

¡Consíntete tú también!

Relájate.

Es normal sentirse estresada o deprimida después de tener un bebé. Date tiempo para ajustarte a los cambios. Intenta seguir algunas de las sugerencias de la lista que sigue para reducir el estrés. Si la sensación de estrés o tristeza no pasa o empeora, habla con tu médico. Él podrá ayudarte.

Descansa lo suficiente.

Necesitas descansar para tener energía y poder cuidar de tu bebé. Pídele a tu familia y amigos que te ayuden con la cocina y la limpieza. Trata de tomar una siesta mientras que duerma tu bebé.

Realiza una actividad física todos los días.

Encontrar tiempo para hacerlo puede ser difícil. Trata de caminar o bailar con tu bebé. Treinta minutos diarios, casi todos los días, es una buena meta. Para las madres primerizas, quizás sea más fácil hacer ejercicios de 10 a 15 minutos, dos o tres veces al día.

¡Sigue una dieta variada y saludable!

No siempre es fácil alimentarse bien cuando se tiene un bebé recién nacido. Pero si no te alimentas bien, probablemente no tendrás la energía suficiente para cuidar de tu familia. Además de tomar diariamente tu multivitamina con ácido fólico, debes tomar mucho líquido (¡el agua es lo mejor!) y seguir una dieta sana.

¡Felicidades mamá!

¡Tienes un hermoso bebé!





Mientras estabas embarazada, tomaste vitaminas prenatales para proteger tu salud y la salud de tu bebé. ¡Continúa con esta buena costumbre! Sólo cambia la vitamina prenatal por una multivitamina corriente que contenga ácido fólico y tómala todos los días.

MULTIVITAMINAS

TÓMALAS DE POR VIDA

¿Por qué tomar ácido fólico?

- Tomar suficiente ácido fólico todos los días puede ayudar a prevenir serios defectos de nacimiento en futuros bebés.
- También, es muy importante tomar ácido fólico después del parto. ¡Ayuda a la reparación y el crecimiento de las células, algo que tu cuerpo hace a diario!
- El ácido fólico podría ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.



¿Cómo puedo obtenerlo?

- La mejor manera de obtener el ácido fólico es tomar **a diario** una multivitamina que lo contenga. Muchas multivitaminas de marca genérica son tan buenas como las de marca más costosa.
- El ácido fólico se puede obtener de muchas formas. Se consigue en tabletas individuales de ácido fólico o incluido en multivitaminas, ya sean líquidas o masticables. ¡Escoge la forma que más te guste!
- Los cereales para el desayuno son otra manera fácil de obtener suficiente ácido fólico. Muchas marcas de cereal contienen el 100% del requerimiento nutricional diario de ácido fólico por ración. Busca esta información en la etiqueta nutricional.

Mamá, muestra a tu familia el ejemplo a seguir: agrega a diario una multivitamina que contenga ácido fólico a una dieta balanceada. Las vitaminas son buenas para tu salud y no causan aumento de peso. ¡Para poder cuidar a tu familia, necesitas cuidarte a ti!