

WIC en Utah
Guía para una

nueva mamá saludable



Contenido

- 1 Las Nuevas Mamás y WIC
- 2 Mamá Saludable, Bebé Saludable
- 6 ¿Por Qué es Importante el Ácido Fólico?
- 8 Elija Alimentos Para una Buena Salud
- 10 Comidas Saludables, Rápidas y Fáciles
- 13 Mantenerse Activa
- 14 Mantenga a Usted y a su Bebé Seguros
- 15 Mantenga a Usted y a su Hijos Sanos — ¡Amamante!
- 16 8 Consejos Para Amamantar

Mi Lista de Tareas

- Hacer una cita de chequeo a las 6 semanas
- Hacer la próxima cita de chequeo para mi bebé
- Anotar las preguntas para los médicos
- Preguntarle al médico sobre el ácido fólico
- Inscribirme en Text 4 Baby™

Las Nuevas Mamás y WIC

¡Felicitaciones por su nuevo bebé! Es un momento emocionante a medida que llegue a conocer a su bebé. La mayoría de las nuevas mamás tienen muchas preguntas. Su médico y el pediatra de su bebé son las fuentes más importantes para sus preocupaciones con respecto a la salud. Recibirá respuestas a sus preguntas que son adecuadas para usted.

WIC puede apoyar a su nueva familia de muchas formas. Cuando recoja sus cheques de WIC, puede ir a sesiones de grupo o trabajar con el personal de WIC individualmente. En estas visitas, recibirá consejos de salud, compartirá ideas, hará preguntas y obtendrá información para cuidarse a usted y a su bebé.

¿Qué tipo de información recibirá?

- Recibirá consejos sobre cómo amamantar a su bebé
- Aprenderá formas de mantener seguro a su bebé
- Desarrollará ideas sobre cómo aprovechar al máximo sus cheques de WIC
- Se enfocará en tomar decisiones inteligentes con respecto a la alimentación
- Se conectará con proveedores de atención médica, dentistas y otros servicios

Esta guía tiene consejos para mantener a usted y su bebé saludables. Díganos cómo podemos ayudarla.

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



Mamá Saludable, Bebé Saludable

Cúidese USTED. Los bebés necesitan mamás saludables y felices. Tendrá muchas citas para su bebé. Generalmente, una nueva mamá necesita solo una cita, pero es una cita muy importante. Aunque esté ocupada, asegúrese de hacer una cita con su médico para seis semanas después de que nazca su bebé. Estar embarazada fue un trabajo duro. Esta es su oportunidad de revisar su recuperación. Puede aprender diferentes formas de mantenerse saludable y saber cuándo necesita su próxima cita.

Preste atención a sus estados de ánimo. La mayoría de las nuevas mamás sufren de tristeza. Lloran, se sienten tristes y tienen cambios de humor. La tristeza puede durar hasta dos semanas. Si empeora o dura más de dos semanas, podría tener depresión posparto. La depresión posparto es una condición médica que se puede tratar y curar.

¿Ha tenido alguno de estos síntomas durante más de 2 semanas?

- Se siente muy triste o malhumorada
- Llora todo el tiempo
- No come o no puede parar de comer
- No duerme o quiere dormir todo el tiempo
- No quiere cuidarse
- No disfruta de la vida
- No le importa su bebé
- Siente que podría lastimarse o lastimar a su bebé
- Tiene miedo de estar sola con su bebé
- Se preocupa demasiado por su bebé

Si no se trata, la depresión puede ser muy difícil para usted, para su bebé y para su familia. Cuanto antes comience un tratamiento, más rápido mejorará.

Consulte a su médico o llame al 2-1-1 para recibir ayuda.

Adaptarse a un nuevo bebé no es fácil. Los bebés necesitan mucha atención. A veces, las mamás se olvidan de que ellas también necesitan atención médica. Una de las cosas más importantes que puede hacer por su bebé es asegurarse de que ambos reciban la atención médica que necesitan.



Esté al día con las vacunas. Las vacunas la protegen a usted y a su bebé de enfermedades como el sarampión, la poliomielitis, la tos ferina, la gripe y el tétanos.

- Su bebé recibirá la mayoría de las vacunas antes de cumplir los dos años. Algunas vacunas las recibirá después. Pregúntele a su médico qué vacunas necesitan usted y su bebé.
- Las vacunas son más efectivas cuando se reciben a tiempo. El médico le dirá cuándo debe recibirlas.
- Es fácil olvidarse qué vacunas recibieron usted y su bebé. Mantener un registro de las vacunas para usted y su bebé ayudará a todos a recordarlo. Cuando su bebé deba recibir una vacuna, lleve el registro al médico. Lleve el registro al WIC cuando se lo soliciten.

Proteja a su nuevo bebé. Haga que su familia y sus amigos reciban vacunas contra **la gripe y la tos ferina** al menos 2 semanas antes de que conozcan al bebé.
¡Y también el padre!

Sepa cuál es su estado de VIH. Si usted 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. Para obtener más información contacte a su departamento de salud local.

Mantenga sus dientes sanos. La salud de su boca puede afectarla a usted y a su bebé.

Cepílese los dientes al menos **2** veces al día, especialmente antes de acostarse.

Utilice **hilo dental** una vez al día.

Hágase un **control dental** cada **6** meses.

Beba agua, en lugar de bebidas azucaradas.

Coma frutas y verduras.

Para encontrar un dentista en su área visite:

<https://ruralhealth.utah.gov/find-a-dentist-new/>

Duerma la siesta cuando su bebé duerme. Si no puede dormir, recuéstese y descanse. Recuerde seguir las reglas básicas para que el bebé duerma seguro.

Recueste a su bebé:



solas



oca arriba

En una



cuna



Para dormir, colócame en mi cuna, solo y boca arriba. Usa un colchón firme. No coloques almohadas, frazadas, almohadones, protectores para cunas, ni juguetes en mi cuna.

Tómese el tiempo para decidir si tener otro bebé sería adecuado para usted. Supongamos que decide que quiere tener otro bebé. Los médicos dicen que debe esperar a que su bebé tenga 18 meses antes de intentar quedar embarazada nuevamente.

Los bebés que nacen muy seguido están en riesgo de:

- Nacer demasiado pronto
- Tener bajo peso al nacer
- Sufrir retrasos de aprendizaje o de crecimiento
- Padecer otros problemas

Consulte a su médico para saber qué método anticonceptivo podría ser el indicado para usted. Asegúrese de preguntar sobre el ácido fólico también.

Puede encontrar la clínica de planificación familiar local para su código postal aquí:

<https://opa-fpclinicdb.hhs.gov/>

Tome tiempo para usted misma.

Todos quieren ayudarla con el nuevo bebé. Deje que lo hagan. Deje que sus familiares y amigos hagan las compras, cocinen, limpien y le cambien los pañales al bebé. Hable con alguien. Disfrute de su nuevo bebé, pero también cuídese.

Tómese **5** minutos.

Pruebe la siguiente forma de aliviar el estrés.

Siéntese en una silla cómoda.

Apoye las manos sobre el estómago.

Inhale aire lentamente por la nariz durante 5 segundos.

Aguante el aire durante 1 segundo.

Exhale lentamente por la boca durante 5 segundos.

Repita esto entre 5 a 10 veces.



Tómese el tiempo para recuperarse del embarazo.

¿Por Qué es Importante el Ácido Fólico?

Aunque no planea tener otro bebé, podría quedar embarazada.

La mitad de los embarazos no son planeados. Tome ácido fólico todos los días, antes de quedar embarazada nuevamente.

El ácido fólico es una vitamina. Ayuda a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral del bebé. Sin embargo, solo funciona si lo toma **antes de quedar embarazada.** Estos defectos de nacimiento ocurren durante los primeros 28 días de embarazo: antes de que la mayoría de las mujeres sepan que están embarazadas. Si puede quedar embarazada, esté preparada.

La mayoría de las mujeres necesitan 400 microgramos (mcg) cada día. Para recibir esta cantidad, **tome una píldora de vitaminas o coma cereal fortificado.** Consulte a su médico sobre la mejor forma de recibir ácido fólico.

Los alimentos con ácido fólico también son buenos para usted. Le aportan otras vitaminas, minerales y fibra. Cómalos aunque tome una píldora de vitaminas o coma cereal fortificado.

Estos alimentos proveen la mayor cantidad de ácido fólico:

- Pan enriquecido o fortificado, cereales, pasta, macarrones, fideos y arroz
- Verduras de hojas verde oscuro
- Jugo de naranja hecho con concentrado congelado
- Lentejas, guisantes de ojo negro y frijoles rojos, negros y blancos
- Frutos secos, maní y semillas



Revise las etiquetas. Las etiquetas de información nutricional y suplementos contienen información que la ayudará a tomar las mejores decisiones.

El cereal fortificado debería aportarle el 100% del valor diario de ácido fólico. Esto significa que tiene 400 mcg de ácido fólico.

La píldora de vitaminas debería tener 400 mcg de folato.

Nutrition Facts		
Serving Size	1 Cup (31g)	
Servings Per Container	About 11	
Amount Per Serving	Cereal	With ½ cup skim milk
Calories	120	160
Calories from Fat	0	0
	% Daily	Value**
Total Fat 0.5g*	1%	1%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 0g		
Monosaturated Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	0%
Sodium 220mg	9%	12%
Potassium 20mg	1%	6%
Total Carbohydrate 23g	8%	10%
Dietary Fiber 0g	0%	0%
Sugars 4g		
Protein 6g		
Vitamin A	15%	20%
Vitamin C	35%	35%
Calcium	0%	15%
Iron	45%	45%
Vitamin E	35%	35%
Thiamin	35%	40%
Riboflavin	35%	45%
Niacin	35%	35%
Vitamin B6	100%	100%
Folic Acid	100%	100%
Vitamin B12	100%	110%
Selenium	10%	10%

Supplement Facts		
Serving Size 1 Tablet		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as retinyl acetate and 50% as beta-carotene)	5000 IU	100%
Vitamin C (as ascorbic acid)	60 mg	100%
Vitamin D (as cholecalciferol)	400 IU	100%
Vitamin E (as di-alpha tocopheryl acetate)	30 IU	100%
Thiamin (as thiamin mononitrate)	1.5 mg	100%
Riboflavin	1.7 mg	100%
Niacin (niacinamide)	20 mg	100%
Vitamin B6 (as pyridexine hydrochloride)	30 mg	100%
Folate (as folic acid)	400 mg	100%
Vitamin B12 (as cynaocobalamin)	6 mcg	100%
Biotin	30 mcg	10%
Pantothenic Acid (as calcium pantothenate)	10 mg	

Tome ácido fólico todos los días — antes de quedar embarazada de nuevo.

Elija Alimentos Para Una Buena Salud

Comer alimentos regularmente la ayudará a curarse más rápido y a tener más energía.

Cada uno de los 5 grupos de alimentos le ofrece diferentes cosas que necesita. 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 porción en otra comida.



GRANOS

— al menos **7** 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

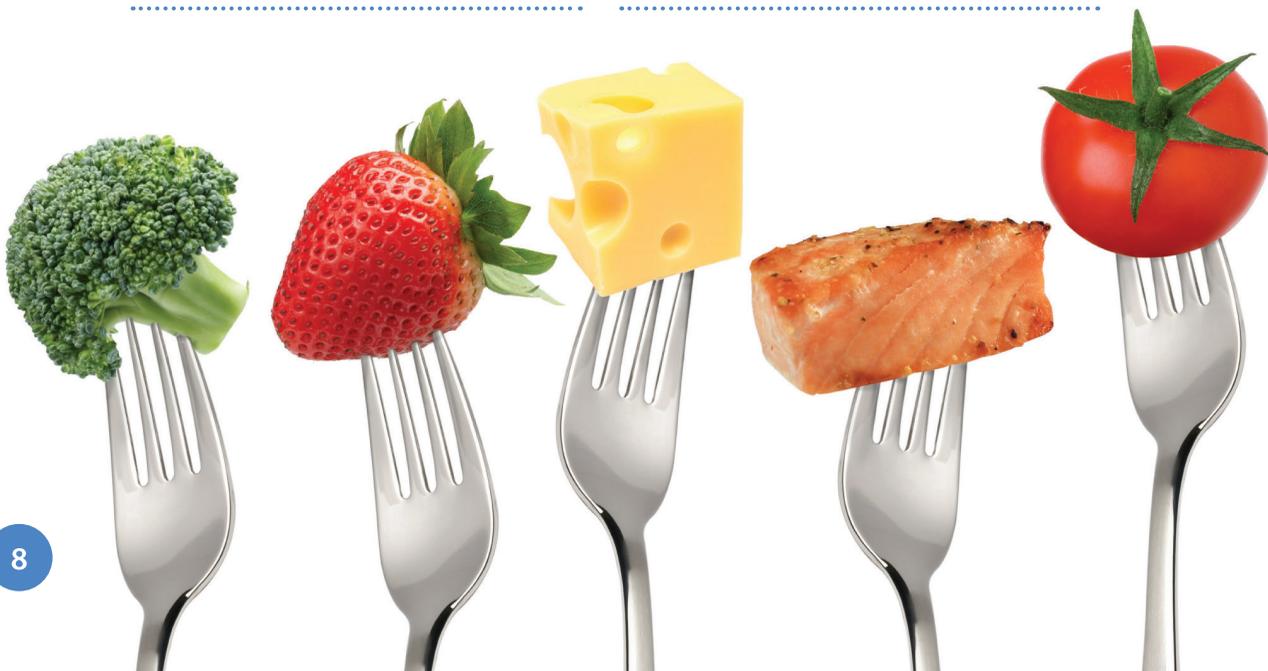
Al menos la mitad de los granos que coma deberían ser granos integrales, como avena, arroz integral o tortillas o pan de maíz o integral. Estos la ayudarán a reducir el estreñimiento y a controlar su peso.

VEGETALES

— al menos **5** porciones

- 1/2 taza de vegetales crudas o cocidas
- 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

— al menos **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

— al menos **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

— al menos **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 chucharaditas por día son suficientes.



Comidas Saludables, Rápidas y Fáciles

Al principio, pruebe las mini comidas. Cuando está alimentando a un nuevo bebé cada dos o tres horas, día y noche, hay poco tiempo para cocinar. Por lo tanto, pruebe las mini comidas para poder comer, descansar y cuidar a su bebé. Coma alimentos saludables y fáciles de comer de todos los grupos de alimentos.

A continuación, encontrará sugerencias simples de alimentos fáciles de preparar y de comer. Elija sus combinaciones favoritas de los siguientes grupos. Probablemente, se le ocurrirán sus propias ideas también.

GRANOS	LÁCTEOS Y PROTEÍNAS	FRUTAS	VENDURAS
Bagel	Queso*	Manzana	Brócoli
Arroz integral cocido	Queso cottage	Banana	Sopa de verduras
Cereal frío	Yogur*	Uvas	Zanahorias
Galletas	Leche*	Naranja	Apio
Panecillo inglés	Salmón enlatado	Durazno	Pimientos
Galletas integrales	Atún claro	Piña	Espinaca
Panecillo integral	Sardinas	Pasas	Tomate
Fideos	Frijoles enlatados	Fresas	Sopa de tomate
Avena o sémola	Pollo cocido	Jugo de fruta	Salsa
Pan pita	Huevo duro	Ciruela	Ensalada
Pan de pasas	Semillas de girasol	Pera	Lechuga
Arroz integral	Hamburguesa	Mango	Calabacín
Panecillo	Frutos secos (como nueces)	Papaya	Verduras congeladas
Pan integral	Mantequilla de maní	Dátiles	Verdura entaladas
Tortilla integral o de maíz	Pasta de garbanzos	Aguacate	Calabaza amarilla

*con bajo contenido de grasa

A medida que su bebé crezca, vuelva al desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios saludables. Pronto se acostumbrará a la vida con su bebé. Sus comidas podrán entrar en un patrón más regular. Pueden seguir siendo simples y saludables. Encontrará un ejemplo a continuación.

Cuando come bien, sus hijos comen bien.

DESAYUNO

Huevos revueltos + queso bajo en
grasa + salsa + tortilla de
trigo integral
Durazno
Jugo 100% de fruta

ALMUERZO

Pavo + rodajas de aguacate
+ pan integral
Palitos de zanahoria
Manzana
Leche con bajo contenido de grasa
Galletas de avena con pasas

REFRIGERIO DE TARDE

Leche con bajo contenido
de grasa
Galletas integrales
Mantequilla de maní

CENA

Espagueti + salsa de carne
Ensalada verde mixta
+ tomate en gajos
Pan integral
Leche con bajo contenido
de grasa

{ Puede obtener la mayoría de
estos alimentos con sus
cheques de WIC. }



Consiga buena comida mientras fuera de casa. Tiene una vida muy ocupada. Sea inteligente con las comidas rápidas. Busque estas opciones saludables cuando necesite una comida rápida.



Prepare comidas rápidas en su casa. Es sorprendente cuántos usos se le puede dar a una bolsa de verduras mixtas congeladas.

Prepare un salteado

- 1 Cocine y escurra las verduras
- 2 Agregue pollo o carne cocida
- 3 Sirva sobre arroz integral cocido

Use las sobras

- 1 Cocine y escurra las verduras
- 2 Agregue macarrones cocidos y frijoles o carne cocida
- 3 Condimente con su aderezo favorito para ensaladas

Prepare una sopa

- 1 Cocine las verduras
- 2 Agregue tomate picado, frijoles enlatados lavados, agua y su condimento favorito

Mantenerse activa la ayudará a verse y a sentirse bien

tonifique sus
músculos

Comience con una caminata
de 5 o 10 minutos

pierda el
peso del
embarazo



tómelo con calma

tenga **más** energía y
siéntase **menos** cansada

reduzca
el estrés

Consulte a Su Médico

Mantenga a Usted y a Su Bebé Seguros

El tabaco, el alcohol y otras drogas pueden dañarla y dañar a su bebé.

Si queda embarazada nuevamente, su bebé podría nacer demasiado pequeño o muy enfermo para sobrevivir.

No fume.

El humo del tabaco puede:

- Hacer que su bebé tenga más resfriados e infecciones en el oído
- Causar asma o empeorarlo
- Causar cáncer, enfermedades del corazón o un derrame cerebral.

Establezca una regla de **“no fumar”**: nadie puede fumar cerca de su bebé.

Evite el alcohol y otras drogas.

El alcohol y las drogas pueden arruinar su cuerpo y su mente. Podrían hacer que se olvide de cuidar a su bebé. Algunos medicamentos también son drogas. Evite el mal uso de los medicamentos. Asegúrese de cumplir las indicaciones.

Nunca deje a sus hijos con personas que **beban mucho** o **usen drogas**.

Pida ayuda.

Consulte a su médico. Llame a la línea para dejar de fumar de Utah al **1-800-QUIT-NOW**.

Llame a la línea de ayuda de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental al **1-801-538-3939**.

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

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

Mantenga a Usted y a Su Hijos Sanos – ¡Amamante!

¿SABÍA QUE?

Los bebés que no se amamantan pueden:

- Tener más diarrea y constipación
- Tener más alergias • Enfermarse más a menudo
- Tener un riesgo más alto de sufrir una muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés)

Las madres que no amamantan a sus bebés pueden:

- Gastar más dinero en alimentos para el bebé
- Tardar más en recuperar su peso
- Tener un mayor riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer

Los bebés aman la leche materna y esta los consuela.

Es fácil de digerir y no requiere preparación.

Las mamás de todas las edades pueden amamantar.

Las mamás que tienen pechos pequeños o grandes, o que parieron por cesárea pueden amamantar. Las mamás pueden amamantar si vuelven a estudiar o a trabajar.

Que no haya amamantado esta vez no significa que no pueda hacerlo la próxima vez. Si intentó amamantar, pero dejó de hacerlo, intente nuevamente si tiene otro bebé. Es diferente con cada bebé. Si algo no salió bien, pida ayuda la próxima vez. A menudo, las madres hacen un buen trabajo, pero nadie se los dice.

{ Si no está amamantando ahora, **planee hacerlo** si tiene otro bebé. }



8 Consejos Para Amamantar

Es muy bueno que esté amamantando a su bebé. El amamantamiento le da a su bebé el mejor comienzo y es bueno para usted también.

1 El amamantamiento es algo natural, pero puede tomar tiempo y práctica.

Usted y su bebé estarán aprendiendo durante las primeras tres semanas. Luego se vuelve más fácil.



2 Descanse.

Tendrá más energía para su bebé.

3 Beba agua cuando tenga sed.

Beba agua en pequeños tragos mientras amamanta a su bebé.

4 Coma tres comidas y al menos un refrigerio al día.

Algunas ideas para refrigerios son: queso bajo en grasa y galletas, yogur bajo en grasas, frutas, cereales, frutos secos y pasas, y sándwiches.

5 Si no bebe leche, consulte al WIC.

Puede obtener calcio de otros alimentos, como el queso bajo en grasa, el yogur bajo en grasa, el jugo de naranja con calcio, otros alimentos fortificados con calcio, el tofu (hecho con calcio), la col rizada y coles verdes.

6 Tome un suplemento de yodo de 150 mcg todos los días.

7 Asista a un grupo de apoyo de amamantamiento donde puede hablar con otras mamás.

8 Llame al WIC o al consultor de lactancia del hospital si tiene alguna pregunta.

¡Felicitaciones!

¡Lo logró! Manténgase saludable para usted y para su familia.

- Tome ácido fólico todos los días
- Si tiene un problema de salud, contrólole
- Esté al día con las vacunas
- Coma bien y manténgase activa
- No beba alcohol, no fume ni use drogas. Llame al **1-801-538-3939** para recibir ayuda por el abuso de sustancias
- Para recibir información acerca de cómo prepararse para tener un embarazo saludable, visite el sitio web **www.marchofdimes.com**
- Para encontrar una clínica local de planificación familiar cercana a su domicilio, visite el sitio web **<http://1.usa.gov/YV4LeD>** e ingrese su código postal
- Inscríbase en Text 4 Baby™. Envíe Bebe al 511411 para recibir actualizaciones semanales

Mi Lista de Cosas Por Hacer - WIC

- Traer mi carpeta de identificación WIC a cada visita a la clínica
- Traer mi carpeta de identificación WIC al supermercado
- Pedir ayuda para amamantar
- Consultar a WIC cualquier pregunta de alimentación
- Seguir con WIC hasta que el niño(a) cumpla 5 años



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Utah WIC Program
1-877-WIC-KIDS or 1-877-942-5437
www.wic.utah.gov



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; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El contenido y diseño fue adaptado del Programa WIC de Maryland



Updated 11/2024