

Guía para un

# embarazo saludable



# 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 esta 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 apoyar su embarazo de muchas formas. Cuando recoja sus cheques del WIC, puede ir a sesiones de grupo o trabajar con el personal de WIC individualmente. 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 cheques 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**

*¿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  
United Way 2-1-1**

**Para obtener más información, llame al**

**2-1-1**

**Gratis: 1-888-826-9790**

**Local: 801-978-3333**

## ¿Cómo sabré cuando comience 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

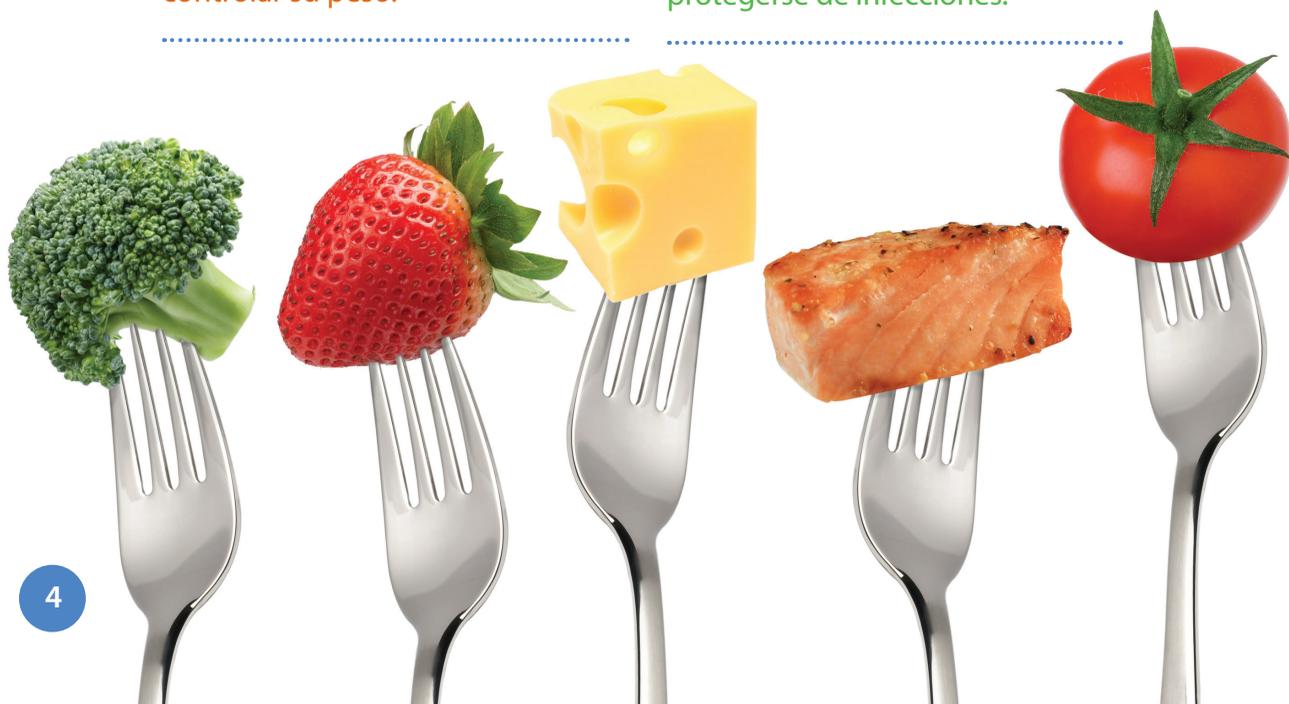
- 1 rodaja de pan o una tortilla de 6 pulgadas
- 1/2 bagel o pan integral
- 1/2 taza de cereales, arroz o fideos cocidos
- 1 taza de cereal frío

**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 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 — 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.

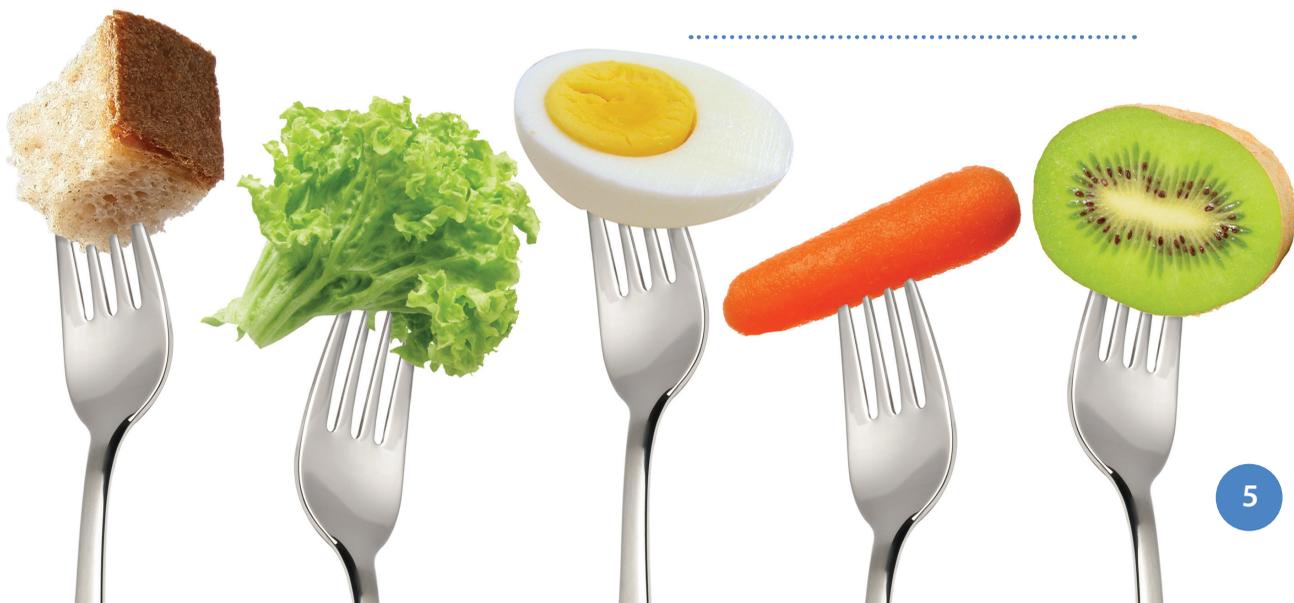
{ Si le cuesta beber leche, consiga ideas de WIC. }

---

## 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 chucharaditas 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 **cheques de WIC.**

### DESAYUNO

Cereal + leche con bajo contenido de grasa + nueces  
Pan integral tostado  
+ mantequilla de maní

Banano  
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

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

\*con bajo contenido de grasa

## ¿Qué no puedo comer?

### ¿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:

- Cepillese los dientes al menos dos veces al día.
- Utilice un cepillo de dientes de cerda blanda; cepillese suavemente.
- 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 se inflaman, enjuagarse con agua salada puede ayudar a aliviar la irritación. Para preparar el enjuague, mezcle 1 cucharadita de sal en una taza de agua tibia. Enjuáguese la boca y escupa el enjuague.
- Si vomita mientras está embarazada, enjuagarse con una solución de bicarbonato puede evitar el daño a sus dientes. Para preparar el enjuague, mezcle 1 cucharadita de bicarbonato en una taza de agua tibia. Enjuáguese la boca y escupa el enjuague.



Para encontrar un dentista en su área visite:  
<https://ruralhealth.utah.gov/find-a-dentist-new/>

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



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.

# 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 aliviar el  
sentirse **menos** cansada **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 usted fuma, su bebé podría:

- 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

### Pida ayuda para fumar menos o dejar de fumar.

Consulte a su médico o llame a la línea para dejar de fumar de Utah al

**1-800-QUIT NOW.**

## 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.

### 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.**

## 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 y
- Tener problemas de salud o de aprendizaje durante toda su vida

### 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

## 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?

### Las bebés que amamantan pueden tener menos:

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

### Las mamás que amamantan pueden:

- sangrar menos después de dar a luz
- tienen un menor riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer
- tener huesos más fuertes a medida que envejecen.

## 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 amamante 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, cambiarle 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 Utah 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. Para obtener más información, contacte a su departamento de salud local.

## 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 "WIC Formula and

Food Authorization Form" (documentación médica de WIC) completo y correcto. Su médico puede obtenerlo en la página

<http://wic.utah.gov/professionals/>.



## ¿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 de WIC

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

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



**Utah WIC Program**  
**1-877-WIC-KIDS o 1-877-942-5437**  
**[www.wic.utah.gov](http://www.wic.utah.gov)**



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

El contenido y diseño fue adaptado del Program WIC de Maryland.



Martin O'Malley, Gobernador | Anthony G. Brown, Tte. Gobernador | Joshua M. Sharfstein, M.D., Secretario, DHMH