

GUÍA PARA UN
EMBARAZO
SALUDABLE



Maryland
DEPARTMENT OF HEALTH



CONTENIDO

- 1 Su embarazo y WIC
- 2 Sus números importantes para un embarazo saludable
- 4 Su bebé crece mejor cuando usted come bien
- 6 4 maneras de elegir alimentos saludables
- 9 ¿Qué no puedo comer?
- 10 ¿Es seguro?
- 13 ¿Cuánto peso debería aumentar?
- 14 Mantenerse activa
- 15 3 hábitos que debe abandonar para mantener seguro al bebé
- 16 Ponerse cómoda
- 17 Déle a su bebé el comienzo correcto — ¡Amamántelo!
- 18 8 conceptos básicos sobre la lactancia
- 20 Cuide de usted

MI LISTA DE TAREAS

- Hacer una cita con mi médico
- Anotar preguntas para mi médico y WIC
- Hablar con WIC sobre la lactancia
- Comenzar a comer alimentos saludables de WIC
- Inscribirme en Text 4 Baby™

SU EMBARAZO Y WIC

Usted está esperando un bebé. ¡Es mucho lo que hay que pensar y hacer para prepararse! Si usted es como la mayoría de las futuras mamás, tener un bebé saludable siempre está en sus pensamientos. Su médico debería ser el primero en la lista de personas para pedir consejos de salud. Las respuestas que necesita podrían ser diferentes a las que le funcionaron a su hermana o mejor amiga. Siempre vaya a la primera fuente.

Obtenga ideas que le sirvan. WIC puede ayudar en su embarazo de muchas maneras. Cuando sus siguientes beneficios estén disponibles, usted podrá asistir a sesiones de grupo o trabajar con el personal de WIC de forma personal. En estas visitas, recibirá consejos sobre salud, compartirá ideas, hará preguntas y recibirá información que la ayudará a tener un embarazo sin problemas.

¿Qué tipo de información recibirá?

- Cómo aprovechar al máximo sus beneficios de WIC
- Cómo aprender a amamantar a su bebé
- Concentrarse en cómo tomar decisiones inteligentes relacionadas con la alimentación
- Cómo mantener seguro a su bebé
- Cómo contactar proveedores de atención médica, dentistas y otros servicios para mantener sanos a usted y a su bebé

Hay mucho que aprender antes de que nazca su bebé, aunque no sea su primer bebé. Sus amigos y familia le dirán que cada embarazo es diferente, tal como cada bebé.

Muchas mujeres le dicen a WIC que anotar las preguntas antes de cada cita con el médico las ayudó a **recordar cosas importantes.**



SUS NÚMEROS IMPORTANTES PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

Reciba atención médica prenatal pronto y con frecuencia. Tener un bebé es lo más natural del mundo. Pero póngase en contacto regularmente con su proveedor de atención médica para asegurarse de que todo esté saliendo bien. Un médico o enfermero especialmente capacitado para cuidarla mientras está embarazada comprobará que usted y su bebé estén bien. Pueden contestar preguntas sobre el crecimiento de su bebé y los cambios de su cuerpo. También detectarán cualquier problema a tiempo y trabajarán con usted para resolver los problemas y que todo salga bien.

¿CUÁNTAS CONSULTAS PRENATALES NECESITO?

1 consulta cada mes durante los primeros **6 meses**

2 consultas cada mes durante los meses **7 y 8**

1 consulta cada semana durante el mes **9**

La mayoría de las mujeres embarazadas tienen una prueba de diabetes gestacional entre **24 y 28** semanas de embarazo.

¿CUÁNTO DEBE DURAR MI EMBARAZO?

Su bebé necesita al menos **39 semanas** para crecer y desarrollarse antes del nacimiento. Si tiene señales de parto antes de este tiempo, llame a su médico de inmediato.

¿Qué pasa si no puedo pagar por la atención médica prenatal?

Pregúntele a WIC sobre el

Programa de salud para los niños de Maryland (MCHP, por sus siglas en inglés).

Para obtener más información, llame al

1-800-456-8900

¿CÓMO SABRÉ CUANDO COMIENZE EL PARTO?

5 señales típicas del inicio de parto:

1 Contracciones regulares o frecuentes (una sensación de tensión en el útero que quizás no duele)

2 Cólicos similares a los cólicos menstruales

3 Aumento de la presión sobre la pelvis o vagina, como si su bebé estuviera presionando hacia abajo

4 Dolor leve en la parte baja de la espalda

5 Aumento de líquido o sangrado a través de la vagina



¿CUÁNTAS CONSULTAS NECESITO LUEGO DE QUE NAZCA EL BEBÉ?

1 consulta alrededor de **6** semanas luego de que nazca el bebé.

Este es un buen momento para hablar con su médico sobre planes futuros de embarazo y opciones de anticonceptivos.

SU BEBÉ CRECE MEJOR CUANDO USTED COME BIEN

Elija alimentos para usted y también para su bebé. Cada uno de los cinco grupos de alimentos ofrece diferentes cosas que usted y su bebé necesitan. Trate de comer de todos estos grupos de alimentos cada día. Puede comer más de una porción de un alimento en algunas comidas, y ninguna en otra comida.



GRANOS — 6 porciones

- 1 rodaja de pan o una tortilla de 6 pulgadas
- 1/2 bagel o pan integral
- 1/2 taza de cereales, arroz o fideos cocidos
- 1 taza de cereal frío

Al menos la mitad de los granos que coma deberían ser granos integrales, como avena, arroz integral o tortillas o pan de maíz o integral. Estos la ayudarán a reducir el estreñimiento y a controlar su peso.

VEGETALES — 5 porciones

- 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos
- 1/2 taza de sopa de vegetales o tomate
- 4 onzas de jugo de vegetales o tomate
- 1 taza de ensalada fresca

Coma diferentes tipos y colores. Las verduras verde oscuro ó naranja son ricas en vitamina A. Disfrútelas cada día para mantener sanos sus ojos y su piel, y protegerse de infecciones.

FRUTAS — 4 porciones

- 1/2 taza de frutas
- 1 manzana, naranja o durazno
- 4 onzas de jugo 100% de frutas

Coma una fruta con vitamina C todos los días, como naranjas, bayas, melones y jugos de WIC. La vitamina C la ayuda a absorber más hierro de otros alimentos.

PROTEÍNA — 6 porciones

- 1/4 taza de carne, pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- 1/4 taza de frijoles o tofu
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de nueces

La carne, el pollo, el pavo, el pescado y los frijoles le dan mucho hierro para mantener fuerte a su sangre. Los frijoles y las lentejas tienen bajo contenido de grasa.

LÁCTEOS — 3 porciones

- 8 onzas de leche sin grasa o con 1% de grasa
- 1 taza de yogur con bajo contenido de grasa
- 1 o 2 lonchas de queso con bajo contenido de grasa

Los lácteos le ofrecen calcio y potasio para formar huesos y dientes fuertes y disminuir la presión sanguínea.

Si le cuesta beber leche, consiga ideas de WIC.

GRASAS, ACEITES Y DULCES

Agregue un poco de grasa saludable, como aceite de oliva o canola, aguacate, nueces y semillas. La ayudarán a mantener el colesterol bajo, pero tienen muchas calorías. Solo 5 o 6 cucharaditas por día son suficientes.



4 MANERAS DE ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES

1 Coma tres comidas y tres bocadillos durante el día.

Esta es la mejor manera de mantenerse con energía y controlar el aumento de peso. A continuación hay un ejemplo que utiliza todos los grupos de alimentos.

Puede obtener la mayoría de estos alimentos con sus **beneficios de WIC.**

DESAYUNO

- Cereal + leche con bajo contenido de grasa + nueces
- Pan integral tostado + mantequilla de maní
- Banana
- Jugo de naranja

BOCADILLO DE LA MAÑANA

- Yogur natural con bajo contenido de grasa
- Bayas o pedazos de piña

ALMUERZO

- Chili con frijoles
- Queso rayado con bajo contenido de grasa
- Tortilla de maíz
- Lechuga
- Tomate
- Aguacate
- Agua

BOCADILLO DE LA TARDE

- Palitos de apio + pedazos de manzana + mantequilla de maní

CENA

- Pollo asado
- Arroz integral
- Zanahorias
- Brócoli
- Leche con bajo contenido de grasa

BOCADILLO DE LA NOCHE

- Ensalada de fruta



2 Sea inteligente con los bocadillos.

¿Tiene hambre entre comidas? Para un aumento de peso saludable, elija un alimento favorito de los cinco grupos de alimentos, como uno de estos:



3 Consiga buena comida afuera de casa.

Su vida es muy atareada y no será más simple solo porque esté embarazada. Cuando hace recados afuera de casa y necesite una comida rápida, pregunte sobre las calorías de sus alimentos favoritos. Las cadenas de comida rápida deben darle esta información. Estas son probablemente buenas opciones:

- Sándwich de pollo a la parrilla con lechuga y tomate
- Hamburguesa sola o con queso con ensalada de repollo
- Ensalada como plato principal o de acompañamiento
- Porción de pizza con pimientos verdes, tomates y hongos
- Fruta
- Agua, leche con bajo contenido de grasa o jugo puro

¿QUÉ NO PUEDO COMER?

4 Pruebe las minicomidas.

La mayoría de las mujeres tienen náuseas matutinas en algún momento durante los primeros tres meses del embarazo. Otras mujeres sienten que no tienen mucho espacio para los alimentos justo antes de que nazca su bebé. Otras veces simplemente están muy cansadas para cocinar. Si no tiene ganas de cocinar o comer mucho, intente una minicomida.

Elija un alimento de cada grupo de alimentos de la tabla que aparece a continuación. Mezcle y combine sus favoritos. Usted decide cuánto.

| GRANOS | LÁCTEOS Y PROTEÍNAS | FRUTAS & VERDUDAS |
|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| Bagel | Queso* | Manzana |
| Papa al horno | Requesón | Banana |
| Cereal frío | Helado de yogur* | Uvas |
| Galletas | Leche | Melón |
| Panecillo inglés | Batido de leche | Naranja |
| Galletas graham | Pudín | Durazno |
| Bollo integral | Yogur | Piña |
| Fideos | Frijoles enlatados | Pasas |
| Sopa de fideos | Pollo cocido | Fresas |
| Avena o sémola | Carne cocida | Brócoli |
| Pan pita | Huevo duro | Zanahorias |
| Pan de pasas | Ensalada de huevo | Pimientos verdes |
| Arroz | Hamburguesa | Espinaca cruda |
| Panecillo | Nueces | Tomate |
| Pan integral | Mantequilla de maní | Sopa de tomate |
| Tortilla integral o de maíz | Semillas de girasol | Sopa de verduras |

*con bajo contenido de grasa

¿HAY COSAS QUE NO PUEDO COMER MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

Sí. Cuando está embarazada, su sistema inmunológico no lucha contra los gérmenes como lo hacía antes.

Es mejor no comer ciertos alimentos, consulte la lista a la derecha. Estos pueden hacerle daño a usted y a su bebé.

¿ES POSIBLE QUE LOS ALIMENTOS SALUDABLES ME ENFERMEN O ENFERMEN A MI BEBÉ?

Incluso los alimentos saludables pueden enfermarla a usted o a su bebé si tienen gérmenes. Siga estos pasos para conservar los alimentos en buen estado.

- Lávese las manos con jabón y agua antes de preparar o comer los alimentos.
- Lave las verduras y frutas (incluso las precortadas y empaquetadas) con agua antes de comerlas o cocinarlas.
- Cocine la carne, el pollo, el pavo, el pescado y los mariscos hasta que estén bien cocidos.
- Cocine las salchichas, los fiambres y las carnes frías, como la bolonia o el jamón, hasta que estén muy calientes antes de comerlas.
- Si come pescado una o más veces a la semana, pídale más información a WIC o a su médico.

Alimentos que debe **EVITAR** mientras esté embarazada:

- Pollo, pavo, o carne cruda o poco cocida
- Huevos crudos o poco cocidos
- Paté o carnes frías para untar
- Leche cruda sin pasteurizar
- Jugo o sidra sin pasteurizar
- Brotes crudos, como brotes de alfalfa
- Queso hecho con leche cruda, incluidos el queso feta, queso azul, queso Brie o queso tipo mexicano (queso blanco o fresco)

¿ES SEGURO?

¿PUEDO TOMAR VITAMINAS MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

Sí. Tome las vitaminas prenatales que su médico recomienda. Tienen hierro y ácido fólico adicional que ayudan a que su bebé crezca. Tome la pastilla con agua. Si esto le resulta difícil, consulte a su médico sobre otras opciones. Si le hace mal al estómago, tómela en la noche antes de irse a dormir.

Pregúntele a su médico si debería tomar un suplemento de yodo de 150 microgramos (mcg).

Consulte a su médico antes de tomar cualquier otro suplemento.



¿PUEDO TOMAR TÉ DE HIERBAS Y SUPLEMENTOS A BASE DE HIERBAS?

Algunas hierbas pueden hacerle daño a su bebé. Si toma hierbas o bebe té de hierbas, pregúntele a su médico si es seguro.

¿ES SEGURO TOMAR MEDICAMENTOS MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

Consulte a su médico sobre cualquier medicamento antes de tomarlo. Muchos son seguros, pero incluso las aspirinas, los laxantes o los antigripales pueden hacerle daño a su bebé.

ESCUCHÉ QUE EL PESCADO ME HACE BIEN. ¿ES SEGURO COMERLO MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

Algunos pescados son buenos tanto para usted como para su bebé. Pueden mantener sano a su corazón y ayudar a que la vista y el cerebro de su bebé se desarrollen correctamente. Pero algunos pescados y mariscos pueden hacerle daño a su bebé. Siempre **EVITE** los siguientes mientras esté embarazada:

- Blanquillo, pez espada, caballa gigante o tiburón
- Mostaza de cangrejo
- Pescado crudo, como sashimi o sushi hecho con pescado crudo

¿ES SEGURO IR AL DENTISTA MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

Sí. Hágase un examen dental cada seis meses. Para mantener sus dientes y encías sanos, asegúrese de lo siguiente:

- Cepílese los dientes al menos 2 veces al día con un cepillo de cerdas suaves.
- Utilice hilo dental una vez al día.
- Dígale a su médico si le sangran las encías cuando se cepilla o utiliza el hilo dental.
- Bebe agua, no bebidas azucaradas.
- Si sus encías están hinchadas, enjuagarse con agua con sal puede ayudarle a sentirse mejor. Para preparar el enjuague, mezcle 1 cucharadita de sal en una taza de agua tibia. Enjuáguese la boca y escupa el enjuague.
- Si usted vomita con el embarazo, lavarse con una solución de bicarbonato de sodio puede ayudarle a proteger sus dientes. Mezcle 1 cucharadita de bicarbonato de sodio con 1 taza de agua tibia. Enjuáguese la boca. Escupa el enjuague.

Si tiene diabetes o prediabetes, asegúrese de hablar con su médico y su dentista. Las personas con diabetes son más propensas a las enfermedades bucales y las enfermedades bucales pueden hacer más difícil tratar su diabetes

Recordatorio: El Programa Dental de Maryland Medicaid ofrece cobertura a niños menores de 21 años, a ex adultos en hogares de guarda de hasta 26 años y a mujeres embarazadas de hasta 6 semanas después de la fecha del parto.

Obtenga más información sobre cuidado dental en:

www.healthyteethhealthykids.org

Seleccione **oral health during pregnancy > during pregnancy**

Para localizar servicios de cuidado dental gratuitos a bajo costo cerca de usted, haga clic en el botón **Find a Dentist** en la parte superior derecha,

o visite: phpa.health.maryland.gov/oralhealth

¿ES SEGURO HACER EJERCICIO MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

Su cuerpo se mantiene sano y en forma cuando se mueve. Si su médico lo indica, trate de mantenerse activa 30 minutos al día. Caminar funciona bien durante el embarazo. Algunas mujeres lo hacen así.



Camine **10 minutos** luego de **desayunar**, luego de **almorzar**, y luego de **cenar**

¿PUEDO RECIBIR VACUNAS MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

Consulte a su médico sobre estas vacunas seguras mientras esté embarazada.

Cuál: vacuna Tdap

Cuándo: Luego de las 20 semanas de embarazo.

Porqué: La protege de la pertussis, también conocida como tos ferina, y de pasársela a su bebé luego del nacimiento. También ayuda a proteger a su bebé mientras éste es demasiado pequeño para recibir la vacuna él mismo. También le pasará esta inmunidad cuando lo amamante. La pertussis es muy peligrosa para los bebés.

Proteja a su bebé de cualquier persona que pueda contagiarle **tos ferina**. Haga que el padre, los abuelos, cuidadores y amigos reciban la vacuna contra la pertussis al menos dos semanas antes de que conozcan al bebé.

Cuál: vacuna contra la gripe, del tipo inactiva.

Cuándo: Antes o durante la temporada de gripe, mientras está embarazada.

Porqué: Contraer gripe durante el embarazo puede causar problemas graves, que incluso podrían requerir la hospitalización. Como la Tdap, protege a su bebé hasta que éste sea lo suficientemente grande para recibir la vacuna.

¿CUÁNTO PESO DEBERÍA AUMENTAR?

Durante el embarazo, muchas mujeres tienen hambre la mayor parte del tiempo. Pero olvídense del viejo cuento. Usted no está "comiendo por dos" adultos. Su bebé es pequeño, entonces usted solo necesita comer un poco más de lo que comía antes de estar embarazada. Su médico le dirá cuánto peso debe aumentar.

| Cuando | Entonces |
|----------------------------|--|
| Aumenta demasiado de peso | <ul style="list-style-type: none"> Es difícil bajar de peso luego del parto |
| No aumenta suficiente peso | <ul style="list-style-type: none"> Su bebé puede nacer demasiado pequeño o demasiado pronto |
| Aumenta el peso correcto | <ul style="list-style-type: none"> Su bebé crece bien Puede perder el peso luego de que nazca su bebé. |



Trate de aumentar el peso **justo**. Solo coma cuando tenga hambre. Coma **alimentos saludables**, como los que recibe de **WIC**. Beba **agua** cuando tenga sed. Manténgase **activa** caminando.

En base a su índice de masa corporal el aumento de peso recomendado es _____.

MANTENERSE ACTIVA LA AYUDARÁ A VERSE Y SENTIRSE BIEN

Estimular la autoestima

Formar huesos fuertes

Tonificar los
músculos



Tener Mejor Postura

Tener **más** energía y
sentirse **menos** cansada

Aliviar el
estrés

DORMIR MEJOR

3 HÁBITOS QUE DEBE ABANDONAR PARA MANTENER SEGURO AL BEBÉ

Si tiene alguno de estos hábitos, **ahora** es el momento para pedir ayuda. Llame a los números de **teléfono** que aparecen a continuación o pídale información a WIC.

1 Fumar

Si fuma o usa cigarrillos electrónicos (vape):

- Nacer demasiado pequeño o muy enfermo para sobrevivir
- Estar en riesgo de sufrir una muerte súbita infantil (SID, por sus siglas en inglés)
- Estar en riesgo de sufrir asma

2 Beber alcohol

Si toma cerveza, vino, licor o tragos con alcohol durante el embarazo, su bebé podría:

- Nacer con defectos congénitos
- Tener problemas de salud o de aprendizaje

Incluso un trago de alcohol de vez en cuando podría hacerle daño a su bebé.

3 Usar drogas

Si usa drogas ilegales o abusa de los medicamentos, su bebé podría:

- Nacer demasiado pequeño o muy enfermo para sobrevivir
- Nacer con defectos congénitos
- Tener problemas de salud o de aprendizaje durante toda su vida

Pida ayuda para fumar menos o dejar de fumar.

Consulte a su médico o llame a la línea para dejar de fumar de Maryland al **1-800-QUIT NOW.**

Reciba ayuda para dejar de beber alcohol y usar drogas.

Consulte a su médico o llame a la línea de ayuda de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental al **1-800-662-HELP.**

Estas drogas ilegales podrían hacerle daño a usted y a su bebé:

- ⊗ Speed, Metanfetaminas o Cristales de Metadona
- ⊗ Crack/Cocaína
- ⊗ Marihuana o Hierba
- ⊗ Opiáceos
- ⊗ Heroína
- ⊗ PCP o Polvo de ángel
- ⊗ LSD o Ácido
- ⊗ Éxtasis
- ⊗ Hongos

PONERSE CÓMODA

El embarazo es un esfuerzo. A medida que su bebé crezca y su cuerpo cambie, puede sentirse incómoda. Puede sentir náuseas durante los primeros tres o cuatro meses. Esto puede suceder en casi cualquier momento del día. Algunos olores y alimentos podrían hacerla vomitar. Puede sentir malestar estomacal después de comer. Puede tener problemas para ir al baño. Consulte a su médico sobre estos problemas antes de tomar cualquier medicamento.

ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS RECONFORTANTES DE OTRAS MAMÁS.

Náuseas 'Matutinas'

Abra una ventana para que entre aire fresco.

Levántese lentamente en la mañana.

Evite olores que le den náuseas.

Coma alimentos fríos en lugar de calientes, ya que los alimentos fríos no huelen tanto.

Coma cualquier alimento que no le cause vómito.

Coma cantidades pequeñas de alimentos cada una o dos horas.

Beba líquidos en pequeños sorbos

Indigestión

Coma cinco o seis comidas pequeñas, no dos o tres grandes.

Evite alimentos fritos, grasosos o picantes.

Beba agua en pequeños sorbos con las comidas.

Evite las bebidas con gas, el café, la cafeína y la menta.

Camine luego de las comidas en lugar de acostarse.

Vístase con ropa suelta.

Eleve la cabecera de la cama más que el pie de la cama.

Estreñimiento

Beba más líquidos, sobre todo agua.

Camine luego de comer.

Coma más alimentos ricos en fibra, como verduras, frutas, frijoles, cereal integral, arroz integral o pan o tortillas integrales.

Aunque se sienta mal, igual necesita alimentos y líquidos. Si todos le causan vómitos, consulte a su médico.

DELE A SU BEBÉ EL COMIENZO CORRECTO – ¡AMAMÁNTELO!

La leche materna es la forma normal de alimentar a su bebé. La leche materna tiene los ingredientes correctos en las cantidades correctas para darle a su bebé un comienzo saludable. Es lo único que su bebé necesita durante los primeros seis meses. La leche materna es fácil de digerir. Además, facilita la deposición.

Amamantar también es bueno para la madre. La lactancia es conveniente. La leche materna siempre está lista y tiene la temperatura correcta. Las madres encuentran que amamantar en la noche es más fácil. Ahorra tiempo: no hay que preparar fórmula ni limpiar biberones. Hay menos que empacar cuando sale. La lactancia ahorra dinero: no tiene que comprar fórmula ni biberones.



¿Sabía que?

Los bebés que no reciben leche materna pueden tener más:

- alergias • enfermedades y hospitalizaciones
- dolor de oído • diarrea y estreñimiento • caries

Las madres que no amamantan a sus bebés pueden:

- tener mayor sangrado luego del parto • tardar más en recuperar su peso • correr más riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer
- tener huesos más débiles al envejecer

8 CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA LACTANCIA

- 1 Amamantar no debería doler.** Sus pechos podrían estar sensibles durante unos días, pero esto pasará. Aprender la forma correcta de cómo poner el bebé al pecho ayuda a prevenir problemas. Si se siente incómoda, pida ayuda.
- 2 Una madre puede producir toda la leche que necesita su bebé.** La cantidad de leche que produce depende de cuánto amamanta a su bebé, no del tamaño de sus pechos. Cuanto más amamanta a su bebé, más leche producirá usted.
- 3 La lactancia no hará que los pechos se le caigan.** Los pechos cambian por el embarazo, no por el amamantamiento. Usar un sostén de soporte durante el embarazo y al amamantar puede ayudar.
- 4 La lactancia involucra a toda la familia.** Los familiares y amigos pueden ayudar a bañar al bebé, cambiarte los pañales y jugar con él. También pueden ayudar con las tareas domésticas. Los bebés necesitan mucho amor y abrazos, no solo cuando son amamantados.
- 5 ¡Las madres que amamantan pueden comer sus alimentos favoritos!** No necesita evitar ningún alimento o seguir una dieta especial. Es importante beber suficientes líquidos para no tener sed.
- 6 Puede amamantar a su bebé en público si quiere.** La ley de Maryland le permite amamantar en cualquier lugar en el que tenga derecho a estar. Si quiere amamantar sin que nadie lo sepa, coloque una manta sobre su hombro para cubrir al bebé. El personal de amamantamiento de WIC puede darle más sugerencias.
- 7 Puede amamantar si vuelve al trabajo o la escuela.** Haga que le lleven a su bebé para alimentarlo, o amamántelo cuando esté con su bebé y deje leche materna o fórmula para el cuidador cuando no esté con él.
- 8 Las madres pueden amamantar si el bebé nació por cesárea.** La cirugía y los medicamentos para el dolor no afectan la cantidad de leche que produce.



¿SABÍA QUE..?

La mayoría de los medicamentos de venta libre y recetados son seguros mientras amamanta. De todas formas, debe informar al médico del bebé sobre cualquier medicamento que esté tomando, incluso pastillas anticonceptivas.

La cafeína puede poner inquieto a su bebé. Cuando toma café, té o refrescos de cola, la cafeína se pasa a la leche materna. Es mejor elegir bebidas sin cafeína para que su bebé esté calmado.

El alcohol se pasa a la leche materna. Es mejor evitar la cerveza, el vino, los tragos con alcohol y el licor. Si tiene preguntas, consulte al médico de su bebé o a un consejero sobre lactancia.

La nicotina del cigarrillo se pasa a la leche materna. Es mejor si puede dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, puede amamantar si:

- Fuma lo menos posible.
- No fuma cuando está en la misma habitación que el bebé.
- Fuma justo después de amamantar, en lugar de fumar antes de amamantar o mientras amamanta.

Las madres que usan drogas ilegales NO deberían amamantar y deberían dejar de usar drogas. Reciba ayuda para dejar las drogas. Consulte a su médico o llame al **1-800-662-HELP**.

Si una madre o su pareja son VIH positivo o tienen SIDA, la madre NO debería amamantar. Si piensa que tiene SIDA o está en riesgo de contagio, hágase un examen. Se hacen exámenes gratuitos en cualquier departamento de salud de Maryland. Llame al **1-800-358-9001** para obtener más información.

CUIDE DE USTED

Tome tiempo para sí misma. Tener un bebé es un esfuerzo. Durante su embarazo, es posible sentirse cansada y de mal humor. Trate de relajarse y descansar. Si se está sintiendo sobrecargada, pídale ayuda a su familia y amigos. Podría sentirse triste. Hable con su médico sobre estos sentimientos. Y acuérdesese, siempre hable con su médico antes de empezar o dejar de tomar medicaciones.

La depresión sin tratar puede ser difícil para usted.
Llame al **1-800-944-4PPD** día o noche para recibir ayuda.

¡FELICITACIONES, LO HA LOGRADO!

¿Qué pasa ahora? Luego del parto, llame lo antes posible a su clínica de WIC para hacer una cita para usted y su bebé.

Si amamanta a su bebé, recibirá el paquete de alimentos más grande de WIC y apoyo con la lactancia.

Si su bebé deja el hospital con la indicación de una fórmula especial, asegúrese de que el médico del bebé le dé un formulario de documentación médica de WIC completo y correcto. Su médico puede obtenerlo en www.mdwic.org en la sección de Health Care Providers (proveedores de atención médica).



* Confía en sus instintos, siempre recibe atención médica si no se siente bien o tiene preguntas o preocupaciones.

* Si no puede comunicarse con su médico, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias.

¿QUÉ EMPACO EN MI MALETA DEL HOSPITAL?

- Cámara
- Asiento infantil de auto
- Bolsa de pañales (que incluye pañales, una manta, y un paño)
- Zapatos bajos
- Ropa para regresar a casa
- Ropa de salir para su bebé
- Una cinta o un lazo de pelo y un cepillo
- Información del seguro
- Algo de leer
- Bálsamo labial
- Sostén para el embarazo y protectores absorbentes para lactancia
- Ropa interior
- Pijamas
- Un bolígrafo y papel
- Artículos personales: el cepillo de dientes, la pasta de dientes, y el desodorante
- Un batín o un suéter
- Toallas sanitarias
- Calcetines
- Caramelos sin azúcar o pastillas para la tos
- Mi lista de verificación de lactancia materna

MI LISTA DE TAREAS

Asegúrese de llevar los siguientes elementos a su próxima cita de WIC:

- Su identificación (ID)
- Su bebé
- Identificación del bebé (tarjeta de cuna, etc.)
- Prueba de dirección
- Prueba de ingresos



1-800-242-4942 | www.mdwic.org



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

1. correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
2. fax: (202) 690-7442; or
3. correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.