importantes que tiene que saber…

- **La mayoría de los medicamentos recetados y de venta libre son seguros mientras se amamanta.** No obstante debe comunicarle al pediatra del bebé acerca de cualquier medicamento que usted esté tomando (incluso píldoras para la planificación familiar).
- **Es mejor seleccionar bebidas sin cafeína.** Bebidas con cafeína, tales como café, té y las bebidas gaseosas, se pasan a la leche materna y hacen que los bebés estén inquietos.
- **El alcohol pasa a la leche materna.** Es mejor evitar la cerveza, el vino, las bebidas mixtas y el licor. Si usted tiene alguna duda, exprésela al pediatra de su bebé o a una consejera de lactancia materna.
- **La nicotina de los cigarrillos pasa a la leche materna.** Es más saludable dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, aún puede hacerlo así:

… Reduzca el número de cigarrillos que fuma lo más posible.

… Evite fumar en el mismo cuarto del bebé.

… Fume después y no antes o durante el tiempo de amamantar.

- **Las madres que utilizan drogas recreacionales no deben amamantar** y deben suspender su consumo.
- **Si una madre o su pareja son VIH-positivos o tienen SIDA, ella no debe amamantar.** Si usted cree tener SIDA o se encuentra en un grupo de riesgo, hágase una prueba.

Se puede hacer la prueba gratis en cualquier departamento de salud de Maryland. Llame a la línea directa del SIDA de Maryland al 1-800-638-6252.

Citas	Fecha

De acuerdo con las leyes federales y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución no puede discriminar en base de raza, nacionalidad, sexo, edad o invalidez.

Si usted desea reclamar por sentirse discriminada escriba a:

USDA, Director
Office of Civil Rights—Room 326-W
Whitten Building,
1400 Independence Avenue SW,
Washington, DC 20250-9410

o llame al 202-720-5964 (voz y mensajes)

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) es un proveedor y empleador que brinda oportunidades iguales a todos.

Oficina del Programa WIC de Maryland
1-800-242-4WIC
http://www.mdwic.org

Robert L. Ehrlich, *Gobernador*
Michael S. Steele, *Tte. Gobernador*
S. Anthony McCann, *Secretario*, *DHMH*