



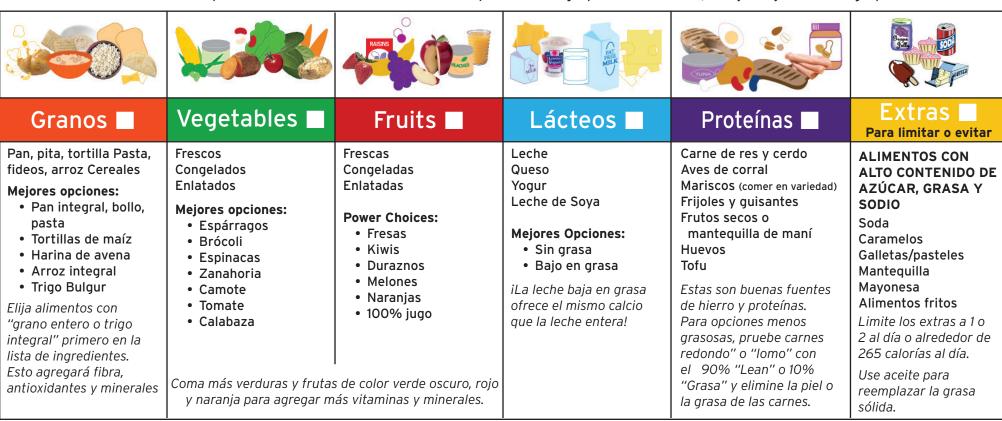


# Manténgase saludable y en contacto con WIC después del parto ¿Se está alimentando bien para su bienestar y el de su familia?

- ☑ Se recuperará más rápido del embarazo y el parto.
- ☑ Tendrá la energía para cuidar a su(s) pequeño(s).
- ☑ Estará físicamente lista para su próximo embarazo.

## 1. Coma una variedad de alimentos saludables.

Marque un signo hacia arriba  $\uparrow$  o hacia abajo  $\psi$  en la  $\Box$  junto a cualquier grupo de alimentos que sienta que necesita comer más ( $\uparrow$ ) o menos ( $\psi$ ) durante el embarazo. Si siente que está comiendo lo suficiente de cualquiera de los grupos de alimentos, dibuje  $\checkmark$  junto a ese grupo de alimentos.





<sup>\*</sup> Elige bebidas que no te pesen, como agua o té helado sin azúcar. Mientras está amamantando, su necesidad de líquidos aumenta. Es posible que note que tienes más sed que antes. Beba suficiente agua y otros líquidos para saciar su sed.

Para obtener más información y desarrollar un plan solo para usted, vaya a: **www.choosemyplate.gov**. Para recetas sencillas y saludables que incluyen alimentos de WIC, visite WICHealth's eKitchen: **www.wichealth.org**.

#### 2. Escanee los códigos QR a continuación o pídale a su nutricionista de WIC más información sobre estos temas:

#### Planear mi próximo embarazo



https://tinyurl.com/nextpreg

**Estar al pendiente** de la "tristeza posparto"



Llegar a un peso saludable



https://tinyurl.com/ppmact

## **Continuar** amamantando



https://tinyurl.com/wicbf101

## Evitar el alcohol, las drogas y el tabaco



https://tinyurl.com/25acrn99

Mantenerse al día con las vacunas



https://tinyurl.com/vacunas2

## 3. Continue tomando una vitamina prenatal.

Continúe con su vitamina prenatal del embarazo o pídale a su médico que vuelva a surtir su receta si se le ha acabado. No todas las vitaminas son iguales. Pregúntele a su médico o farmacia, o mire la etiqueta de su envase de vitaminas, para asegurarse de que su vitamina tenga al menos lo siguiente:

Hierro: 27mg	Ayuda a producir glóbulos rojos para transportar oxígeno, apoya el crecimiento y proporciona energía
Yodo: 150mcg	Apoya el crecimiento y el desarrollo adecuados
Ácido Fólico: 400mcg	Previene defectos congénitos y otros problemas de salud



Hable con su nutricionista de WIC sobre qué alimentos de WIC también contienen estos importantes nutrientes

#### 4. Establezca metas para mantenerse saludable después del parto:

Vuelva a la Sección 1 y	$\prime$ piense en los alimentos d	e WIC. Escoja 2	comidas o refrigerios	"favoritos" p	oara mantenerse	saludable
después del parto: 1			2			

Planear mi próximo bebé

- Mantenerme activa todos los días
- Tomar un multivitamínico todos los días
- Seguir amamantando a mi bebé

iRecuerde 🗸 que WIC está aquí para usted! WIC se comunicará con usted durante su período de certificación posparto para apoyarla a usted, a su bebe y sus respectivas necesidades. 🗸 Su bebé puede volver a solicitar WIC hasta que cumpla 5 años, y usted puede volver a solicitarlo si vuelve a quedar embarazada.

Esta institución es una proveedora de igualdad de oportunidades.